ЗДОРОВЬЕ
АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ
28 (257), июль 1999 г.

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

Отравленное лето

ПРОБЛЕМА

"МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ"
АДЕНОМА... КАК ЛЕЧИТЬ?!
(095) 250-81-20; 928-19-65

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 8

Когда государство бессильно...

■ АДРЕСА ЗДОРОВЬЯ

Бесплатное лечение для детей-инвалидов

Все пять с половиной лет жизни нашего ребенка мы только и делаем, что ездим по врачам. В результате родовой травмы у дочки было кровоизлияние в мозг, и затем диагноз-приговор: детский церебральный паралич, олигофрения, отсутствие речи. Лучше не считать, сколько денег было потрачено на массажистов, невропатологов, логопедов и целителей. А ведь заболевание таково, что лечиться нужно не год и не два. При нынешней ситуации с выплатой зарплаты, не говоря уже о ее размерах, получается, что надеяться уже не на что. Пожалуйста, помогите, может быть, все-таки остался какой-нибудь профильный медицинский центр, где первым не будет вопрос о нашей платежеспособности?

Семья Прокоповых. Псков

Когда государство бессильно...

стр. 5

Фото Валерия Христофорова

для детей-инвалидов

Все пять с половиной лет жизни нашего ребенка мы только и делаем, что ездим по врачам. В результате родовой травмы у дочки было кровоизлияние в мозг, и затем диагноз-приговор: детский церебральный паралич, олигофрения, отсутствие речи. Лучше не считать, сколько денег было потрачено на массажистов, невропатологов, логопедов и целителей. А ведь заболевание таково, что лечиться нужно не год и не два. При нынешней ситуации с выплатой зарплаты, не говоря уже о ее размерах, получается, что надеяться уже не на что. Пожалуйста, помогите, может быть, все-таки остался какой-нибудь профильный медицинский центр, где первым не будет вопрос о нашей платежеспособности?

Семья Приоровых, Исков

ВАШ РЕБЕНОК может пройти курс лечения в **Республиканском Объединении восстановительного лечения и реабилитации детей-инвалидов** - причем **бесплатно, вне зависимости от места проживания в пределах Российской Федерации**. Объединение занимается лечением и реабилитацией детей с различными заболеваниями - детским церебральным параличом, грыжей спинного мозга, врожденными челюстно-лицевыми аномалиями типа расщелины верхней губы, твердого и мягкого неба, болезнью Дауна и различными формами олигофрении и задержки психо-речевого развития, гастро- и нефрологическими поражениями и проч. В структуре Объединения имеется несколько подразделений: стационар в Подмосковье (Горки Ленинские) на 200 коек и поликлиника и дневной стационар в Москве, обслуживающие детей всей территории РФ. Ваш ребенок пройдет полное обследование в отделении функциональной диагностики, а затем в соответствии с результатами будет назначено лечение.

Более исчерпывающую информацию вы можете получить по телефонам:

(095) 438-10-11 (дневной стационар в Москве),
(095) 549-81-11, 549-81-33 (стационар в Горках Ленинских).

Искусство врача требует жертв от пациента.

Борис Крутиер, Москва

Уважаемые читатели!

Во всех почтовых отделениях принимается подписка на газету "АиФ. Здоровье" на 2-е полугодие 1999 г. (подписной индекс 32128).

Полную стоимость подписки в вашем регионе (с учетом доставки) можно уточнить по каталогу (зеленая обложка, стр. 35) в любом почтовом отделении.

По этому же каталогу принимается подписка на другие издания "АиФ": газеты - "Аргументы и факты", "АиФ. Дочки-матери", "АиФ. Любовь", "АиФ. На даче", "АиФ. Я - молодой", "АиФ. Разбор", "АиФ. Суббота - Воскресенье", "АиФ. Семейный совет", "Кот и Пес"; комплекты газет "АиФ" (стр. 35-36), детские журналы - "АиФ. ИКС - Пилот" (для девочек и мальчиков), "АиФ. Детская энциклопедия"; журналы кроссвордов - "АиФ. Сканворд", "АИФКА" (кроссворды для детей), "АиФ. Умник" (стр. 61).

Выходит еженедельно

■ ПОЧТИ ФАНТАСТИКА

Одна печень на двоих

В Научном центре хирургии Российской академии медицинских наук впервые в мировой медицинской практике проведена родственная трансплантация печени у взрослых людей с одинаковой массой тела. Одна из сестер-близнецов спасла другую от неминуемой гибели.

Бунт против самого себя

У ЕЛЕНЫ и Ирины теперь одна печень поделена на двоих.

Год назад Елене поставили в Научном центре хирургии тяжелый диагноз - первичный билиарный цирроз печени. Он относится к аутоиммунным заболеваниям, при которых организм протестует против собственных тканей, борется с ними. В данном случае "чужеродными" оказались ткани желчных протоков печени. Заболевание долго "дремало", ничем не беспокоя женщину. Но двенадцать лет назад Елена родила сына. Как полагают специалисты, беременность спровоцировала аутоиммунный "бунт". Постепенно нарастая, он завершился циррозом. А цирроз, как известно, лечению не поддается. Есть лишь одно средство - пересадка печени. Елену включили в "лист ожидания"...

В начале нынешнего года ее снова привезли из Подмосковья в отделение трансплантации печени. В критическом состоянии. Количество билирубина в крови превышало все невероятные границы: 1500 единиц - при норме 17! Несколько переливаний крови, различные лекарства помогли ликвидировать анемию. Однако уровень билирубина так и не снизился. Функция печени практически прекратилась.

Банк донорских органов пуст

ЧТОБЫ яснее была логика дальнейшего развития событий, придется немного углубиться в проблему трансплантации печени. По признанию хирургов, это самое сложное из полостных вмешательств. Оно сопоставимо лишь с пересадкой комплекса "сердце - легкие". Тончайшая сеть сосудов соединяет печень с другими органами. Все природные связи должны быть полностью восстановлены в трансплантате, чтобы он не только сам функционировал нормально, но и обеспечивал полноценную деятельность сопряженных с ним органов.

донора усеченный орган со временем обретает прежний объем. Фрагмент, пересаженный ребенку, довольно быстро вырастает до естественного размера печени, соответственно возрасту.

В Научном центре хирургии осуществлено двенадцать родственных трансплантаций у детей. После операции они активно растут и развиваются, наверстывая отставание, которое было обусловлено болезнью.

Но вернемся к Елене. Как ни бились врачи, переломить критическую ситуацию не смогли. Оставались, быть может, считанные недели, дни...

От мучительных дум о доме, о сыне Елену отвлекала веселая пятилетняя Юля, любимица всего отделения. Два года назад ей пересадили фрагмент печени мамы, и теперь обе приехали из Уфы на очередное контрольное обследование. Юлю удалось спасти, а где взять донора для Елены? Срочно. Да не любого, а подходящего - по группе крови, иммунологическим показателям, габаритам. И вдруг озарила мысль...

Елена ошеломила врачей вопросом: "Нельзя ли мне пересадить часть печени сестры?" О родственной пересадке никто не помышлял. Врачи даже не знали о существовании сестры. На следующий день приехала Ирина, сестра-близнец, уже с готовым решением - стать донором. Ира оказалась близнецом однояйцовым, то есть полной копией Елены по всем биологическим параметрам. Только на 15 минут старше.

Было над чем подумать хирургам и гепатологу. В мире нет прецедента, когда в трансплантации печени участвовали бы двое взрослых людей с одинаковой массой тела да еще близнецы.

Размер трансплантата обычно рассчитывается в соответствии с массой тела реципиента. Для родственной пересадки взрослому требуется фрагмент, объем которого не менее половины его природной печени. У донора также должно

■ ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

Директор клиники сердечно-сосудистой хирургии Российской Военно-Медицинской Академии в Санкт-Петербурге Юрий Леонидович ШЕВЧЕНКО назначен указом Президента России Б. Н. Ельцина на должность Министра здравоохранения РФ.

Редакция "АиФ" сердечно поздравляет Юрия Леонидовича, желает успехов и здоровья.

■ ДОРОЖНАЯ АПТЕЧКА

С детьми на отдых. Дорожная аптечка

Моей дочери исполнилось два годика. Мы давно мечтали отправиться всей семьей летом на море. Однако я волнуюсь, что мы будем делать, если в дороге она вдруг заболеет. Расскажите, пожалуйста, как правильно собрать дорожную аптечку для путешествия с маленьким ребенком.

М. Уколова, Москва

ОЧЕНЬ часто маленькие дети испытывают дискомфортные ощущения в дороге, особенно если вам предстоит лететь на самолете. Если ваша дочь все еще не может обходиться без соски, постарайтесь чтобы во время взлета и посадки ребенок активно сосал. Ребенку постарше можно предложить кисленькие леденцы. Если вы знаете, что подвержены укачиванию, - врачи рекомендуют съесть перед поездкой что-нибудь соленькое

студных заболеваниях, а также аллергическом рините и синусите.

Путешественнику любого возраста обязательно иметь и антигистаминные препараты: димедрол, супрастин или любой другой - на случай неожиданной аллергической реакции на укус насекомого или цветущее растение.

От неожиданной реакции на экзотическую пищу помогут подстраховать ваш желудок фестал, алохол, активированный уголь,

событий, придется немного углубиться в проблему трансплантации печени. По признанию хирургов, это самое сложное из полостных вмешательств. Оно сопоставимо лишь с пересадкой комплекса "сердце - легкие". Тончайшая сеть сосудов соединяет печень с другими органами. Все природные связи должны быть полностью восстановлены в трансплантате, чтобы он не только сам функционировал нормально, но и обеспечивал полноценную деятельность сопряженных с ним органов.

Однако трансплантация не ограничивается собственно операцией. Она включает два обязательных этапа - подготовительную терапию и лечение после операции, предупреждающее реакцию отторжения. Поэтому руководитель отделения **доктор медицинских наук Сергей Готье** работает в тесной связке с терапевтом-гепатологом **кандидатом медицинских наук Ольгой Цирульниковой.** У него, основного оперирующего хирурга, есть четыре помощника: кандидат медицинских наук **Андрей Филин,** младшие научные сотрудники **Дмитрий Семенов** и **Олег Труб,** клинический ординатор **Алексей Семенков.** Плюс шесть анестезиологов во главе с доктором медицинских наук **Владимиром Кожевниковым.**

Опыт у отделения, в сравнении с мировой статистикой, пока более чем скромный: 33 трансплантации. За рубежом их сделано свыше 30 тысяч. Но наших хирургов отличают умелость рук, творческая жилка, неизбывный российский энтузиазм. Тем не менее есть на их пути камень преткновения - отсутствие донорских органов.

Этот вопрос вопросов отечественной трансплантологии до сих пор не удалось решить, хотя принят "Закон о трансплантации". Не преодолен тупик организационный, финансовый. И, что не менее существенно, психологический. Мы не готовы рассудочно и спокойно отнестись к использованию органов наших умерших родственников для спасения других жизней, как это принято во многих западных странах.

В наших клиниках дождаться донорских органов практически нет надежды, и очень многие больные выбывают из "листа ожидания"... естественным путем.

Выручают родственники

СИТУАЦИЯ вывела трансплантологов в другое русло работы - они отдали предпочтение родственным пересадкам у детей, используя живого донора. В последние годы неуклонно растет число маленьких пациентов с неизлечимыми заболеваниями печени. Дать им шанс на жизнь можно только заменой органа. Небольшой его фрагмент берут у генетически близкого родственника (матери, отца). Ткань печени обладает способностью самовосстанавливаться, поэтому у

Было над чем подумать хирургам и гепатологу. В мире нет прецедента, когда в трансплантации печени участвовали бы двое взрослых людей с одинаковой массой тела да еще близнецы.

Размер трансплантата обычно рассчитывается в соответствии с массой тела реципиента. Для родственной пересадки взрослому требуется фрагмент, объем которого не менее половины его природной печени. У донора также должно остаться не меньше половины органа. А если реципиент окажется крупнее донора? Тогда половины будет мало. Правда, в Гонконге берут в качестве трансплантата даже две трети печени. Но это - огромная, калечащая травма, а по сути - эксперимент на живых людях. Уповать можно только на счастливый случай. Российским трансплантологам он выпал.

Жертва или дар

ПРЕЖДЕ чем принять решение, Сергей Готье с коллегами тщательно анализировал ситуацию, оценивал разные варианты операции, возможной именно для донора. Он понимал: русскому характеру свойственна жертвенность. Но, принимая ее, трансплантолог не вправе рисковать жизнью и здоровьем дарующего. Поэтому было так много сомнений, раздумий, расчетов. И все-таки склонились в пользу операции. Очень весомым аргументом стала полная биологическая идентичность сестер. И, конечно, одинаковая масса тела: значит, можно брать половину печени - оптимально для обеих.

Трансплантация состоялась в марте. Длилась почти сутки: более чем по десять часов у донора и реципиента.

Редкая по стечению обстоятельств, она займет свое место в летописи не только отечественной трансплантологии.

Сейчас сестры уже не нуждаются в посторонней помощи, но находятся под наблюдением врачей. Ирина чувствует себя хорошо. У Елены тоже все в порядке: печень работает полноценно, билирубин в норме. Поскольку ей не грозит реакция отторжения, то не нужны и препараты для подавления иммунитета, всегда назначаемые таким пациентам пожизненно.

Какая у сестер перспектива? Врачи надеются, что благоприятная. При одном обязательном условии - воздержаться от беременности. Они смогут вернуться к работе операторами ЭВМ. Елена снова обретет счастье в семье. Ирина тоже будет радоваться жизни, сознавая, не без гордости, что исполнила свое предназначение.

Татьяна СКОРБИЛИНА
Рис. Игоря Махмудова

Дорожная аптечка

Моей дочери исполнилось два годика. Мы давно мечтали отправиться всей семьей летом на море. Однако я волнуюсь, что мы будем делать, если в дороге она вдруг заболеет. Расскажите, пожалуйста, как правильно собрать дорожную аптечку для путешествия с маленьким ребенком.

М. Уколова, Москва

ОЧЕНЬ часто маленькие дети испытывают дискомфортные ощущения в дороге, особенно если вам предстоит лететь на самолете. Если ваша дочь все еще не может обходиться без соски, постарайтесь чтобы во время взлета и посадки ребенок активно сосал. Ребенку постарше можно предложить кисленькие леденцы. Если вы знаете, что подвержены укачиванию, - врачи рекомендуют съесть перед поездкой что-нибудь соленькое.

Существуют и специальные препараты от укачивания, например, бонин. Он на сутки предотвратит тошноту, головокружение и рвоту, возникающие при "морской болезни".

Однако бонин не рекомендуется давать детям до 12 лет, а беременные женщины и кормящие мамы должны проконсультироваться с врачом.

Если от дорожной пыли ваши глаза воспалились - можно закапать капли визин. Этот препарат показан при покраснении, зуде и раздражении глаз. А обычную усталость можно снять и при помощи "бабушкиных средств", положив на глаза ватные тампоны смоченные в крепком чае.

И хотя на отдыхе совершенно не хочется думать о простуде, не забудьте про традиционные аспирин, анальгин и те детские суспензии, которые вы обычно даете, если у ребенка поднимается температура или болят зубки, эти испытанные средства вас спасут. А если положить в аптечку такие капли, как тизин (естественно, детскую форму), то и насморк будет малышу не страшен. Эти капли можно применять при любых простудных заболеваниях, а также аллергическом рините и синусите.

Путешественнику любого возраста обязательно иметь и антигистаминные препараты: димедрол, супрастин или любой другой - на случай неожиданной аллергической реакции на укус насекомого или цветущее растение.

От неожиданной реакции на экзотическую пищу помогут подстраховать ваш желудок фестал, аллохол, активированный уголь. Для ребенка можно купить смекту. Не стоит напоминать о том, что фрукты и овощи необходимо тщательно мыть, а питьевую воду лучше покупать в бутылках.

Если вы путешествуете с малышом - йод, зеленка, перекись водорода, бинт или бактерицидный пластырь должны быть в вашей аптечке обязательно. Можно захватить и такое универсальное средство, как деситин. Эта мазь является отличным средством не только для лечения пеленочной сыпи у детей, но и применяется при ожогах, царапинах, солнечных ожогах, заживляя травмированный участок кожи.

Вам наверняка придется много ходить, чтобы уследить за маленьким путешественником. Есть мази и бальзамы, которые быстро и эффективно снимают мышечные боли, в том числе и при растяжениях. Например, спортивный бальзам "Бен-Гей" для обезболивающего растирания. Его можно применять и до физических нагрузок, и после.

Ну вот, кажется, и все, ваша дорожная аптечка собрана. Малыш может смело отправляться в свое первое путешествие.

С. АНДРЕЕВ

НА ЗАМЕТКУ

НИИ ТРАНСПЛАНТОЛОГИИ И ИСКУССТВЕННЫХ ОРГАНОВ МЗ РФ
ГРУППА ВЫСОКИХ МЕДИЦИНСКИХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
Уникальная технология лечения
НЕРВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Методами клинической биоинженерии:
- ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМ МОЗГА И ИНСУЛЬТОВ
- АТРОФИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В МОЗГЕ
- НАСЛЕДСТВЕННЫЕ И СТАРЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ
- ДЦП
- ОЛИГОФРЕНИЯ И ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
- РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ
- НЕЙРОПАТИИ
- ПОСЛЕДСТВИЯ НЕЙРОИНФЕКЦИЙ
телефон (095) 190-7292 с 10.00 до 16.00
адрес: 123182, Москва, ул. Щукинская 1, ком. 1229

Отравленное лето

Лето в разгаре. Все цветет, все растет! В природе летом действительно активнее растет все. В том числе и микроорганизмы, а среди них есть и самые различные болезнетворные. Мы их проглатываем вместе с пищей и потом страдаем невероятно! О том, как избежать пищевых отравлений, рассказывает заведующий отделением Института питания кандидат медицинских наук Александр КОЧЕТКОВ.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

- Какие микробы для человека самые опасные? Какие вызывают самые тяжелые отравления?

- Прежде всего - стафилококки, сальмонеллы, энтерококки, протей, кишечная палочка и палочка ботулизма. Причем опасны для человека не только сами эти микроорганизмы, но и токсины - ядовитые вещества, которые являются продуктами их жизнедеятельности. Заражение продуктов обычно связано с неправильными условиями их хранения, кулинарной обработки или заготовки.

- У большинства населения ботулизм ассоциируется с некачественными солеными грибочками чьего-то неумелого приготовления...

- На самом деле не только в грибочках дело, главное - что это консервы... Микроб ботулизма - строгий анаэроб. Это значит, что он может жить и размножаться только при полном отсутствии кислорода. А под герметичной крышкой создаются просто идеальные условия для жизнедеятельности микробов ботулизма. Это как раз тот самый случай, когда опасен не сам микроб, а токсин - яд, который он вырабатывает при размножении. Причем низкая кислотность среды под герметичной крышкой создает для ботулизма просто идеальные условия. В соленые грибы, как правило, хозяйки не добавляют уксус при консервировании, отсюда отравления домашними грибами - всегда одни из самых тяжелых, зачастую оканчивающиеся трагически.

Но на самом деле не меньше грибных консервов опасны и овощные, и рыбные, и мясные, а также молочные, в тепле, в таких продуктах, как молоко, сливки, творог, сырковая масса, творожные сырки в шоколаде, крем, сыр, а также в мясном фарше очень активно размножаются стафилококки.

Творог (рыночный, домашний) вообще рекомендуется летом использовать лишь для блюд, подвергающихся термической обработке, - пудингов, творожников, вареников, ватрушек. Если вы покупаете его в городе в магазине и везете потом на дачу, обязательно пользуйтесь сумкой-холодильником, даже "самодельной": в обычную хозяйственную сумку положите одну-две пластиковые бутылки с водой, предварительно замороженной в домашнем морозильнике, на них - творог, сверху сумку оберните газетами или заверните в плотную ткань. Во всяком случае на час пути вам этого "холодильника" хватит.

- А если покупать молоко и молочные продукты за городом, в деревне?

- Любое купленное молоко, кроме пастеризованного или стерилизованного, нельзя пить некипяченым!

Вообще по поводу "попутных" покупок, надо иметь в виду, что заражение пищи стафилококками происходит при контакте с больным человеком. Например, если человек болен ангиной или на коже у него имеются нарывы и гнойнички, на рынках, обращайте внимание на санитарное клеймо на туше, это значит, что оно проверено санитарной инспекцией.

- Пожалуй, летом действительно лучше становиться на время вегетарианцем...

- Это, правда, тоже не гарантия... Не только рыбные и мясные, но и овощные блюда могут быть массивно обсеменены кишечной палочкой. Овощи, употребляемые в пищу без кулинарной обработки, надо тщательно мыть кипяченой водой.

Хотелось бы предостеречь и от "старого" картофеля. Перезимовавший, проросший и позеленевший картофель не следует вообще употреблять в пищу. Он может содержать большое количество алкалоида соланина. И вскоре после того как вы съели такую картошку, могут возникнуть признаки пищевого отравления - тошнота, рвота, ощущение жжения в горле и боли в животе. Лучше уж до нового урожая варите макароны...

если ему дорого собственное здоровье.

- Правда, что признаки отравления проявляются только через шесть часов?

- Необязательно через шесть, хотя, действительно, до появления первых симптомов обычно проходит несколько часов. Однако бывают случаи, когда клинические проявления заболевания появляются уже через 30-40 минут. Реже бывает, что признаки отравления человек ощущает спустя сутки. Появляются тошнота, рвота, ощущение тяжести в подложечной области, общая слабость, повышение температуры, понос и т. д. Может также появиться головная боль, головокружение, боль в мышцах, а в тяжелых случаях - потеря сознания, нарушения зрения (при ботулизме).

- Какие меры при пищевом отравлении надо предпринять в первую очередь?

- При первых признаках отравления необходимо обратиться к врачу! Ведь сходные проявления (боль в области живота, рвота) наблюдаются и при таких заболеваниях, как аппендицит, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острый холецистит. С подобной клиникой протекает и ряд инфекционных бактериальных и вирусных заболеваний (дизентерия и др.). Отличить их от пищевого отравления может только врач.

Если установлено, что это пищевое отра-

СРОКИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ в холодильнике при температуре от 0 до +8	
Мясо, птица	до 72 часов
Рыба	48 часов
Вареные окороки, буженина	до 72 часов
Вареная колбаса, сосиски, сардельки	до 48 часов
Полукопченые колбасы	до 10 суток
Ливерная и кровяная колбаса	не более 12 часов
Рыба горячего копчения	до 3 суток
Рыба холодного копчения	до 10 суток
Кефир, простокваша	не более 36 часов
Молоко кипяченое	до 3 суток
Сметана	до 3 суток
Творог и творожные сырки	36 часов
Сыры твердые	до 15 суток
Сливочное масло	10 суток
Куриные яйца	до 20 суток

Рыба		48 часов
Вареные окороки, буженина		до 72 часов
Вареная колбаса, сосиски, сардельки		до 48 часов
Полукопченые колбасы		до 10 суток
Ливерная и кровяная колбаса		не более 12 часов
Рыба горячего копчения		до 3 суток
Рыба холодного копчения		до 10 суток
Кефир, простокваша		не более 36 часов
Молоко кипяченое		до 3 суток
Сметана		до 3 суток
Творог и творожные сырки		36 часов
Сыры твердые		до 15 суток
Сливочное масло		10 суток
Куриные яйца		до 20 суток
Заливные блюда и студни		не более 12 часов
Пирожные и торты	с белковым кремом	не более 72 часов
	со сливочным кремом	36 часов
	с заварным кремом	6 часов

Если мясо, птицу, рыбу или сливочное масло вы храните в морозильной камере при температуре от -6 до -18 градусов, сроки хранения значительно увеличиваются!

ные. Даже сам термин "ботулизм" означает "колбасное отравление" (от латинского слова botulus - колбаса).

- А если дома сомнительные консервы прокипятить?

- Возбудитель ботулизма при кипячении не погибает! Его токсин разрушается, но сам возбудитель и после кипячения способен к спорообразованию. Для его полного уничтожения необходима обработка в автоклаве, но это возможно только в промышленных условиях.

- То есть вздутую консервную банку надо выбросить вместе с содержимым?

- Именно так. Они потому и вздуваются, что там в результате жизнедеятельности микробов образуется газ. Я бы вообще не советовал в домашних условиях заготавливать соленые и маринованные грибы в герметически закрытых банках. А при консервировании огурцов, кабачков и других продуктов, имеющих низкую кислотность, обязательно добавлять столовый уксус, как это положено по рецепту. Кислая среда подавляет жизнедеятельность возбудителей ботулизма.

- Ботулизм нам угрожает в основном из консервов. А что касается свежих натуральных продуктов: чего нам бояться летом?

- Надо быть особенно осторожными с молочными продуктами. Летом, в жару, и вообще ки, особенно на руках, на пальцах, его стафилококки вполне могут попасть и в пищу. Поэтому подумайте, стоит ли покупать продукты у случайного продавца?

Источником стафилококковой инфекции могут быть и больные животные - коровы, козы, овцы. Молоко от коров, больных маститом, вообще запрещено использовать в пищу. Его скармливают поросятам и телятам, и то только после обязательного кипячения.

- Несколько лет назад у нас была вспышка сальмонеллеза, виновником которой стали куриные яйца. Сальмонеллез действительно "яичная" болезнь?

- Отнюдь. Сальмонеллы очень "любят", например, ливерную колбасу, кровяную колбасу, сосиски, студень, торты и пирожные с кремом, молоко и все молочные продукты, в том числе мороженое. Особенно следует быть внимательным в отношении качества мясного фарша.

Сальмонеллы - одни из самых частых виновников пищевых отравлений. Эти микробы обитают в кишечнике животных и обычно не вызывают у них заболевания. Но если животное ослаблено, микробы из кишечника проникают в кровь, и тогда мясо становится источником отравления. Нередко с рук продают мясо вынужденно забитых животных, то есть больных, а им вполне можно отравиться. Поэтому, покупая мясо на

- А правда, что даже овощные салаты относятся к скоропортящимся продуктам?

- И салаты, и винегреты, если они заправлены сметаной или майонезом. А также заливные блюда и студни, пирожные и торты с кремом, мясо и особенно мясные полуфабрикаты, рыба, молочные продукты. То есть самые "рискованные" продукты летом - те, которые перед употреблением не проваривают и не прожаривают. Например, паштеты, желе, сырковая масса.

- То есть, если салат не съели в обед, на ужин его уже доедать не стоит?

- Лучше всего, конечно, готовить в таком количестве, чтобы съесть за один раз. В крайнем случае - в течение дня, но только при условии, что салат, заправленный сметаной, сразу поставили в холодильник, а не держали на столе два часа. Если вы вскрыли банку консервов, то ее содержимое надо сразу же переложить в другую посуду и даже при хранении в холодильнике съесть в течение дня.

- А по вкусу или по цвету можно догадаться, что этим салатом можно отравиться?

- Накопление болезнетворных микробов может никак не сказываться ни на вкусе, ни на внешнем виде, ни на запахе продукта. Тем не менее отравление может быть достаточно сильным. Ну а уж если даже вкус странный, нормальный человек такую еду есть не будет,

вление, прежде всего необходимо промыть желудок водой или слабым раствором питьевой соды. Промывание желудка следует проводить до отхождения чистых промывных вод. Больному надо дать выпить 2-3 стакана воды, добавив в каждый по чайной ложке питьевой соды, а потом надавить на корень языка черенком ложки, чтобы вызвать рвоту. Рвота при отравлении - защитная реакция организма. Чем скорее удалена из желудка некачественная пища, тем быстрее улучшится самочувствие человека, тем быстрее будут преодолены последствия отравления.

При появлении симптомов отравления, несмотря на наличие жидкого стула, можно сделать очистительную клизму - с прохладной водой или отваром ромашки.

При улучшении самочувствия лучше один-два дня поголодать, рекомендуется только обильное питье. Лучше всего минеральная вода, чай, отвар ромашки.

Позднее - геркулесовая каша, рисовый отвар, только потом паровые мясные котлеты, и постепенно можно вернуться к обычному питанию.

Ольга ИЗВЕКОВА
Фото Эдуарда Лаповка
Коллаж Юлии Аганиной

■ НА ПРИЕМЕ У ГОМЕОПАТА

Лечение миомы матки

Мы продолжаем беседу с акушером-гинекологом, заведующим отделением гомеопатии научно-исследовательского медицинского центра "Супермед" Ильей Валерьевичем ТИРАСПОЛЬСКИМ. Тема нашего разговора - миомы матки. Как известно, миома матки представляет собой доброкачественную опухоль, развивающуюся в стенке матки. Она встречается приблизительно у каждой десятой женщины, обращающейся к врачу с гинекологическими заболеваниями, и является одним из наиболее частых показаний для хирургического лечения среди заболеваний женских половых органов. Но операция - это всегда крайний случай. А иногда удается помочь больной и без хирургического вмешательства.

- Можно ли избежать операции при миоме матки и какую помощь в этом может оказать гомеопатический метод?

- Когда к нам обращается пациентка с миомой матки, в первую очередь необходимо исключить те ситуации, когда процесс запущен и хирургическое лечение является самым оптимальным выбором. Когда оснований для операции нет, встает вопрос о назначении гомеопатической терапии и об определении прогноза и критериев эффективности лечения. Не всегда речь идет о полном "рассасывании" миомы, хотя за 200-летнюю историю гомеопатии накоплено достаточно таких случаев. Чаще всего гомеопатическая терапия, как, впрочем, и другое медикаментозное лечение, достигает эффекта полного исчезновения миомы при небольших размерах опухоли и при так называемой диффузной миоме матки (когда в матке много очень мелких узелков, за счет чего она увеличивается равномерно). В большинстве случаев при назначении гомеопатической терапии ставится задача остановить или хотя бы замедлить рост миомы, снизить вероятность развития связанных с ней симптомокомплексов, требующих применения хирургического лечения (обильные кровотечения и др.), по возможности устранить обусловленные миомой симптомы, нарушающие самочувствие больной. Известно, что в постменопаузальном периоде (период после прекращения месячных) миомы часто уменьшаются сами, без всякого лечения, за счет снижения синтеза женских половых гормонов в яичниках. Таким образом, целью гомеопатической терапии в какой-то степени является "довести" пациентку до постменопаузального периода, избавив ее от необходимости хирургической операции и обеспечив ей хорошее самочувствие.

- Это значит, что нужно лечить не только саму миому, но и весь организм?

- Нужно помнить, что миома матки не является исключительно заболеванием матки, а лишь местным проявлением общей болезни организма, поражающей и другие органы и системы. Наука располагает обширными сведениями о том, что миома матки нередко сочетается с заболеваниями других органов и систем. Так, например, у каждой четвертой больной миомой матки выявляются те или иные признаки нарушения функции печени. У пациенток с миомой матки в два раза чаще встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы. Нередко миома матки сочетается с анемией, причем последняя может развиться еще до появления самой миомы. Часто миома развивается на фоне гормональных изменений, в частности ожирения. При этом как другие заболевания являются фоном для развития миомы, так и миома благоприятствует развитию заболеваний других органов и систем. Это могут быть нарушения функции мочевого пузыря и прямой кишки за счет их сдавливания, анемия за счет кровотечения и даже поражение сердечной мышцы (так называемое "миомное сердце").

- И что же рекомендует врач-гомеопат?

- Исходя из вышесказанного, становится очевидной необходимость целостного подхода к организму пациентки при назначении лечения миомы матки. Эффект лечения организма в целом наиболее полно реализуется в методе классической гомеопатии. Врач, работающий указанным методом, на основании совокупности всех симптомов со стороны различных органов и систем и лежащих в основе этих симптомов патологических изменений из более чем 1500 препаратов находит один, подходящий конкретной больной, как сшитый на заказ костюм, и оказывающий положительное действие на все или большинство имеющихся у него заболеваний. Классическая гомеопатия оказалась наиболее действенной среди других направлений в гомеопатии при лечении больных с миомой матки. Учитывая многообразие симптомов, а соответственно и гомеопатических лекарственных средств, которыми миому можно лечить, дать конкретные рекомендации, не зная всех особенностей больной, невозможно. Можно и нужно рекомендовать лишь немедленное обращение к специалисту.

В настоящее время проводится активная научная работа по изучению возможностей гомеопатического метода, в особенности классической гомеопатии, в лечении пациенток с миомами матки. В результате следует ожидать повышения эффективности гомеопатии в лечении больных с миомой матки. *А рост знания врачей в этой области непосредственно отразится на здоровье пациенток* - причем в самую лучшую сторону.

Сергей СЕРЕБРЯКОВ
Фото Эдуарда Кудрявицкого

■ НА ЗАМЕТКУ

Медслужба довольна

О лечении "домашними" медаппаратами находят время написать и руководители медицинских организаций

"Вас приветствует начальник медицинской службы Рыбинского центра социального обслуживания населения Н. В. Фролов.

Большое спасибо коллективу Елатомского завода за его медицинские аппараты. Мы с декабря 1998 г. с удовольствием работаем на них. В их эффективности не приходится сомневаться. Потоку пациентов в наш центр на лечение чудо-аппаратами нет конца и края. ПГГ-01 выручил нас и наших пациентов в период эпидемии гриппа. МАГ снимал обострение суставного синдрома в весенний период. Уговаривать на приобретение этих приборов после проведенного курса лечения в нашем центре даже не приходится.

Выступать на лекциях перед пенсионерами просто приятно, ибо в любой аудитории встречаются люди, которые у нас лечились и почувствовали эффект от проведенной терапии этими аппаратами. Мне попался пациент, у которого нос не дышал около года после перенесенного гайморита. И вдруг прямо на лекции пришло выздоровление, и нос задышал..."

Посоветуйтесь с врачом и приобретайте аппарат-**дипломант МАГ-30-3** (артрозы, бурсит, остеохондроз, переломы, гематомы..., гинекология), а также **ПГГ-01** (гайморит, ринит, грипп...), **ППК-01** (геморрой), **УТП-01** (простатит) в магазинах "Медтехника", аптеках областных, районных центров. **Проверяйте знак завода-изготовителя "елочка" на паспортах и изделиях. Завод консультирует и бесплатно высылает информацию о медаппаратах. Тел. (09131) 2-04-57, 4-38-29.**

Москва 253-78-00 (консультация), 921-49-42, 976-99-50, 291-20-63, 978-84-51, **Санкт-Петербург** (812) 558-06-08, 232-54-69, **Баку** (дистрибьютор) 97-53-43, **Кишинев** 75-20-42.

Адрес для заказа почтой: **391351, Рязанская обл., г. Елатьма, Приборный завод, заказ 9537.** Цена н/пл. соответственно **346, 338, 358, 585** руб. плюс 10% почтовый сбор. **На Украине: 342300, Донецкая обл., г. Волноваха, а/я 47, СМК "Энергия"**, цена н/пл. **99 грн.** (МАГ, ПГГ, ППК), **160 грн.** (УТП) плюс 10% почтовый сбор.

■ ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

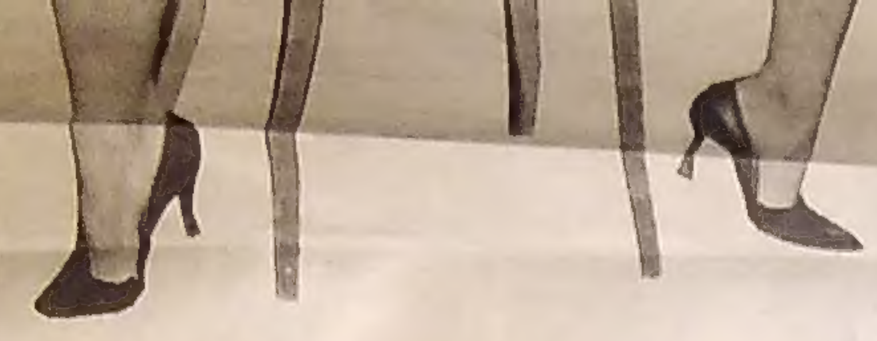
Июль – дешевеют газоно-

■ ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Растения от комаров

КАК уберечь себя и своих близких от укусов комаров, ос, пчел, шершней, оводов и прочей живности, от которой и лето не лето, и жара

через 20 мин. после опыления. Полезны они и в борьбе с тараканами и блохами. Можно использовать пижму и против комаров, оводов и мошкары в



Таким образом, целью гомеопатической терапии в какой-то степени является "довести" пациентку до постменопаузального периода, избавив ее от необходимости хирургической операции и обеспечив ей хорошее самочувствие.

крайний случай. А иногда удается помочь больной и без хирургического вмешательства.

В настоящее время проводится активная научная работа по изучению возможностей гомеопатического метода, в особенности классической гомеопатии, в лечении пациенток с миомами матки. В результате следует ожидать повышения эффективности гомеопатии в лечении больных с миомой матки. А рост знания врачей в этой области непосредственно отразится на здоровье пациенток - причем в самую лучшую сторону.

Сергей СЕРЕБРЯКОВ
Фото Эдуарда Кудрявицкого

51, **Санкт-Петербург** (812) 330-00-00, 232-54-69, **Баку** (дистрибьютор) 97-53-43, **Кишинев** 75-20-42.

Адрес для заказа почтой: ***391351, Рязанская обл., г. Елатьма, Приборный завод, заказ 9537.*** *Цена н/пл. соответственно* ***346, 338, 358, 585 руб.*** *плюс 10% почтовый сбор.* ***На Украине: 342300, Донецкая обл., г. Волноваха, а/я 47, СМК "Энергия"****, цена н/пл.* ***99*** *грн. (МАГ, ПГГ, ППК),* ***160*** *грн. (УТП) плюс 10% почтовый сбор.*

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Июль – дешевеют газонокосилки!

...и не только

Скидка до 20% (10+10) на все!

17 видов газонокосилок!

Лучший выбор садоводческих товаров в Москве!

Шланги	более **20** наим.
Системы полива	более **120** наим.
Садовый инвентарь	более **270** наим.
Удобрения и подкормки	более **80** наим.
Средства защиты	более **60** наим.
Укрывной материал	более **20** наим.
Саженцы	более **200** наим.
«Готовая Клумба»	более **100** наим.

Фантастический выбор цветущих летников в горшочках. Необыкновенно красивые, они ждут Вас!

Семена овощей, цветов и многое, многое другое.

Спешите на распродажу!

Мир Увлечений

САДОВОДЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Все для сада, огорода, для полива и ухода!

• Ст. м. «Медведково», ул. Широкая, 27.
• Ст. м. «Отрадное», ул. Санникова, 13.
С 9.00 до 21.00 – 365 дней в году!
Тел.: (095) 903-4201.

Вы успеете после работы

Приобретайте июльский номер газеты **«Академия Садовода»**. Тема номера: все о многолетних цветах. **Объем газеты - 16 п.!**

Приглашаем на работу: агронома, журналиста/редактора, менеджера по рекламе.

Устройте себе праздник!

Уже скоро выйдет в свет новый номер единственного в России цветного журнала-каталога для садоводов «Мир увлечений», осень-зима 1999/2000.

Закажите журнал-каталог «Мир увлечений» заранее!

Наш адрес: 127641, г. Москва, ул. Санникова, 13, Садоводческий центр «Мир Увлечений» (**код 31200**).

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Растения от комаров

Рис. Игоря Махмудова

Как уберечь себя и своих близких от укусов комаров, ос, пчел, шершней, оводов и прочей живности, от которой и лето не лето, и жара вдвойне труднее переносится?

В природе имеется ряд растений, в том числе и лекарственных, из которых одни могут отпугнуть кровососов, а другие - уменьшить воспалительную реакцию от их укусов.

Инсектицидными свойствами обладают листья и молодые облиственные побеги **багульника болотного** - вечнозеленого кустарника высотой до 1 м. Распространено растение повсеместно. Его применяют наружно в форме настоя или отвара (5 г на стакан кипятка) для борьбы с эктопаразитами - вшами, блохами, чесоткой, клопами. Дымом багульника можно окуривать помещения для борьбы с мухами и другими насекомыми.

Пучки душистых листьев **аира болотного** отпугивают насекомых-паразитов.

Цветки и листья **пижмы обыкновенной** благодаря наличию эфирного масла тоже обладают инсектицидным действием. Оказалось, что по силе действия пижма превосходит пиретрум - известный порошок далматской ромашки. От препаратов пижмы мухи, блохи погибают уже через 20 мин. после опыления. Полезны они и в борьбе с тараканами и блохами. Можно использовать пижму и против комаров, оводов и мошкары в поле, в лесу, на садовом участке, при сборе ягод и грибов. Срывают несколько соцветий или листьев, растирают в руках и полученной массой смазывают кожу лица, шеи, рук. Резкий запах растения отпугивает насекомых. При долгом пребывании в лесу пижмой натираются несколько раз, она не вызывает раздражения кожи.

Инсектицидными и противовоспалительными свойствами также обладают и другие растения.

Ряд лекарственных растений не только отпугивает насекомых, но и хорошо устраняет воспалительную реакцию на месте укусов. Однажды мне по работе пришлось находиться в тайге, в Горной Шории. При посещении пасеки одна из пчел внезапно ужалила меня в бровь. Все присутствующие начали громко сочувствовать: мол, как поедет наш гость завтра в Москву? Мне срочно потребовалось 3 листика травы **тысячелистника** - измельчить, помять и приложить на место укуса после удаления жала пчелы (эта процедура обязательна). Через 30-40 мин. все присутствующие обратили внимание, что отека, красноты на месте укуса пчелы почти нет.

В традиционной медицине, кроме травы тысячелистника, на места укусов пчел, оводов, комаров нередко используются:

- свежие листья **портулака**, которые прикладывают к месту укуса или опухоли;
- свежие листья **петрушки** или ватные тампончики, смоченные соком растения, которые прикладывают к местам укусов;
- смазывание открытых участков тела оливковым (прованским) маслом.

Владимир КОРСУН,
доктор медицинских наук, профессор

Инсектицидные свойства ряда растений

Растение, сырье	Лекарственная форма, способ применения
Полынь, трава	Настойка на места укусов насекомых.
Родиола, корневища	Экстракт аптечный - на места укусов насекомых.
Валериана, корневища	Настойка на открытые участки кожи, а также на места укусов насекомых.
Чемерица, корневища	Чемеричная вода (аптечный препарат) от блох, клопов, чесоточных клещей и вшей.
Анис, плоды	Масло растения для отпугивания насекомых.

■ В ДИЕТОЛОГИИ - ОЧЕРЕДНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

Стакан вина и пирожок с капустой

Жиры в инфаркте не виноваты

ПОРОЧНОСТЬ обветшалых диетологических догм проявилась особенно наглядно, когда с треском провалился широкомасштабный международный исследовательский проект, охвативший семь развитых стран мира и призванный подтвердить "очевидную" связь между количеством жиров в пище и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Итоги огромной по объему работы оказались обескураживающими: не было обнаружено даже слабой зависимости риска развития атеросклероза от доли жиров в питании. Другими словами, поступление в организм пресловутого холестерина не оказывает практически никакого негативного влияния на состояние сердечно-сосудистой системы.

Знакомство с результатами недавних научных исследований неминуемо подталкивает к печальному выводу: множество людей совершенно напрасно во имя здоровья своей бренной плоти ее же, несчастную, и истязают самым безжалостным образом с помощью обезжиренных диет, вегетарианского сыроедения, а то и голодания. Выясняется, что несравненно лучшую защиту нашему организму от всевозможных недугов способны обеспечить, например, стаканчик-другой красного вина или старые добрые пирожки с капустой, луком и яблоками...

Попутно выяснилось, что точно так же ни вреда, ни пользы от якобы "профилактирующих" витаминов С и Е. Основы "официальной" диетологии грозили рухнуть в одночасье, и исследовательский проект без лишнего шума прикрыли...

Однако голландский ученый Михаэл Гертог из Национального института народного здоровья и охраны окружающей среды решил использовать накопленный богатейший материал этого исследования в другом аспекте, связанном с его научной темой - изучением так называемых флавоноидов. (Флавоноиды - это фенольные соединения, содержащиеся в высших растениях. Многие из них - пигменты, придающие красную, желтую, синюю и фиолетовую окраски различным растениям.)

Ученый рассчитал средние уровни содержания флавоноидов в традиционных продуктах питания населения отдельных стран, а затем сравнил эти показатели с частотой сердечно-сосудистых заболеваний. Результат был неожиданным, *но бесспорным: чем выше содержится флавоноидов в традиционной пище населения какой-либо страны, тем ниже у граждан риск сердечного инфаркта. Оказалось, что различия в частоте сердечных инфарктов у жителей разных стран на 50% определяются количеством съедаемых флавоноидов. Даже такой безусловно вредоноснейший для сердца фактор, как курение, занимает лишь второе место по значимости!*

Больше флавоноидов - больше жизни

НЕ МЕНЕЕ сенсационным был вывод, что и в

этом не играет большой роли, поджарен ли лук, сварена ли капуста и запечены ли яблоки - флавоноиды довольно термоустойчивы.

Любопытно, что в зимнее время содержание флавоноидов во многих овощах и фруктах падает почти до нуля. Мобольшинства населения вроде бы должны быть вредными по всем канонам "классической" диетологии. Например, известна склонность французов к красному вину, а британцев - к черному чаю, именно к тем пищевым продуктам, которые еще недавно клеймили медики. Если бы французы и британцы восприняли все это всерьез, то они просто обязаны были бы давно зачахнуть, но они, упрямые, продолжают жить, да еще дольше многих других...

Правда, справедливости ради надо сказать, что отмечены случаи, когда некоторые разновидности флавоноидов оказывают иногда и негативное влияние на некоторых очень уж чувствительных субъектов. Например, после приема внутрь значительных количеств красного вина у этих несчастных наблюдается поутру ужасное похмелье. Подобные эксцессы связаны с тем, что флавоноиды в избыточных количествах способны парализовать в желудочно-кишечном тракте деятельность энзимов, обеспечивающих нейтрализацию всевозможных ядовитых веществ.

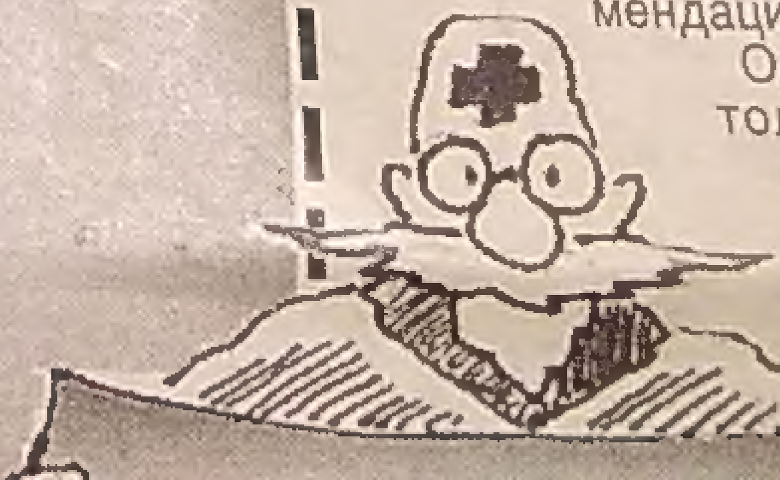
В этой связи неминуемо возникает законырисный вопрос: а не полезнее ли пить чай без кофеина и танина, а виноградный сок вместо вина? Оказалось, что нет: в процессе удаления кофеина из чая удаляются и флавоноиды, а в вине их содержится намного больше, чем в неперебродившем соке.

Запивать ли водку пивом?

НЕ УСПЕЛИ представители диетологической науки разобраться с флавоноидами, как на них обрушилось сообщение ученых из Центра клинического питания в Кембридже (Великобритания). Эти пытливые ученые обнаружили, что некоторые фитогормоны (органические вещества, вырабатываемые специализированными тканями высших растений и служащие для регуляции и координации роста) обладают сильным противораковым эффектом. Причем примечательно, что противораковые свойства фитогормоны часто приобретают после соответствующей переработки исходного продукта.

Оказалось, что особенно в высоких концентрациях активные формы фитогормонов содержатся в ржаном хлебе, сое, пиве и крепких спиртных напитках из зернового спирта типа виски или пшеничной водки.

Что же нам теперь кушать, чтобы быть здоровыми и не болеть "болезнями цивилизации"? Варить капусту в соевом молоке, а водку запивать не минеральной водой, а пивом? Многие именно так и поступают, хотя время всеобъемлющих научно обоснованных рекомендаций еще не пришло.



Одно бесспорно: старая диетология не только безнадежно устарела, во многом она просто ошибочна. Но сейчас, похоже, уже занимается заря новой диетологии - диетологии, осно-

ровья и охраны окружающей среды решил использовать накопленный богатейший материал этого исследования в другом аспекте, связанном с его научной темой - изучением так называемых флавоноидов. (Флавоноиды - это фенольные соединения, содержащиеся в высших растениях. Многие из них - пигменты, придающие красную, желтую, синюю и фиолетовую окраски различным растениям.)

Ученый рассчитал средние уровни содержания флавоноидов в традиционных продуктах питания населения отдельных стран, а затем сравнил эти показатели с частотой сердечно-сосудистых заболеваний. Результат *был неожиданным, но бесспорным: чем выше содержится флавоноидов в традиционной пище населения какой-либо страны, тем ниже у граждан риск* сердечного инфаркта. Оказалось, что различия в частоте сердечных инфарктов у жителей разных стран на 50% определяются количеством съедаемых флавоноидов. Даже такой безусловно вредоноснейший для сердца фактор, как курение, занимает лишь второе место по значимости!

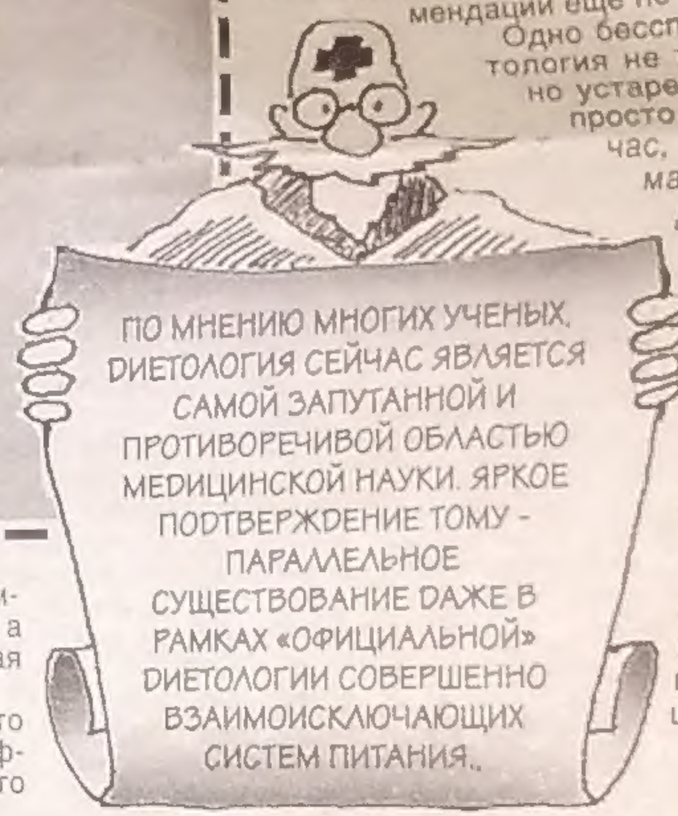
Больше флавоноидов - больше жизни

НЕ МЕНЕЕ сенсационным был вывод, что и в целом люди живут тем дольше, чем больше они потребляют флавоноидов. Это очень важное обстоятельство, так как давно известно, что сам по себе низкий риск инфаркта миокарда не повышает автоматически среднюю продолжительность жизни - вместо одной напасти пациенты чаще умирают от "замещающих" болезней типа рака.

В каких же продуктах питания больше всего волшебных флавоноидов? Оказалось, что из тех продуктов, которые употребляют в "цивилизованных" странах, их больше всего содержится в чае и красном вине. Указание на свежие овощи и фрукты будет верно только отчасти. Заслуживающий внимания вклад в наше здоровье по линии, так сказать, флавоноидов вносят только лук, капуста и яблоки. При жет быть, действительно, более полезно в холодную зимнюю пору выпить с утра чашечку крепкого, бодрящего чая, а не уныло сгрызать опостылевшую морковку, обеспечивая себе тоскливое настроение на весь день?

Некоторые ученые высказывают предположение, что именно флавоноиды способствуют оздоровительному эффекту в случаях, когда традиции питания подавляющего

Фото Эдуарда Кудрявицкого



ладают сильным противораковым эффектом. Причем примечательно, что противораковые свойства фитогормоны часто приобретают после соответствующей переработки исходного продукта.

Оказалось, что особенно в высоких концентрациях активные формы фитогормонов содержатся в ржаном хлебе, сое, пиве и крепких спиртных напитках из зернового спирта типа виски или пшеничной водки.

Что же нам теперь кушать, чтобы быть здоровыми и не болеть "болезнями цивилизации"? Варить капусту в соевом молоке, а водку запивать не минеральной водой, а пивом? Многие именно так и поступают, хотя время всеобъемлющих научно обоснованных рекомендаций еще не пришло.

Одно бесспорно: старая диетология не только безнадежно устарела, во многом она просто ошибочна. Но сейчас, похоже, уже занимается заря новой диетологии - диетологии, основанной на реальности, без советов "в общем", без необоснованных "запретных списков", которые без всякой необходимости лишают людей радости жизни, обрекая их на унылое полуголодное существование.

Юрий СКОРОХОДОВ

ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

МОСКОВСКОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО САНАТОРИЯ "ШВЕЙЦАРСКИЙ ДВОР"
г. КАРЛОВЫ ВАРЫ, ЧЕХИЯ

Лицензия В 342797

Предлагаем лечебные программы:

- заболевания пищеварительного тракта (в том числе желчный пузырь, желчные пути, поджелудочная железа, печень);
- нарушения обмена веществ: сахарный диабет, ожирение, повышенное содержание жиров в крови;
- опорно-двигательный аппарат (вертеброгенные болезненные синдромы, артрозы, подагра);
- лечение заболеваний десен;
- лечение кислородом, иглоукалывание и другие индивидуально назначенные программы.

Лечение проводят высококвалифицированные специалисты с профессиональной лицензией.

Живописная природа и атмосфера курорта, в сочетании с предложенной Вам культурной программой будут способствовать эффективному восстановлению Вашего здоровья.

г. МОСКВА, м. ЛУБЯНКА
т. 921-6106, 929-9892, 929-9891

Рекомендовано Минздравом РФ

ЛЕЧЕНИЕ ХРАПА ВО СНЕ ПО МЕТОДУ профессора ЛОЩИЛОВА В.И.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ РАЗРАБОТЧИКА И ПРЕДПРИЯТИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

Для получения Устройства академика Лощилова В.И. по СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ 120 рублей заполните, вырежьте и отправьте этот талон в адрес предприятия-изготовителя:

105094, г.Москва, а/я 23

Научно-производственная фирма «ИНКОМК»,
проект «Оздоровление населения»,
профессору Лощилову В.И.
Контактный тел/факс: (095) 141-53-86

Приглашаем к сотрудничеству дилеров.

В «АИФ-Здоровье» № 22 (251) за июнь 1999 г. помещена статья о храпе и информация о Вашем изобретении, которое позволяет устранить храп и остановки дыхания во сне.

Проблема храпа и апноэ во сне беспокоит меня (моего_____) с 19___ года. Данные о пациенте: возраст- _____, вес-_____, рост-_____. Прошу выслать наложенным платежом по специальной цене 120 рублей _____ штук Устройств. Оплату гарантирую после получения бандероли.

Индекс:_____ Адрес:_____

Фамилия,Имя,Отчество_____

БАЛЬЗАМЫ КАРАВАЕВА ПОЧТОЙ

Всю продукцию серии "Система Караваева" можно получить наложенным платежом. Высылаются только комплекты из 3-х и более флаконов в любом наборе. Оплата только при получении посылки! Отправьте купон по адресу:

Адрес: 107014, г. Москва, а/я 130 | Код купона:

Я заказываю наложенным платежом и обязуюсь оплатить при получении на почте следующий товар:

Наименование товара	Цена за 1 шт.	Количество
ВИТАОН	60 руб.	
СОМАТОН Люкс	60 руб.	
АУРОН Люкс	60 руб.	
Крем ВИТАОН	60 руб.	
Шампунь Караваева	60 руб.	
Гель Караваева	60 руб.	
Книга В. В. Караваева "Дорога Здоровья"	20 руб.	
Всего к оплате:		
Ф.И.О.		
Почтовый индекс, адрес:		

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

Наркомания: лечение или игра в очко?

- Но все-таки у нас пропаганда не наркотическая, а антинаркотическая...

Она напоминает мне игру в "Двадцать одно". Если человек набирает больше, чем двадцать одно очко, он проигрывает.

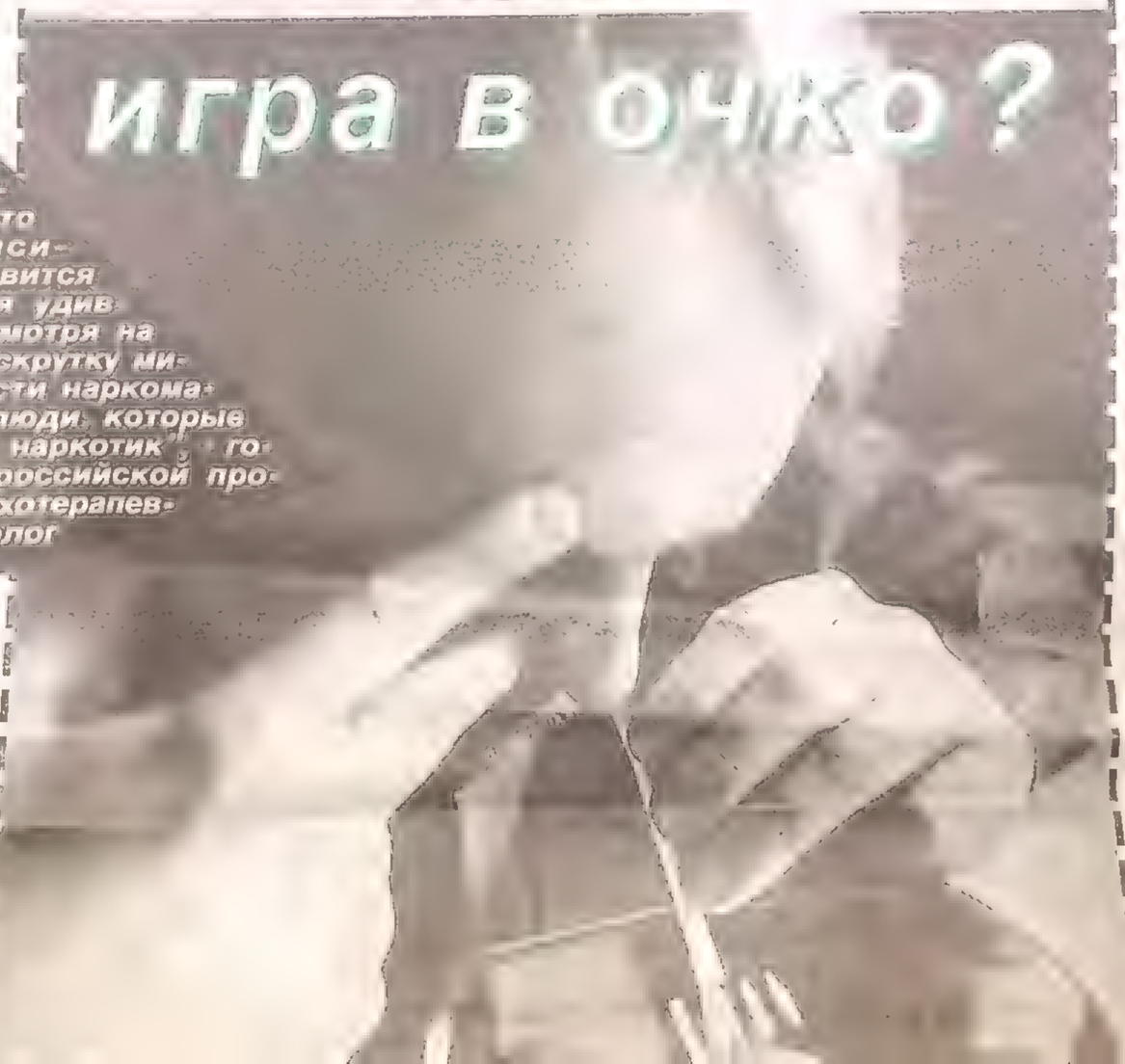
В России активно муссируется миф о неизлечимости наркомании. Из него вытекает следующий миф: единожды уколовшись, ты уже наркоман. Дальше люди, чаще всего искренне верящие в эти мифы, пишут статьи с эффектными названиями типа: "Она была готова продать ребенка в обмен на дозу наркотика". В статьях дают информацию, что излечивается очень небольшой процент заболевших. И дело сделано!

Я могу предположить, что миф о всесилии наркомании выгоден наркодельцам. Но пресса, наркологи, общество... У них-то другие цели: снизить рост потребления наркотиков. Парадокс. Цели разные, а конечный результат зачастую получается одинаковым.

Обычно прогнозы-предостережения мало кого останавливают. Хорошо, если хватает мужества не пробовать наркотик вообще. А если человек все-таки это сделал? Он, если верить пропаганде, уже фатально болен?

Не менее драматично описываются муки людей, переживающих "ломку", абстинентный синдром. Но на что похожа "ломка"? На простуду, на грипп. Знобит, суставы крутит. И мало кто впадает от этого в депрессию. Мы знаем, что через три дня, через неделю это пройдет. Не принято реагировать на простуду как на критическое состояние для организма.

"Меня не удивляет, что наркозависимых становится больше. Меня удивляет, что, несмотря на мощнейшую раскрутку мифа о фатальности наркомании, находятся люди, которые все-таки бросают наркотик", - говорит член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, нарколог Алексей Яковлевич ДЕРИЕВ.



...психологи и работники СМИ очень внимательно следили за своими словами. Помните, как хорошо, проникновенно писали о трех девчонках

- Вполне логично, когда на подобные соблазны ребенка учат отвечать "нет". Но Лев Толстой учился говорить "нет" всю жизнь.

У автора недирективного гипноза Милтона Эриксона семеро детей. На все их вопросы "Папа, а это что такое?" Эриксон отвечал: "А ты попробуй". Садовое удобрение, укололся, нужно обязательно внушать: "Ты знаешь, что наркомания неизлечима?" И после этого... отправлять его лечиться. Какой в этом смысл?

Обычно я приведшему на терапию задаю вопрос: "Ты сам веришь, что неизлечимо болен? Всегда находятся люди, которые бросают сами. Даже без помощи терапевта.

в пришедшем на прием вижу не больного, а клиента. Здорового человека, у которого есть проблемы с употреблением наркотиков. Не с болезнью, а с проблемой можно работать. Проблему можно решить. Главное, чтобы человек понял идею [illegible] обходиться без наркотиков. Я [illegible] говорю клиенту: "У тебя будет твой и только твой результат. И в своем результате ты не обязан ни на кого ориентироваться. Кроме себя. Ты не обязан умирать, если кто-то умер от передозировки. Ты не обязан начинать, если кто-то снова начал колоться". Важно научить человека защищаться от чужих мнений и жить своей жизнью.

Еще один из распространенных мифов: если не употреблять наркотики несколько лет, а потом сорваться - это начало конца. Но срыв - не трагедия. Я спрашиваю пришедших на прием: "Ты свято веришь, что, если оставишь наркотики, у тебя все пойдет хорошо? Что у тебя не будет проблем с милицией, со здоровьем? Ничего страшного не произошло. Ничего нового ты не узнал. Такие срывы-проверки бывают. Но сейчас ты просто остановись. Опыт останавливаться у тебя есть. И это твой опыт".

И человек сегодня или завтра, но все-таки перерастет свою проблему.

И уж совсем не обязательно "отдавать всю свою жизнь на то, чтобы сын бросил наркотики". Знаете, какое будущее [illegible] родительницы? Получается, что сын должен колоться до тех пор, пока... мама не умрет!

- На ваш взгляд, какая информация способна дать действительно антинаркотический результат?

- Во всяком случае, не очередная страшилка про очередного наркомана. Лучше не дожидаться смерти человека. Если он пока еще не готов остановиться, подстраховать на этом отрезке жизни конкретной информацией. Например, о том, что нельзя покраснение глаз после "Кристелл" снимать каплями "Вайзин". Иначе через несколько лет возможна слепота. Многие гибнут от передозировки, поэтому важно не наращивать дозу и уметь делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Поскольку галлюциногены нарушают восприятие пространства, важно после употребления ЛСД "Слешел-кей" не садиться за руль в течение 1,5-2 часов.

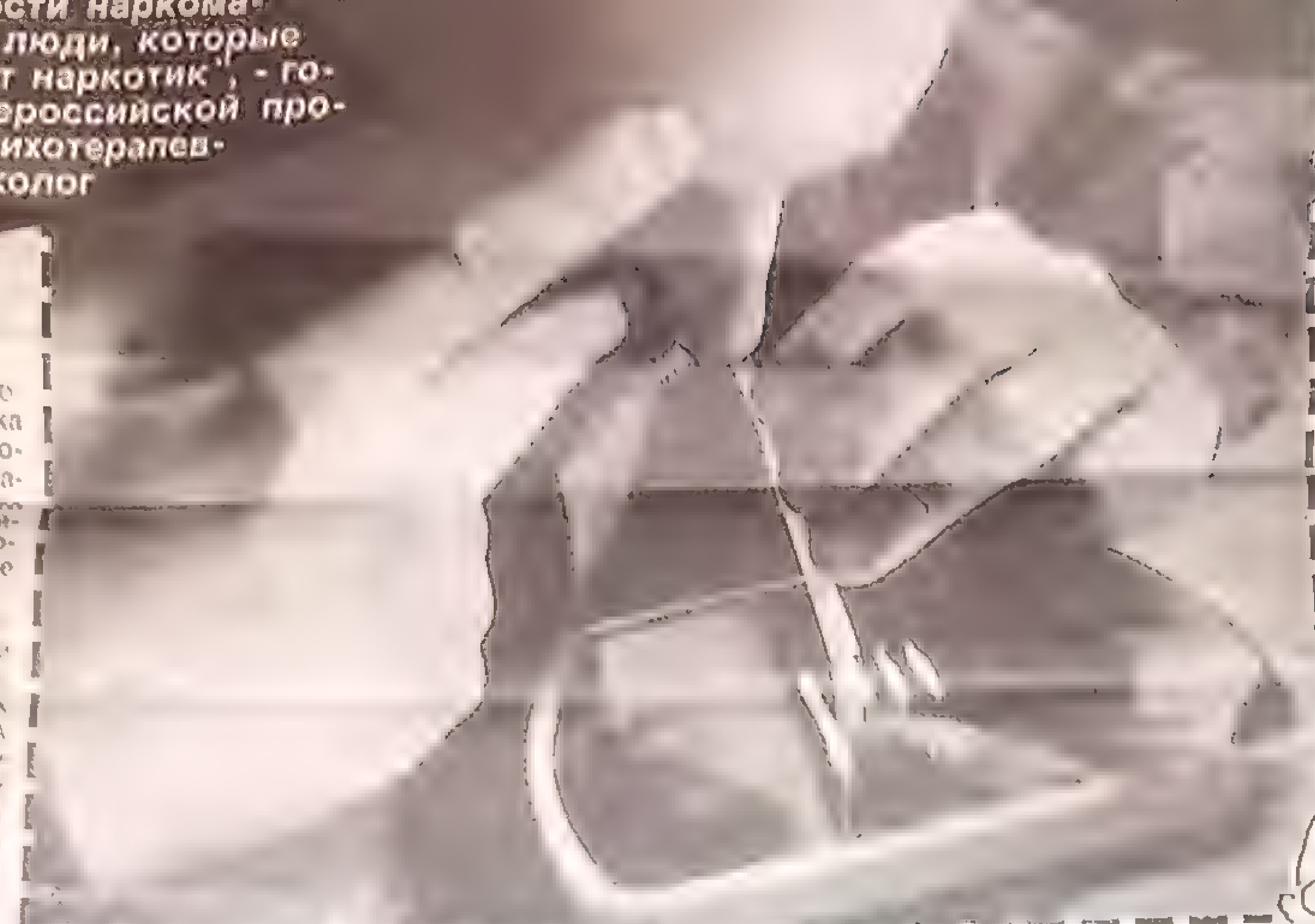
Если человек уже пришел к желанию расстаться с наркотиком - не забекречивать данные о том, кто, где и как поможет решить проблему. Какие методики будут использованы. Будет терапия платной или бесплатной.

Есть смысл напомнить человеку о том времени, когда он обходился без наркотика. И этот опыт в нем еще жив. Просто он забыт, "заархивирован". И клиент пока не имеет к нему доступа. Но по-

...ему.

Не менее драматично описываются [illegible]

...фа о фатальности наркомании, находятся люди, которые все-таки бросают наркотик", - говорит член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, нарколог Алексей Яковлевич ДЕРИЕВ.



муки людей, переживающих "ломку", абстинентный синдром. **Но на что похожа "ломка"? На простуду, на грипп. Знобит, суставы крутит. И мало кто впадает от этого в депрессию. Мы знаем, что через три дня, через неделю это пройдет. Не принято реагировать на простуду как на критическое состояние для организма.**

Я хотел бы, чтобы психологи и [illegible] ники прессы очень внимательно [illegible] за своими словами. Помните, как [illegible] повсеместно писали о трех [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] Но **за тринадцать лет работы наркологом я так и не увидел реального человека, посаженного на иглу насильно. И даже коллег спрашивал, знают ли они таких людей. Нет!**

[illegible]

[illegible] Скорее всего, у нее будут проблемы в общении с мужчинами.

Миф о возможности насильственной посадки на наркотик с удовольствием примет любой родитель. Просто потому, что **ему хочется, чтобы его дитя было невиновато.**

У меня проходила терапию девочка, [illegible] Эта девочка привлекала четырех человек и получала свою порцию героина бесплатно. Она коммуникабельна и просто играла на [illegible] приятельниц. А это, согласи- [illegible]

[illegible] дымом, было неприятным на вкус. И у детей [illegible] формировалось очень осто[illegible] [illegible] кашель от ды[illegible] [illegible] ые реакции [illegible]

[illegible] маленький может [illegible] ребенка на будущие [illegible] логике этого на[illegible]

- Сексуальный дебют тоже далеко не всегда приносит высшее наслаждение. Но это не значит, что человек будет монашествовать..

- Почему, [illegible], который несколько раз [illegible] тов. Но почему-то об этом писать не принято ..

- Звучит обнадеживающе. Но не все надежды сбываются.

Как болезнь, я не знаю, излечима наркомания или нет. Изменения, произошедшие на физическом, психическом уровнях, действительно могут быть необратимыми. Любые инъекции опия или героина даже через несколько лет могут восстановить ту же самую зависимость.

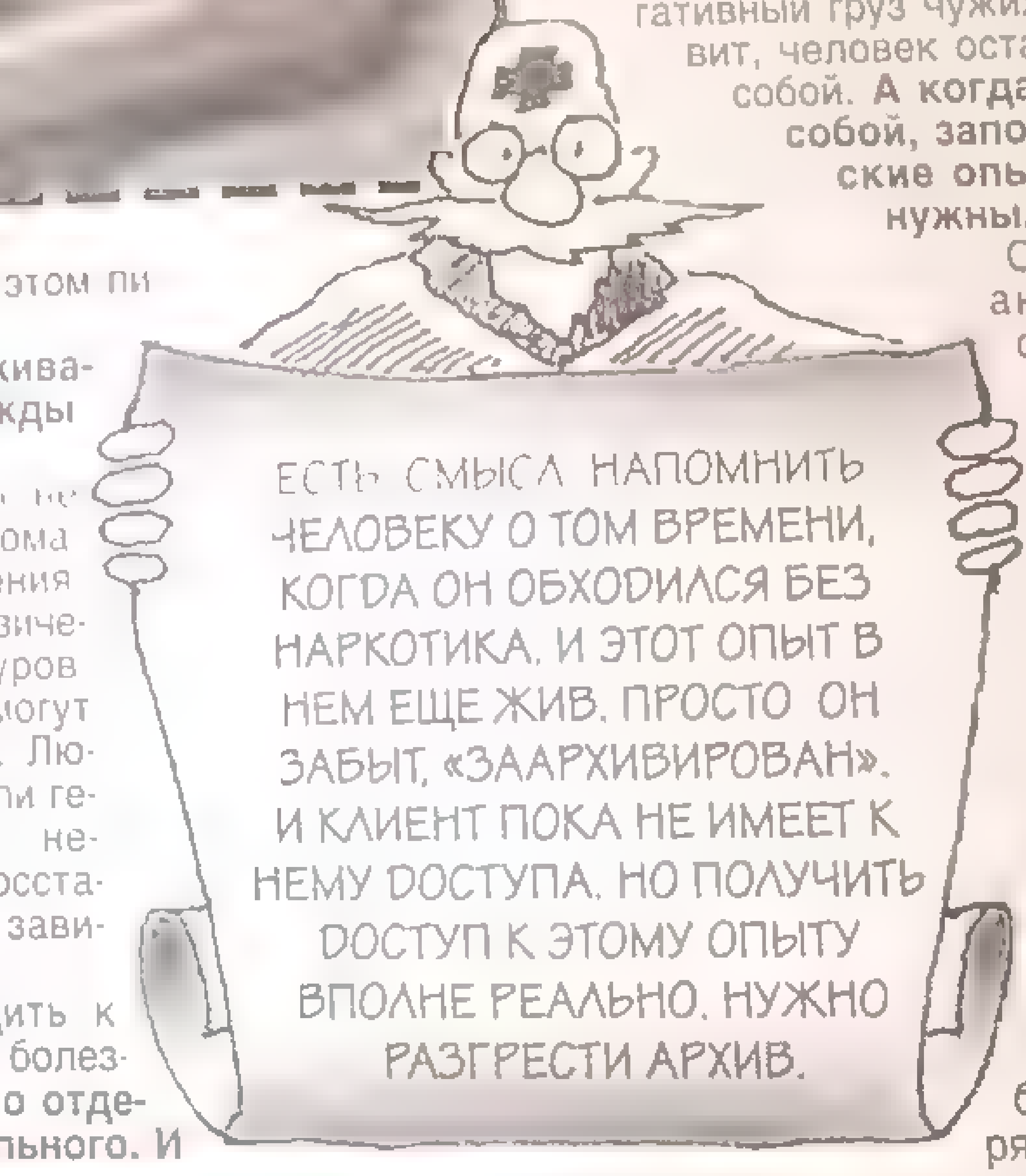
Но если подходить к наркомании не как к болезни... **Для меня важно отделить болезнь от больного.** И [illegible]

Лучше не делай[illegible]

Если он пока еще не готов остановиться, подстраховать на этом отрезке жизни конкретной информацией. Например, о том, что нельзя покраснение глаз после "Кристелл" снимать каплями "Вайзин". Иначе через несколько лет возможна слепота. Многие гибнут от передозировки, поэтому важно не наращивать дозу и уметь делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Поскольку галлюциногены нарушают восприятие пространства, важно после употребления ЛСД "Спешол-кей" не садиться за руль в течение 1,5-2 часов.

Если человек уже пришел к желанию расстаться с наркотиком, [illegible] вать данные о том, кто, где и как поможет решить проблему. Какие методики будут использованы. Будет терапия платной или бесплатной.

Есть смысл напомнить человеку о том времени, когда он обходился без наркотика. И этот опыт в нем еще жив. Просто он забыт, "заархивирован". И клиент пока не имеет к нему доступа. Но получить доступ к этому опыту вполне реально. Нужно разгрести архив. Если негативный груз чужих знаний не давит, человек остается в ладах с собой. **А когда мы в ладах с собой, запои и наркотические опьянения нам не нужны.**



Серьезный ход в антинаркотической пропаганде **- сделать наркотики непрестижными.** Многие психологи считают: одна из самых главных заслуг Клинтона в том, что он добился непрестижности курения. К курящему в Америке относятся так же, как к тому, от кого дурно пахнет, кто позволяет себе прилюдно ковырять в носу или плевать на пол.

Существует много способов борьбы с курением. Вот конкретный опыт. Некурящие люди получали зарплату на сто рублей больше. Сумма, конечно, революции в бюджете не совершила. Зато стала хорошим стимулом бросить курить, не борясь с собой.

К сожалению, сейчас у нас нет стимула сохранять здоровье. Устроиться на работу - сложно. Тем более подростку.

Уже можно было бы принять на государственном уровне не одну, а несколько серьезных профилактических программ. Если заботиться всерьез о здоровье населения

Есть такие занимательные картинки, когда в одном и том же рисунке спрятаны два. Причем один из них всплывает первым. Кто-то вначале увидит портрет старухи, а кто-то - молодой женщины.

Татьяна БЕКИШЕВА, Новосибирск

«Пассивное курение» и рак

НАПРАСНЫ страхи жертв пассивного курения. Конечно, вдыхать вонь от чьей-то сигареты удовольствия не доставляет, но разговоры о том, что это может привести к раку, несостоятельны. К такому выводу пришла группа европейских ученых, исследовавших взаимосвязь между пассивным курением и образованием рака легких.

Специалисты по генетике, биохимии, статистике и другим областям науки вели наблюдения длительное время, поскольку инкубационный период рака составляет не годы, а десятилетия, и выяснили, что в закрытых помещениях составляющие табачного дыма присутствуют в воздухе в очень низкой концентрации. Поэтому пассивное курение с точки зрения возникновения рака далеко не так опасно, как непосредственно выкуренная сигарета.

Руководитель группы норвежский химик Джефри Айдл указал, что ни курение на рабочем месте, ни курильщики-домочадцы не увеличивают риск возникновения рака.

ЭКСТРА-ПРЕСС

КРИК О ПОМОЩИ

Найдите дочери врача

ПРОСИМ вас о помощи в нашем горе. Уже полгода больна наша 40 летняя дочь. Врачи сказали, что это очень редкая болезнь. Диагноз: остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника. Острое нарушение спинального кровообращения на грудном (Д9) уровне с нижней параплегией и нарушением функций тазовых органов. Эпицистостома. Уросепсис. Множественные пролежни. Астеноневротический синдром, умеренно выраженный.

Заболевание получено в период военной службы. Лежала в больнице 6 месяцев, но никаких изменений нет. Просим вас посодействовать в поисках врача или центра, специализирующегося по этим болезням. может, кто откликнется на наше горе. Мы, родители, оба пенсионеры, наша общая пенсия составляет 700 рублей, а врачи выписывают на неделю лекарств на 800 рублей.

Адрес: Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Наб. Космонавтов, д. 43, кв. 13, Грехов Лев Александрович.

Он может учиться «на отлично»

ОБРАТИТЬСЯ к вам меня заставила безысходность - болезнь моего сына. В 2 года ему был поставлен диагноз: последствия раннего органического поражения головного мозга с грубой задержкой психоречевого развития. И была присвоена инвалидность. Сейчас ему 5 лет (1993 года рождения), он не говорит и отстает в умственном развитии от сверстников. Пролечен в реабилитационных центрах г. Уфы и г. Москвы, результаты незначительные. Было предложено сдать его в детский дом, но это для меня неприемлемо. Ребенку всегда нужны любовь и забота близких, мать всегда надеется на лучшее, а с каждым днем мы теряем драгоценное время, когда возможность вылечить его есть. Недавно я узнала, что такие заболевания лечат и успешно. Из нашего города с таким же диагнозом лечился ребенок, он развивался, как и мой сын, а после первого курса лечения сделал большие успехи в развитии и теперь учится во 2-м классе в обычной школе "на отлично". Лечение проводилось в Америке, г. Сан-Диего. *Стоимость первого посещения и обследования - 285 долларов США, последующие* посещения - 115 долларов США. Курс лечения - *не менее 6 месяцев*, то есть надо *6380 долларов*. Таких денег у нас нет. Я *сама не работаю, муж работает в милиции* зарплата с задержками, есть еще старший сын. живем более чем скромно. *Оплатить такое лечение для нас невозможно. Я не могу с этим смириться. В своем городе я обращалась в благотворительный фонд, но помощи не получила.*

Помощь добрых людей мы примем

Как помочь Настеньке

Я - МАТЬ-одиночка, воспитываю двоих детей. Сыну - 4, а дочери 2,5 года. Девочка родилась с церебральным параличом, она не сидит, не стоит, не разговаривает, но по глазам видно, что Настенька понимает все! Получаю на нее 300 рублей по инвалидности. Все эти деньги уходят на лекарства и питание. И очень надеюсь, что мне удастся поднять ее на ноги. Врачи говорят, что ее можно вылечить, пока она маленькая. Но для этого нужно возить в Ростов или Тулу. А мне не хватает денег, что бы доехать до районной больницы, не говоря уже про область.

Может быть, мое письмо прочитает врач, который взялся бы лечить моего ребенка или хотя бы помог ее обследовать. Я не люблю жаловаться, и гордость во мне есть, но это мой ребенок, вы должны меня понять. Вдруг кто-нибудь откликнется и скажет помощь.

Иванова Светлана Борисовна
Адрес: 347330, Ростовская область, Волгодонской р-н, х. Рибичи, ул. Юбилейная ,13, кв. 2.
Расчетный счет: 42301810252163503601/01 филиал Волгодонского ОСБ № 7931/051 Ростовской области.

Что будет через 10 лет

У МЕНЯ большая беда, мой сын серьезно болен. Ему 2 года 7 месяцев, диагноз: врожденная аномалия развития позвоночника, сколиоз III степени. Ребенку дали инвалидность и, можно сказать, поставили на нем крест. Куда мы только не обращались. Живем мы в Рязани, начали с областной больницы, были на консультациях в Московском ЦИТО и Ленинградском ТУРНОРО. Нигде нам не могут помочь. Маленьких не оперируют, но и ничего взамен предложить не могут. В ЦИТО сказали, что оперировать будут не раньше 12 лет. А у малыша болезнь быстро прогрессирует, грудная клетка сильно деформирована. И чем быстрее он растет, тем сильнее у него искривление. А что с ним будет через 10 лет? Дождется ли он операции? Он уже сейчас все чаще жалуется на боли в спине и на судороги в ногах. Вследствие сильного искривления позвоночника у него будут смещаться все внутренние органы, а это значит новые болезни. Его в любой момент может парализовать, потому что позвонки пережимают нервные окончания. Сил нет смотреть, как мучается ребенок, и знать, что ничем не можешь ему помочь. Просто не верится, что в наше время могут не помочь ребенку. Может, найдется человек, который сможет помочь малышу. Обращаться за границу нет ни возможности, ни средств.

Адрес: г. Рязань, ул. Мого[illegible]
Илюшина Любовь Ивановна.

га у него не гнется и не чувствует боли, он ее волочит, когда ходит. Ходит качается, нарушена координация движений. Левая рука парализована. А он еще, к несчастью, левша, на правой руке не работают два пальца. Только недавно он смог попасть в реабилитационный центр Дикуля на консультацию. Дик[illegible] тельно осмотрел его и предложил

надеется на лучшее, а с каждым днем мы теряем драгоценное время, когда возможность вылечить его есть. Недавно я узнала, что такие заболевания лечат и успешно. Из нашего города с таким же диагнозом лечился ребенок, он развивался, как и мой сын, а после первого курса лечения сделал большие успехи в развитии и теперь учится во 2-м классе в обычной школе **"на отлично"**. Лечение проводилось в Америке, г. Сан-Диего. *Стоимость первого посещения и обследования - 285 долларов США, последующие* посещения - 115 долларов США. Курс лечения - не менее 6 месяцев, то есть надо 6380 долларов. Таких денег у нас нет. Я сама не работаю, муж работает в милиции, зарплата с задержками, есть еще старший сын, живем более чем скромно. Оплатить такое лечение для нас невозможно. Я не могу с этим смириться. В своем городе я обращалась в благотворительный фонд, но помощи не получила

Помощь добрых людей мы примем с благодарностью на счет № 42301810 506382118875/01, ИНН 0265004547 ОСБ №7408, г. Октябрьский, р/с 303 01810906380100002, Башкирский банк СБ РФ, г. Уфа, БИК 048073601 к/с 30101810300000000601.

Домашний адрес: 452620, Башкортостан, г. Октябрьский, ул. Горького, д. 40-71, тел. 5-91-71, Черепанова Ольга Викторовна.

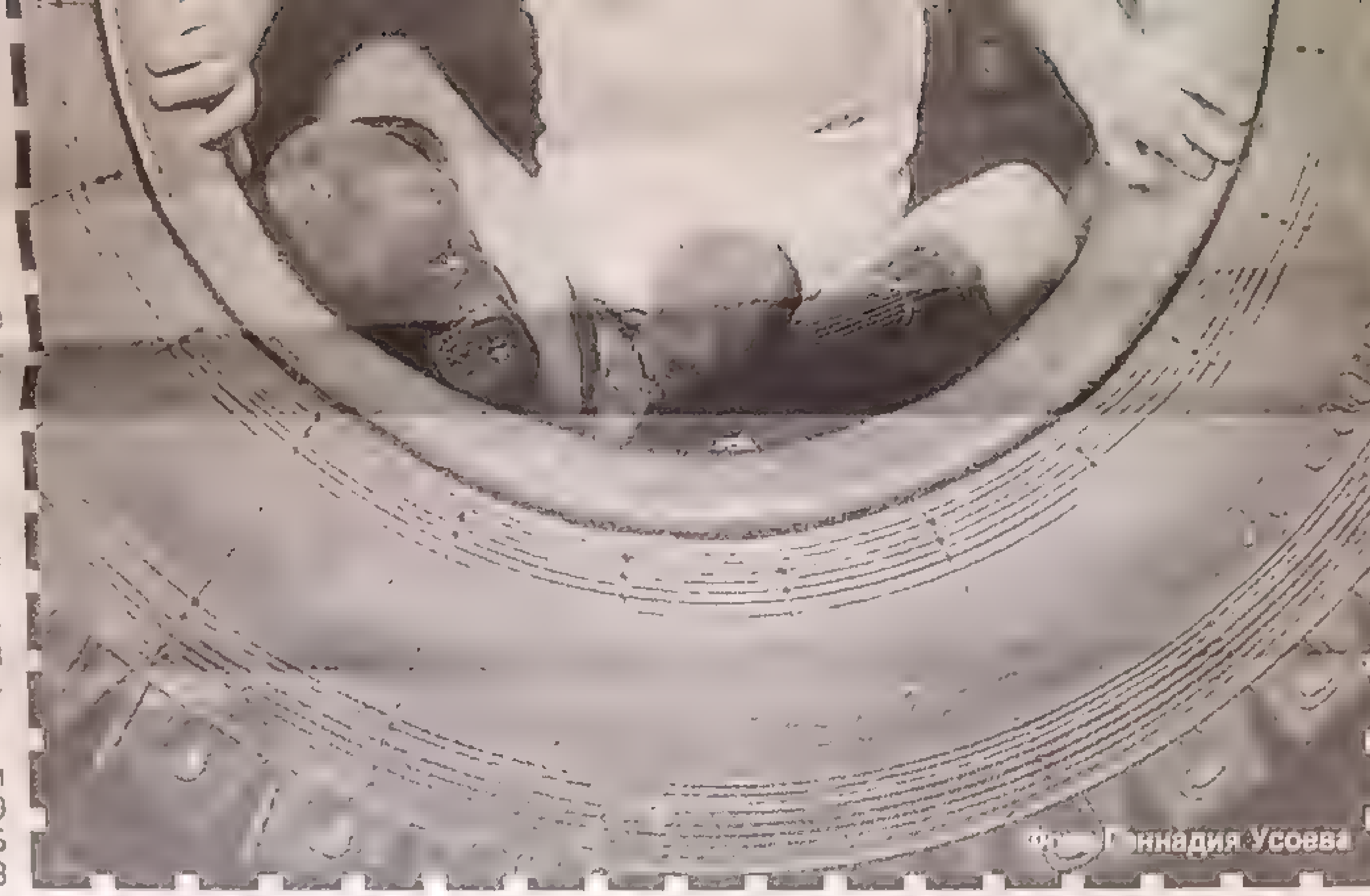


Фото Геннадия Усова

чаще жалуется на боли в спине и на судороги в ногах. Вследствие сильного искривления позвоночника у него будут смещаться все внутренние органы, а это значит новые болезни. Его в любой момент может парализовать, потому что позвонки пережимают нервные окончания. Сил нет смотреть, как мучается ребенок, и знать, что ничем не можешь ему помочь. Просто не верится, что в наше время могут не помочь ребенку. Может, найдется человек, который сможет помочь малышу. Обращаться за границу нет ни возможности, ни средств.

Адрес: г. Рязань, ул. Могэс, д. 14, кв. 36.

Илюшина Любовь Ивановна.

У НАС в семье больной ребенок. Опухоль головного мозга. Правосторонний тетеропарез. Атрофия зрительных нервов обоих глаз. Нужны операция и лечение. Денег у нас нет. Муж, проработав под землей 20 лет, потерял 30% здоровья, но за потерю эту государство наше не собирается платить. Два года не платят регрессные мужу и

Взаимозачетом не вылечить

не собираются. Три года не выплачивают детское пособие. За квартиру и за свет могут взаимозачетом погасить задолженность. А вот на лечение ребенку - нельзя.

Стыдно просить, когда государство нам должно около 30 тыс. рублей, но нам дали понять, чтоб мы не рассчитывали и думать забыли про эти деньги.

Вот и приходится обращаться к людям. Не оставьте без внимания нашу просьбу.

Адрес: Приморский край, Кавалеровский район, п. Кавалерово, ул. Взлетная, 7-4, Бояркина Ольга Алексеевна.

У Дикуля лечиться дорого

ПИШЕТ вам несчастная мать, Деревянкина Аделия Александровна, из города Великие Луки Псковской области. Прошу вашей помощи и сочувствия. Беда случилась в 1997 году. Мой сын, 27-летний Деревянкин Роман Александрович, попал в автомобильную аварию в городе Санкт-Петербурге. Его положили в больницу с переломом позвоночника в шейном отделе, 3 и 4 позвонки. Из-за возрастающего отека спинного мозга операцию делать было нельзя, и он пролежал полтора месяца без сознания на искусственном дыхании и питании. Через полтора месяца сделали тяжелейшую операцию. Так как позвонки были раздроблены, пришлось из бедра вырезать новые позвонки. За время пребывания в больнице он перенес 2 клинические смерти. И все же вопреки прогнозам врачей, которые его спасали, через 2 месяца он встал на ноги, а еще через 2 года стал с трудом, но все же ходить. Левая нога у него не гнется и не чувствует боли, он ее волочит, когда ходит. Ходит качается - нарушена координация движений. Левая рука парализована. А он еще, к несчастью, левша, на правой руке не работают два пальца. Только недавно он смог попасть в реабилитационный центр Дикуля на консультацию. Дикуль тщательно осмотрел его и предложил лечь в клинику. Но клиника эта одна в России и платная. Плата огромная - 6200 долларов, или где-то 140 - 150 тысяч рублей, за 3 месяца пребывания в больнице. А Дикуль обещал вылечить его за 3 месяца непрерывного лечения. Больница там хорошая, специалисты высокого класса. Но вот беда - я пенсионерка, сын инвалид 1-й группы. Нет денег. Я обращалась в соцпомощь г. Пскова, но наш город бедный. В Пскове оказали единовременную помощь в 5 тысяч. Но в реабилитационном центре сказали, что лечить за 5 тысяч не будут, а деньги отошлют обратно. Сын страдает страшно, у меня душа изболелась так, что сил больше нет смотреть на боль сына. Я понимаю, что помощь могут оказать по частям, поэтому открыла счет и прошу помощи у людей.

Адрес: 182100, г. Великие Луки, Псковская область, ул. Дружбы, д. 17, кв. 43.

Сберегательный банк, филиал №169/0169, счет №4230181025116 4533221/01, Деревянкина Аделия Александровна. Реквизиты: ИНН 6025001494, БИК 045805602, к/с 301018103 00000000602, р/с 30301810551000605116.

Малокровие победить можно!

Анемией, или малокровием, называют состояние организма, возникающее при уменьшении количества гемоглобина и эритроцитов крови по сравнению с физиологической нормой. Общеизвестно, что железо необходимо для переноса кислорода. Кроме того, оно также входит в состав важнейших биологически активных соединений, в частности, 72 ферментов. Поэтому при дефиците железа нарушается не только синтез молекул гемоглобина во вновь созревающих эритроцитах, но и ключевые энергетические реакции в клетках.

Малокровие можно уподобить засухе и ее последствиям для природы. От железодефицита страдает весь организм, но особенно серьезные нарушения происходят в сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной и нервной системе. Многим людям знакомы симптомы анемии: слабость, повышенная утомляемость, одышка, учащенное сердцебиение, бледность и шелушение кожи, головокружение, депрессия, ухудшение памяти, низкая сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Часто появление подобных симптомов [illegible] стресс, не принимая никаких мер. Но [illegible] детей и взрослых невозможно, не победив эту "засуху".

Анемия - наиболее часто встречающееся патологическое состояние человека. Это обусловлено тем, что потребность в железе невозможно удовлетворить одним питанием. По статистике ВОЗ, в мире насчитывается около 1 млрд. человек, страдающих этим заболеванием, большинство из них женщины и дети. Очень актуальна эта проблема и для России.

В современной лечебной практике для лечения малокровия широко применяют различные препараты на основе неорганических и органических соединений железа. Больным приходится принимать очень большие, нефизиологические дозы железа (сотни мг в сутки), чтобы хоть малая доля (не более 1-2%) чуждого организму химического соединения была усвоена. Но при этом в клетки кишечника путем пассивной диффузии, то есть разрушая клеточные стенки, поступает избыточное количество железа. Это ведет к многочисленным побочным эффектам (изжога, боли в области желудка, диспепсия, запоры, головная боль, головокружение, аллергические реакции, потемнение эмали зубов и т. д.), что практически сводит на нет положительное действие препарата. Одновременно угнетаются механизмы естественного всасывания железа с помощью белков - переносчиков из обычной пищи. Поэтому после окончания курса лечения анемия вскоре возвращается вновь.

Альтернатива этому "Гемобин", принципиально новый противоанемический препарат на основе природного железа. Его действующее начало - очищенный гемоглобин из крови животных, содержащий 0,3% железа в естественной для организма форме, так как структура гема абсолютно одинакова у человека и у животных. Поступление этого железа в организм идет за счет естественных механизмов транспорта и усвоения. Поэтому, во-первых, невозможна передозировка, во-вторых, очень высока эффективность, так как более 80% микроэлемента сразу направляется на синтез железосодержащих белков организма.

Принимая во внимание полное отсутствие побочных эффектов, "Гемобин" можно без преувеличения назвать уникальным противоанемическим средством.

Эффективность препарата уже подтверждена в ведущих клиниках г. Москвы - в НИИ акушерства и гинекологии, НИИ детской гематологии, Институте хирургии им. А. В. Вишневского, в Медицинском радиологическом научном центре г. Обнинска и в других медицинских учреждениях. По результатам испытаний Минздрав РФ рекомендовал применять "Гемобин" для профилактики железодефицитной анемии, особенно у беременных и кормящих женщин и детей.

Недавно разработаны новые, особенно подходящие для детей формы добавок: "Супергематоген" - батончик с кокосовой начинкой, обогащенной гемоглобином, и "Дражевит" с противоанемическим эффектом - сахарное драже, содержащее 2% гемоглобина и аскорбиновую кислоту. Они могут с успехом использоваться для профилактики анемии как у детей, так и у взрослых.

Железосодержащие препараты нужны всем. Некоторым категориям населения они крайне необходимы: это беременные женщины, дети в период усиленного роста и умственных нагрузок, спортсмены, работники вредных производств. Трудно назвать людей, которым они не нужны вовсе.

"Гемобин" - оптимальное средство решения проблемы железодефицита именно благодаря своей безвредности и высокой эффективности действия.

НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИРМА "МОБИТЕК"

Т.: (095) 546-34-20. Т./ф.: (084-38) 4-36-67.

"ГЕМОБИН" и "СУПЕРГЕМАТОГЕН" -

биологически активные добавки к пище, содержащие железо в естественной для организма форме:

➥ позволяют полностью восстановить запасы железа в организме, ➥ повышают иммунитет; ➥ не имеют противопоказаний и ограничений в приеме; ➥ рекомендованы Минздравом РФ для профилактики железодефицитной анемии.

Это ваше "железное" здоровье!

➥ Для оптовиков гибкая система скидок; ➥ возможны поставки в организованные детские коллективы, санатории и т. п.; ➥ доставка крупных партий в Москву - бесплатно.

Заказы по почте через отдел распространения "АиФ". Стоимость: Гемобин (1 уп.) - 57 руб., Супергематоген (10 шт.) - 54 руб., Дражевит (5 уп.) - 58 руб. В цену включены почтовые расходы (без учета авиатарифов для отдаленных районов).

Заказы присылайте по адресу: 125195, Москва, а/я 42, "АиФ". Тел. (095) 928-12-94.

"АиФ" гарантирует доставку по территории России.

МЕДИВ будет в аптечке каждой семьи, как аспирин или йод, мы сможем вернуть себе жизненные силы и гармонию наших предков. Ведь у предков не было ни антибиотиков, ни даже капель от насморка (а какая уж тут гармония, когда насморк). И лечились раньше только проверенными жизнью природными средствами: желчь медведя, барсучий жир, мумие, прополис, панты марала, секрет кабарги, корень женьшеня и другими. Лечение со-

...недавно. Что приятно отметить, начались именно в России. В Петербурге собрался Международный конгресс по этим вопросам и родилась новая наука информациология. Согласно концепции единой теории материи, понятие "информация" имеет физический смысл. А информационный обмен — это взаимодействие низкоэнергетических полей и излучений. МЕДИВ является биологическим корректором, нормализатором этого

...нистерством здравоохр...

Сейчас цена МЕДИВа в аптеках колеблется от 300 руб. Да, это дорого, но ведь МЕДИВ служит 5-7 лет, и им может пользоваться вся семья.

К нам в "Эниотехнологии" приходит много писем с вопросами и благодарными откликами. Например, пожилая женщина рассказывает, как после 15 лет страданий от деформирующего артроза после курса лечения МЕДИВом у нее прошла боль, стало сгибаться колено. Роди...

Караганда	(3212) 52-48-76
Кишинев	(0422) 22-58-17, 22-15-57
Краснодар	(8612) 57-21-02, 68-91-82; Аптека № 6: 55-44-95, 55-19-09, 55-78-04
Могилев	(0222) 23-22-78
Рига	[illegible]
Самара	(8462) 58-65-38 розн. 51-92-72 опт.
Томск	(3822) 76-46-50
Тверь	(0822) 33-16-08
Тюмень	(3452) 41-07-52
Элиста	(84722) 2-75-26

Внимание! ЗАО "Эниотехнологии" - единственная фирма в России, которая является разработчиком и имеет все права на производство нормализатора МЕДИВ. Настоящий МЕДИВ должен иметь паспорт-инструкцию с голографической наклейкой. [illegible] № 42/98-694-0694 от 18.06.98 г., [illegible] сертификат № [illegible] [illegible] 07789 П98 от 24.07.98 г.

TV - ДОКТОР

ПОНЕДЕЛЬНИК, 12 ИЮЛЯ

РТР. 17.55 "Гомеопатия и здоровье"

НТВ. 7.20 "Градусник".

31-й КАНАЛ. 12.30 "Если хочешь быть здоров".

СТОЛИЦА. 19.00 "Эврика". "Валиология". Продолжение рассказа о науке, занимающейся вопросами поддержания здоровья, начатого на прошлой неделе.

ВТОРНИК, 13 ИЮЛЯ

НТВ. 7.20 "Градусник".

31-й КАНАЛ. 12.30 "Если хочешь быть здоров".

СРЕДА, 14 ИЮЛЯ

НТВ. 7.20 "Градусник"

31-й КАНАЛ. 12.25 "Если хочешь быть здоров".

ЧЕТВЕРГ, 15 ИЮЛЯ

РТР. 18.10 "Гомеопатия и здоровье"

НТВ. 7.20 "Градусник".

ПЯТНИЦА, 16 ИЮЛЯ

ТВ ЦЕНТР. 10.00 "Расти, малыш!"

НТВ. 7.20 "Градусник"

КУЛЬТУРА. 9.05 "Консилиум"

31-й КАНАЛ. 12.30 "Если хочешь быть здоров".

СУББОТА, 17 ИЮЛЯ

СТОЛИЦА. "Планета "Здоровье"

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 18 ИЮЛЯ

ОРТ. 15.15 "Здоровье". Речь в передаче пойдет о пользе продуктов из сои. Также будет подробно рассказано о новом препарате от повышенного давления "Моноприл".

РТР. 15.10 Ток-шоу "На здоровье!"

ТВ ЦЕНТР. 11.15 "21 кабинет"

КУЛЬТУРА. 11.30 "Консилиум".

Рис. Альберта Колганова

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Четыре года в России!
Израильская клиника "МЕТАЛЬ"
в Москве и Санкт-Петербурге

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОТЕНЦИИ

Лечение преждевременного семяизвержения и других сексуальных расстройств по высокоэффективной израильской методике.

Впервые - без побочных воздействий!

Амбулаторно. Точная диагностика на первом же приеме. Самое современное оборудование. Полная анонимность.

Запись на прием
по тел. в Москве: (095) 452-41-34, 452-19-86,
в Санкт-Петербурге: (812) 291-13-20, 122-58-44
ежедневно с 9.00 до 20.00.

ВТОРОЕ СЕРДЦЕ МУЖЧИНЫ

О наличии одного сердца у человека знают все. А вот о "втором сердце", имеющемся только у мужчин и расположенном недалеко от детородного органа, многие и не слышали. И напрасно. Ведь это "второе сердце" называемое предстательной железой, или простатой, полностью отвечает за половую жизнь мужчины. Недаром врачи-урологи, когда к ним на прием приходит мужчина с интимными проблемами, первым делом проверяют его простату.

Вердикт врачей может быть следующим: застойные явления; простатит; аденома.

Во Франции, например, мужчины под 40 и старше для улучшения своих половых способностей эпизодически делают массаж простаты. Представьте себе эту живописную картину: мужчину ставят в унизительную позу; девушка в белом халате натягивает на свои нежные пальчики резиновую перчатку и приближается к его ягодицам... ибо только через стенку заднего прохода можно добраться до предстательной железы. По свидетельству очевидцев, шок от этой процедуры проходит раза с десятого!

Но есть и другой путь!

Разработанный в США препарат "НОВЫЙ СУПЕР ЙОХИМБЕ" успешно решает **ВСЕ** мужские проблемы.

Во-первых, он обладает мощнейшим одноразовым эффектом и принимается перед любовным свиданием. При этом исчезают тревожные ожидания и неуверенность в себе, усиливается кровенаполнение и эрекция, продлевается продолжительность полового акта.

Во-вторых, его курсовое применение избавляет от застойных явлений в предстательной железе, а они-то в большинстве своем и вызывают простатит и аденому.

По мнению к.м.н. О. В. Фисенко, ликвидация застойных явлений - процесс длительный, не менее 4-6 месяцев. Именно на такой курс и рассчитан прием одной баночки "НОВОГО СУПЕР ЙОХИМБЕ", что делает его в 3-6 раз экономически выгоднее любого другого аналогичного препарата!

Со слов пациентов, "работоспособность" каждой таблетки этого препарата по эректильному эффекту сравнима разве что с "Виагрой", хотя и в 30 раз дешевле.

100% натуральный "НОВЫЙ СУПЕР ЙОХИМБЕ" сертифицирован Минздравом РФ и рекомендован в дозе, равной одной четверти таблетки. Эти вот "четвертушки" и спасают "второе сердце" мужчины от всех напастей. Успех гарантирован!

Консультации специалистов и приобретение в Центре "Здоровье-2000", рег № 137.107.
Адреса в Москве:
СЕМЕНОВСКИЙ ПЕР., 15 (10-этажный корпус с рекламой "БАУФЛЕКС" напротив выхода из ст. м "Семеновская"), кроме воскресенья
Тел.: (095) 360-80-62; 369-00-15, доб. 4-70,
ПЯТНИЦКАЯ УЛ., 28 (ст. м. "Третьяковская"), ежедневно
Тел.: 951-72-71, 959-14-30.
2-я БРЕСТСКАЯ УЛ., 37, магазин "АНТЕЙ" (ст. м. "Белорусская"-кольцевая), кроме воскресенья.
Тел. 251-71-85.

Изготовитель: "All American Nutrients", США. Пересылка по почте (справки по тел.). Доставка.

МАГАЗИН ЗДОРОВЬЕ

АДЕНОМА... КАК ЛЕЧИТЬ?!

Мои муж, ветеран войны, уже много лет страдает от аденомы предстательной железы. Слышала, что сейчас появились новые израильские препараты, очень хорошо помогающие от этого недуга. Расскажите поподробнее о них... А.П. Климова, Кострома

Вниманию больных, страдающих нарушениями функции мочевыделительного тракта! Я хотел бы рассказать Вам о новом препарате "ОПТИМАЛ", созданном на основе цветов кактуса Опунция израильскими учеными-медиками. За прошедшие два года многие тысячи людей в нашей стране уже на личном примере убедились в целебной силе этого растения, благотворно влияющего на больных аденомой, простатитом и воспалительными заболеваниями мочевыводящих путей. 89% из опрошенных нами пациентов, принимавших препараты Опунции отмечают улучшение, значительное улучшение и исчезновение симптомов заболевания. У подавляющего большинства из них наблюдалось сокращение частоты мочеиспускании, пропадало ощущение неполноты опорожнения мочевого пузыря, появлялась возможность спокойно спать ночью, не вставая по несколько раз в туалет. Благодаря Опунции, 2/3 больных простатитом мужчин наряду с исчезновением болей в промежности и резей при мочеиспускании, рапортовали еще и о повышении потенции. "ОПТИМАЛ" представляет собой идеально подобранную формулу полностью натурального препарата, изготовленного из наиболее зрелых соцветий кактуса Опунция. Он проявляет прекрасный лечебный эффект при аденоме предстательной железы, простатите, уретрите и ряде других воспалительных заболеваний мочевых путей. Этот препарат является надежным средством профилактики развития онкологических заболеваний"ОПТИМАЛ" очень хорошо облегчает состояние больных при почечно-каменной болезни. Израильские ученые разработали также женскую модификацию "ОПТИМАЛА" под названием "ОПТИМА" - высокоэффективный препарат, специально предназначенный для лечения циститов, уретритов, пиелитов и, связанного с ними, недержания мочи у женщин. "ОПТИМАЛ" и "ОПТИМА" действительно являются оптимальными средствами для лечения болезней мочеполовой системы у мужчин и женщин

Главный врач МКЦ "МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ" С.В.Ржевкин

Приобрести "ОПТИМАЛ" и "ОПТИМУ", а так же "БИОНОРМОЛАЙЗЕР" и "ПАНТОГЕМАТОГЕН". Вы можете в медицинском консультативном центре "МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ" с 9.00 до 20.00 без выходных и перерыва на обед. Ежедневные бесплатные консультации врачей. Льготникам - скидка 25%. Наш адрес: 123056 Москва, ул. 2-я Брестская, д.43, под.3, (вход со двора) М. "Белорусская"-кольцевая. Тел. 250-8120; 250-4156, 250-8461. Ул. Мясницкая (бывш. ул.Кирова), д.19, стр.1 (магазин "ЧАЙ", вход под аркой, 2-ой этаж, офис 4), М."Тургеневская", "Чистые пруды". Тел. 928-1965, 923-8141, 923-8225. Оптовые продажи 250-8461, 923-8225. Лицензия № Б012009. Сертификат № 000605.И.376.05.99. Приглашаем к сотрудничеству врачей.

ЧТО СПАСЕТ ЗДОРОВЬЕ РОССИЯН В XXI ВЕКЕ?

Несколько лет назад в Америке заговорили о сенсационном медицинском изобретении из России. Маленький невзрачный диск, привезенный в качестве сувенира, обладал чудодейственными свойствами: снимал боли, останавливал кровотечения, улучшал сон и помогал при многих болезнях. Специалисты за океаном называли этот диск "медицинской мечтой", ведь способ изготовления и принцип действия оставались тайной.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

Таинственный диск, его вы видите на фотографии, появился еще в СССР в 70-х годах под названием "Энион Зорина". Изобретение ленинградского биофизика Виктора Зорина получило официальное признание только в 1998 г., хотя уже семь лет назад чудесные энионы тысячами расходились на медицинских выставках в Волгограде, Челябинске, Екатеринбурге, Краснодаре. Люди, наслышанные о лечебных свойствах эниона, доставали его всеми правдами и неправдами. "Непризнанный" энион первыми испробовали бойцы частей спецназа, работники ФСБ и ГУВД.

Испытания эниона длились целых семь лет в 19 крупнейших клиниках и научных центрах страны (Центральный госпиталь ФСБ России, Военно-медицинская академия, Санкт-Петербургская медицинская педиатрическая академия и др.): легче проходило восстановление после операций, отступали хронические заболевания. Врачи не могли не признать, что перед ними настоящее медицинское диво, сочетающее древние рецепты и новейшие технологии. Так, Министерство здравоохранения закрепило за энионом его заслуженное имя МЕДИВ (медицинское диво).

Вероятно, в будущем, когда МЕДИВ будет в аптечке каждой семьи, как аспирин или йод, мы сможем вернуть себе жизненные силы и гармонию наших предков. Ведь у предков не было ни антибиотиков, ни даже капель от насморка (а какая уж тут гармония, когда насморк). И лечились раньше только проверенными жизнью природными средствами: желчь медведя, барсучий жир, мумие, прополис, панты марала, секрет кабарги, корень женьшеня и другими. Лечение состояло в том, что целебные средства укладывались в матерчатый мешочек и подвешивались на шею под одежду. Казалось бы, что общего между древними лекарствами и МЕДИВом? Оказывается, это практически одно и то же. Дело в том, что биофизик Зорин с юности интересовался рецептами старинных лекарственных средств. Рассказывают, однажды на Севере Зорин получил от старого помора маленький мешочек с загадочной смесью и даже с описанием ее состава. И тогда за дело взялась наука. В недрах ленинградской "оборонки" шли эксперименты по поиску оптимальных пропорций всех веществ (МЕДИВ содержит более 20 природных компонентов). Наконец, 23 года назад медицинское диво было получено

КАК "РАБОТАЕТ" МЕДИЦИНСКОЕ ДИВО?

В чем секрет работы МЕДИВа, рассказывает руководитель проекта "МЕДИВ", академик Международной Академии информатизации, профессор, доктор мед. наук Г. В. КОНОВАЛОВ

- Исследования слабых и сверхслабых полей и излучений в биологии начались относительно недавно. Что приятно отметить, начались именно в России. В Петербурге собрался Международный конгресс по этим вопросам, и родилась новая наука информациология. Согласно концепции единой теории материи, понятие "информация" имеет физический смысл. А информационный обмен - это взаимодействие низкоэнергетических полей и излучений. МЕДИВ является биологическим корректором, нормализатором этого

энергоинформационного обмена.

Природные вещества, составляющие МЕДИВ, биологически активны. Их сверхслабое поле воздействует на больные ткани организма. Естественный уровень излучения (близкий к уровню энергетического поля человека) нормализует биохимические процессы и баланс внутренней среды клетки, омолаживают ее. Действие МЕДИВа аналогично действию солнечных лучей, наполняющих все живое энергией

"СЛЕДУЮЩАЯ СТАНЦИЯ - ЗДОРОВЬЕ"

Действительно, МЕДИВ - это переход со станции "Болезнь" на станцию "Здоровье", считает генеральный директор ЗАО "Эниотехнология" С. А. Максимов. Да, конечно, сейчас трудно не утонуть в шумном и пестром потоке рекламы предлагаемых способов лечения. Но нужно помнить, что МЕДИВ - единственный в России биокорректор, имеющий патент и рекомендованный Министерством здравоохранения РФ. Сейчас цена МЕДИВа в аптеках колеблется от 300 руб. Да, это дорого, но ведь МЕДИВ служит 5-7 лет, и им может пользоваться вся семья.

К нам в "Эниотехнологии" приходит много писем с вопросами и благодарными откликами. Например, пожилая женщина рассказывает, как после 15 лет страданий от деформирующего артроза после курса лечения МЕДИВом у нее прошла боль, стало сгибаться колено. Родители пишут, что их дочь, страдавшая от остеохондроза, стала здоровой

ВОЗВРАЩЕНИЕ РАДОСТИ ЖИЗНИ

МЕДИВ способен вернуть свободу движения (лечит остеохондроз, радикулит, невралгии), легкость дыхания (при хроническом бронхите и бронхиальной астме не гормонально зависимой), ясность мысли (на начальных стадиях атеросклероза сосудов головного мозга). Кстати, начать здоровую жизнь очень просто: МЕДИВ нужно прикрепить к телу или во внутренний кармашек и... заняться своими делами, все остальное нормализатор сделает сам. Он выполнен в форме диска диаметром 5 см, весом 20 г. Компактен, прост в применении, доступен в любое время суток и в любых условиях. т. к. не требует электричества. Причем, в отличие от физиотерапии, МЕДИВ не дает побочных эффектов и даже при длительном использовании не приводит к зависимости или привыканию, как лекарственная терапия. Главная врачебная заповедь "не навреди" соблюдается. Ведь МЕДИВ отнюдь не противопоставление традиционной медицине, а прекрасное дополнение к ней. Недаром его называют медициной будущего для человека настоящего

МЕДИВ®

Приобретайте МЕДИВ в ближайших аптеках городов:
г. Москва, "Стрейт ЛТД", Пыжевский пер., д. 5, ст. м. "Третьяковская", (095) 239-95-31, 239-95-33.
E-mail:mail@mediv.com "Э.Т"

РЕГИОНЫ

Алматы	(3272) 32-35-51
Ашхабад	(99312) 36-24-86
Барнаул	(3852) 36-87-00
Великие Луки	(81153) 3-74-26
Димитровград	(84235) 2-26-03
Днепропетровск	(0562) 42-68-61
Екатеринбург	(3432) 43-99-85
Запорожье	(80612) 2-52-64, 15-33-13
Иваново	(0932) 37-65-66, 30-19-91
Калининград	(0112) 53-60-09
	Медико-технический центр "Аквамед"
Караганда	(3212) 52-48-76
Кишинев	(0422) 22-58-17, 22-15-57
Краснодар	(8612) 57-21-02, 68-91-82
	Аптека № 6: 55-44-95, 55-19-09, 55-78-04
Могилев	(0222) 23-22-78
Мурманск	(8152) 45-39-59, 45-28-02
Нижний Новгород	(8312) 32-57-26, 32-59-98
Новгород	(81622) 3-06-30, 3-26-60, 7-91-58
Новокузнецк	(3843) 54-51-70, 61-20-76
Новосибирск	(3832) 32-91-45, 32-91-44
Оренбург	(3532) 52-96-01
Ростов-на-Дону	Ул. Темерницкая, 93/33; БСМП-2-холл; Областная больница-холл; Аптека "Перго" (8632) 47-08-27; (8632) 64-85-97
Рига	(013) 735-52-78, 735-44-77
Самара	(8462) 58-65-38 розн. 51-92-72 опт.
Томск	(3822) 76-46-50
Тверь	(0822) 33-16-08
Тюмень	(3452) 41-07-52
Элиста	(84722) 2-75-26

Внимание! ЗАО "Эниотехнологии" - единственная фирма в России, которая является разработчиком и имеет все права на производство нормализатора МЕДИВ.
Настоящий МЕДИВ должен иметь паспорт-инструкцию с голографической наклейкой "Марка", Федеральную лицензию МЗ № 42/98-694-0694 от 18.06.98 г., гигиенический сертификат № 78.01.05939 П 07789 П98 от 24.07.98 г.

ТВ-ДОКТОР

ПОНЕДЕЛЬНИК, 12 ИЮЛЯ

РТР. 17.55 "Гомеопатия и здоровье".

НТВ. 7.20 "Градусник".

31-й КАНАЛ. 12.30 "Если хочешь быть здоров".

СТОЛИЦА. 19.00 "Эврика". "Валеология". Продолжение рассказа о [illegible] занимающейся вопросами под[illegible] здоровья, начатого на про[illegible]

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Четыре года в России!
Израильская клиника "МЕТАЛЬ"
в Москве и Санкт-Петербурге

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОТЕНЦИИ

Лечение преждевременного семяизвержения

ВТОРОЕ СЕРДЦЕ МУЖЧИНЫ

О наличии одного сердца у человека знают все. А вот о "втором сердце", имеющемся только у мужчин и расположенном недалеко от детородного органа, многие и не слышали. И напрасно. Ведь это "второе сердце", называемое предстательной железой, или простатой, полностью отвечает за половую жизнь мужчины. Недаром врачи-урологи, когда к ним на прием приходит мужчина с интимными проблемами, первым делом проверяют его простату.

Но есть и другой путь!

Разработанный в США препарат "НОВЫЙ СУПЕР ЙОХИМБЕ" успешно решает ВСЕ мужские проблемы.

Во-первых, он обладает мощнейшим одноразовым эффектом и принимается перед любовным свиданием. При этом исчезают тревожные ожидания и неуверенность в себе, усиливается кровенаполнение и эрекция, продлевается продолжительность полового акта.

Во-вторых, его курсовое применение избавляет от застойных явлений в предстательной железе, а они-то и

В Центральной бассейновой больнице есть все, кроме бассейна

- Алло, это бассейновая больница? Скажите, сколько стоит посещение бассейна?

Это не анекдот. Это один из многих реальных звонков, на которые приходится отвечать справочной службе Центральной клинической бассейновой больницы Минздрава РФ.

- *Увы, в нашей больнице, имеющей такое "говорящее" название, нет плавательного бассейна. Объяснил нам* **главный врач ЦКББ Константин ЛЯДОВ.** - *Имя ей дали другие бассейны - бассейны рек и морей. Наша страна, имея бесчисленное количество*

цами задач, контроль за их деятельностью осуществляет непосредственно Министерство здравоохранения РФ.

- Чем принципиально отличается лечение в ведомственной больнице?

Наша больница не является ведомственной в общепринятом смысле этого слова. Пароходства, порты, каналы, заводы зачастую относятся к разным ведомствам. Повторюсь, наши больницы являются федеральными лечебными учреждениями и подчиняются Минздраву России. Нашими пациентами являются все, кто так или иначе связан с работой водного транспорта, независимо от ведомственной принадлежности предприятия. Хотя, если вложить в понятие ведомственности и наличие прикрепленного контингента, тут вы, наверное, правы, наша больница ближе к ведомственным, чем к городским.

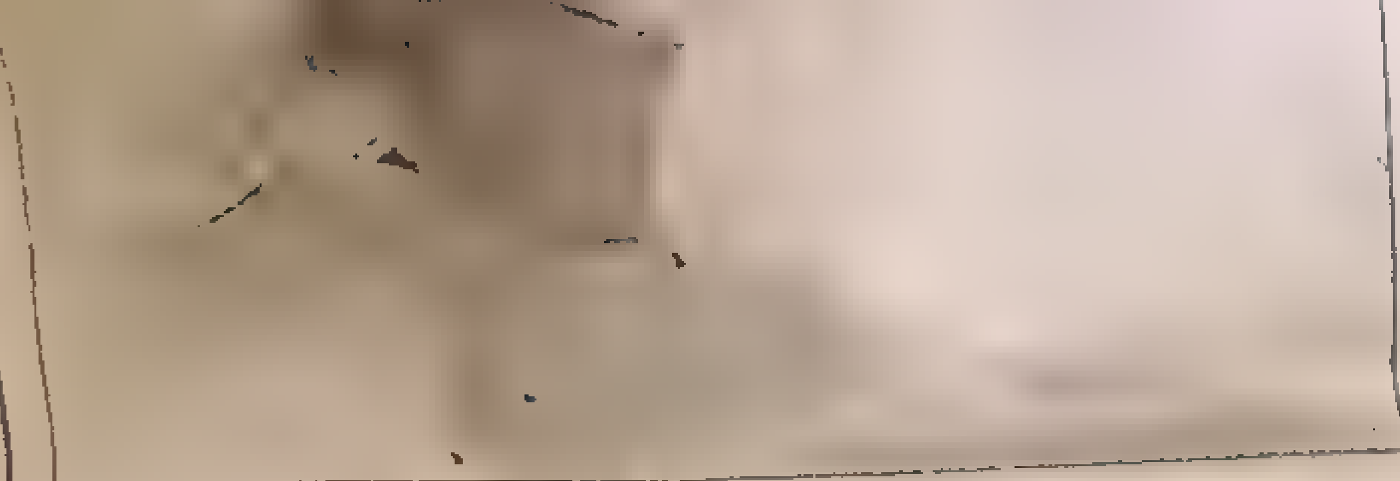
Особенности у нашей больницы несомненно есть. И это не наличие современного медицинского оборудования или хорошие бытовые условия, хотя нам есть чем гордиться в этом плане. Но за последние годы оснащенность московских городских больниц сделала такой гигантский шаг *вперед, что нам приходится прилагать колоссальные усилия, чтобы не отстать от них. Основное,* чем, как мне кажется, в настоящее время может привлечь больница, - **это отношение к пациенту.** Мы делаем все, чтобы больному было у нас максимально комфортно: уменьшили до минимума время ожидания, **комплексная программа позволяет за 2-3 дня выполнить то, на что в других больницах уйдет две недели,** постарались сократить переводы из отделения в отделение - все выявленные заболевания лечатся

Отличительной особенностью нашей больницы является возможность посещения больного родственниками и друзьями в любое удобное для них время. Если посетители придут поздно, больной должен только предупредить охрану больницы, и посетителей беспрепятственно пропустят. Признаюсь, мы с опаской шли на этот шаг, однако за прошедшее время не произошло ни одного инцидента. Еще один большой плюс - преемственность в лечении больного. Комплекс стационар - поликлиника не позволяет больному затеряться после выписки. Врачи поликлиники продолжат контроль за состоянием здоровья пациента, подскажут ему необходимые профилактические мероприятия.

- Кто может обратиться в бассейновую больницу?

- В бассейновую больницу, в первую очередь, обращаются работники водного транспорта. Кроме этого в больницу госпитализируется любой пациент, застрахованный по добровольному медицинскому страхованию в одной из 44 страховых компаний, [illegible] больницей - такие, террос-Согласие", "Спасские ворота", "МАКС", "Ингосстрах", "Военно-медицинская страховая компания" и 37 других наших партнеров. Ряд предприятий заключили прямой договор с нашей больницей о при-

удобствами. **В 9 клинических и 6 диагностических отделениях применяются практически все используемые в настоящее время в медицине методики, за исключением лучевой терапии и операций на открытом сердце.** Как уже говорилось, больница изначально проектировалась и оснащалась как многопрофильное



- Алло, это бассейновая больница? Скажите, сколько стоит посещение бассейна?

- Это не анекдот. Это один из многих реальных звонков, на которые приходится отвечать справочной службе Центральной клинической бассейновой больницы Минздрава РФ.

- Увы, в нашей больнице, имеющей такое "говорящее" название, нет плавательного бассейна. Объяснил нам **главный врач ЦКББ Константин ЛЯДОВ**. - Имя ей дали другие бассейны - бассейны рек и морей. Наша страна, имея бесчисленное количество рек, речушек, озер, каналов, гранича с множеством морей, естественно, имеет разветвленную систему водных транспортных путей, речной и морской гражданский флот, порты и многое другое, что необходимо для нормального функционирования этого огромного механизма. В том числе и больницы. А поскольку водная система подразделяется на бассейны, подобно делению на районы и области, то и больницы называются бассейновыми.

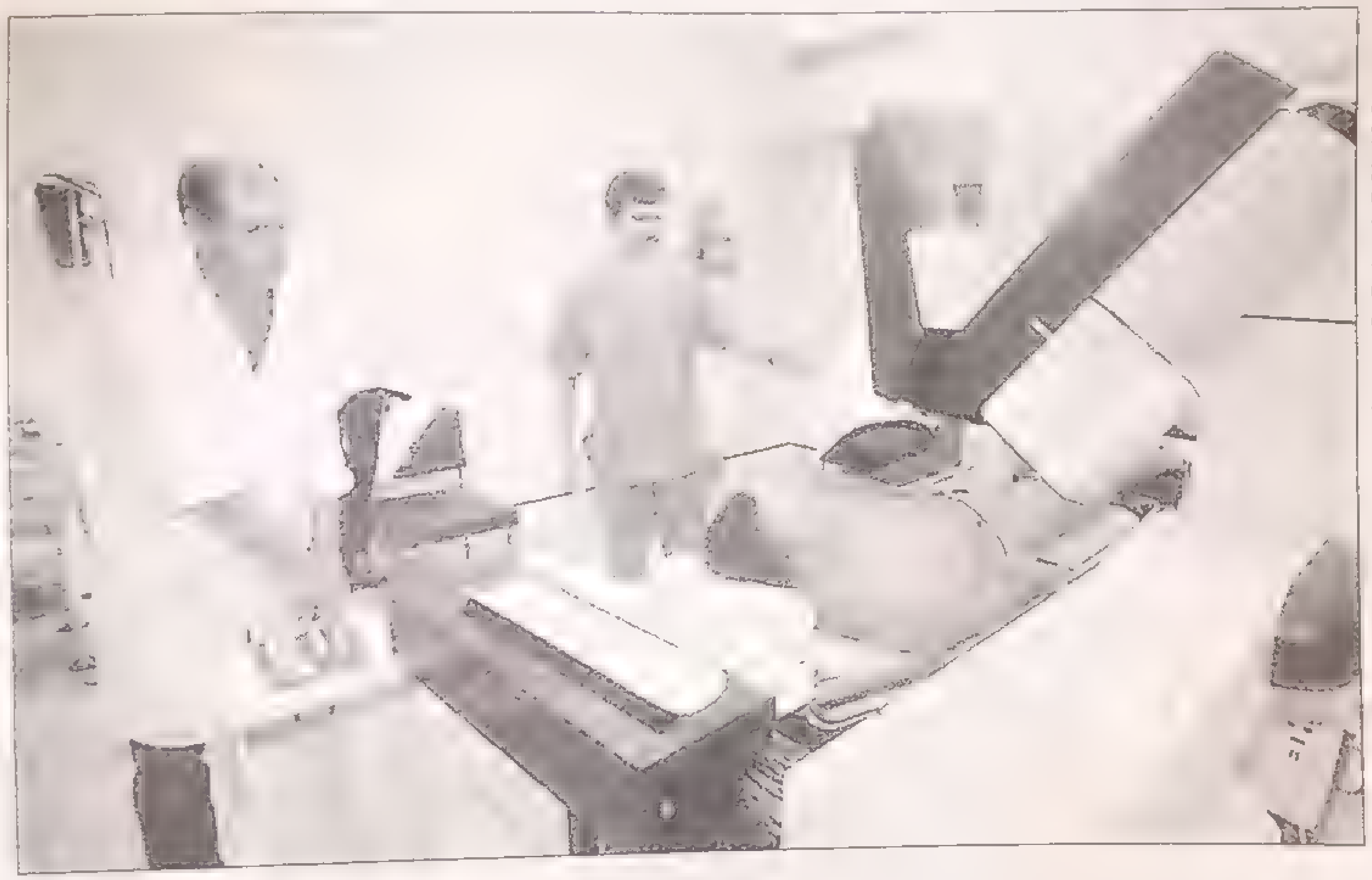
Сеть этих больниц экстерриториальна и раскинута по всей стране. Крупные и мелкие больницы и поликлиники, диагностические центры и амбулатории присутствуют везде, где есть река или море. Общее количество людей, которые лечатся в этих больницах: речников, моряков, водолазов, работников портов и гидроузлов и всех, кто имеет отношение к водному транспорту, - достигает полутора миллионов человек.

В крупных морских или речных портах, таких как Архангельск, Санкт-Петербург, Омск или Хабаровск, словосочетание "бассейновая больница" не вызывает удивления. Другое дело - Москва. Однако, и в нашем городе Москва-река дает работу не одному десятку тысяч водников. Так вот контроль за здоровьем всех водников Москвы, их лечение, профилактику, диспансерное наблюдение осуществляет Московская бассейновая больница, которой в 1998 г. исполнилось 80 лет. А в конце 1998 г. Московская клиническая центральная бассейновая больница была переименована в Центральную клиническую бассейновую больницу Министерства здравоохранения - головное лечебно-профилактическое учреждение всех бассейновых больниц страны, что стало возможным благодаря тем успехам, которых добился коллектив больницы в лечении и диагностике различных заболеваний.

Бассейновые больницы призваны решать все медицинские задачи, способствующие обеспечению безопасности судовождения. **Учитывая общегосударственный характер решаемых бассейновыми больни-**

венным, чем к городским.

Особенности у нашей больницы несомненно есть. И это не наличие современного медицинского оборудования или хорошие бытовые условия, хотя нам есть чем гордиться в этом плане. Но за последние годы оснащенность московских городских больниц сделала такой гигантский шаг вперед, что нам приходится прилагать колоссальные усилия, чтобы не отстать от них. Основное, чем, как мне кажется, в настоящее время может привлечь больница, - **это отношение к пациенту.** Мы делаем все, чтобы больному было у нас максимально комфортно: уменьшили до минимума время обследования, **комплексная программа позволяет за 2-3 дня выполнить то, на что в других больницах уйдет две недели**, постарались сократить переводы из отделения в отделение - все выявленные заболевания лечатся в том отделении, куда больной поступил



первоначально, консультанты и лечащие врачи других специальностей придут к больному сами, непосредственно в отделении будут выполнены массаж, мануальная терапия, физиотерапия, иглорефлексотерапия, ряд других процедур. Для этого в каждом отделении были специально выделены и переоборудованы помещения. Теперь больным не приходится подолгу ждать в различных кабинетах. **Бесплатные телефоны, возможность после выписки заказать машину, чтобы добраться до дома, не отвлекая родных. Бытовые удобства наших палат - душ, туалет, телевизор, холодильник - делают пребывание в больнице приятным, насколько это возможно для больного человека.**

необходимые профилактические мероприятия.

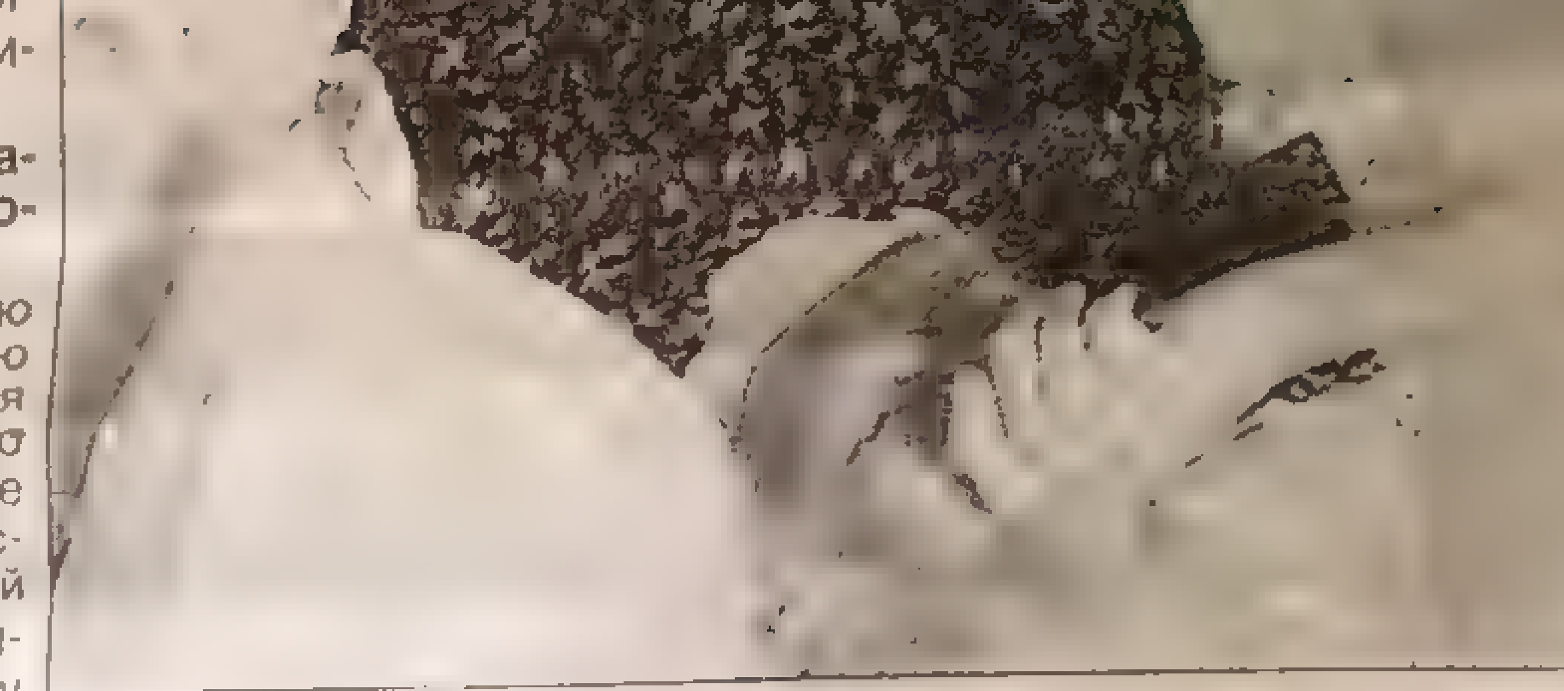
- Кто может обратиться в бассейновую больницу?

- В бассейновую больницу, в первую очередь, обращаются работники водного транспорта. Кроме этого в больницу госпитализируется любой пациент, застрахованный по добровольному медицинскому страхованию в одной из 44 страховых компаний, которые имеют договор с больницей - такие как "РОСНО", "Ренессанс-страхование", "Интеррос-Согласие", "Спасские ворота", "МАКС", "Ингосстрах", "Военно-медицинская страховая компания" и 37 других наших партнеров. Ряд предприятий заключили прямой договор с нашей больницей о прикреплении на медицинское обслуживание своих сотрудников.

А также мы можем принять индивидуального пациента, желающего лечиться в нашей больнице, заключив с ним договор об оказании платной медицинской помощи.

- В рейтингах лечебных учреждений столицы за последние полгода ваша больница неизменно присутствует в первой десятке. За счет чего вам удается "держать планку"?

- Мне сложно сравнивать нашу больницу с другими, поскольку я, естественно, пристрастен. Я лучше расскажу, что у нас есть, а оценивают пусть читатели. В больнице **320 коек**, большинство из них представлено одно- и двухместными палатами со всеми



удобствами. ***В 9 клинических и 6 диагностических отделениях применяются практически все используемые в настоящее время диагностические и лечебные методики, за исключением лучевой терапии и операций на открытом сердце.*** Как уже говорилось, больница изначально проектировалась и оснащалась как многопрофильное высококвалифицированное лечебное учреждение. Отделения терапии, хирургии, урологии, гинекологии, лечебной и диагностической эндоскопии, кардиологии, неврологии, нейрохирургии, диагностики и хирургии и реабилитации позволяют принять самых разных пациентов. В больнице выполняется весь спектр эндоскопических операций в гинекологии, урологии, хирургии. Широко выполняются операции по протезированию суставов и артроскопические вмешательства. В Федеральном Центре нейрохирургии боли, работающем на базе отделения нейрохирургии больницы, выполняются уникальные операции на головном и спинном мозге, операции на межпозвонковых дисках, реконструктивные вмешательства после травм периферических нервов. Магниторезонансный томограф позволяет выявить малейшие изменения в человеческом организме.

Телемедицинский Центр, работающий на базе больницы, позволяет осуществить любую консультацию с ведущими зарубежными клиниками, оценить правильность проводимого лечения, посоветоваться с зарубежными коллегами о целесообразности лечения за границей, выбрать нужную клинику и организовать доставку туда больного.

- Кто из известных специалистов работает в бассейновой больнице?

- В больнице работают прекрасные врачи. Некоторые из них, такие как **руководитель эндоскопического отделения Александр Цой** или **директор Федерального Центра нейрохирургии боли профессор Константин Оглезнев**, широко известны, другие пользуются доброй славой в нашем узком кругу. В больнице консультируют специалисты ведущих лечебных и научных заведений Москвы, у нас есть договоры о консультативной помощи с большинством клиник и научных центров Министерства здравоохранения и Российской Академии медицинских наук.

Подготовила Виктория ШКАРОВСКАЯ

ОН И ОНА

Правда о поле прекрасном

ЗАБУДЬТЕ о былой зависти к внушительным размерам мужского полового органа! Клитор, как выясняется, вовсе не "маленький бугорок", как следует из его греческого названия. На самом деле он простирается довольно глубоко в тело, а его размеры по крайней мере вдвое превышают те, которые даны в учебниках по анатомии, и в десятки раз - представления обывателей. Согласно новым данным Хелен О'Коннелл - хирурга-уролога из Королевской больницы в Мельбурне, своими лилипутскими размерами клитор обязан тому обстоятельству, что его сложная трехмерная структура закамуфлирована жировой и костной тканью - анатомической дымовой завесой, вводящей в заблуждение как экспертов, так и простых людей. "На самом деле имеется еще пещеристая ткань, не фиксируемая ни в одном из учебников по анатомии, за исключением пары действительно древних картинок во французской и немецкой литературе, - говорит О'Коннелл. - То, что вы ее не видите, не означает, что ее не существует". Также это не означает, что это неважно. Детальное описание О'Коннелл женских половых органов поможет убедить женщин, перенесших гинекологические операции, не отказываться от секса. Гинеколог из университета Хьюстона в Техасе Синди Амундсен утверждает, что пещеристая ткань расположена ближе к мочеиспускательному каналу и охватывает гораздо большую область в передней стенке вагины, чем думает большинство людей.

О'Коннелл впервые поняла, как мало известно о половой анатомии женщины, в конце 80-х, готовясь к экзамену по хирургии. Даже в современных учебниках перепечатывают старые неверные иллюстрации женских половых органов десятилетней давности или вообще их опускают. В пояснениях отсутствуют существенные детали. В одном тексте женские половые органы описываются как вывернутые наизнанку мужские, в другом - как скудный аналог мужских. И ни в одном из них, даже в библии анатомов - "Анатомии" Грея - не описываются детально нервы и кровеносные сосуды, ведущие к клитору. "Это совершенно неприемлемо для хирургов", - считает О'Коннелл.

Детали, детали...

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ Джона Хатсона, эксперта по реконструкции детских гениталий из университета в Мельбурне, О'Коннелл надеется сделать то же самое для хирургии и половой анатомии женщин. Но когда она начала составлять карту нервов, она поняла, что не только мелкие детали отсутствуют на изображении клитора в учебнике. "Я подумала: черт возьми, я не уверена, что и общая анатомия изображена правильно". С тех пор О'Коннелл и ее ассистент Роберт Плентер детально исследовали трехмерную [illegible] гораздо более крупные, чем в анатомических учебниках), которые, по-видимому, передают сенсорную информацию в мозг [illegible] половые нервы, которые, вероятно, управляют [illegible] клитора и [illegible]

набухать во время секса. Она также сделала вывод, что описанный в большинстве учебников клитор - лишь слабое подобие реальности. Согласно О'Коннелл, внешний край клитора (гланс) связан с внутренней частью пирамидальной эректильной ткани гораздо больших размеров, чем считалось ранее. "Тело" клитора, связанное с глансом, такого же размера, как первый сустав большого пальца. Оно имеет два рукава длиной по 9 см, которые расширяются по направлению к бедрам, располагаясь в нескольких миллиметрах от концов внутрибедерных мускулов. Начиная от тела клитора и заполняя пространство между его рукавами, с каждой стороны вагинальной полости располагается по луковице. Хотя о луковицах и упоминается в некоторых учебниках, мало кто считает их частью клитора. Обычно их называют луковицами преддверия влагалища. Чтобы подчеркнуть их происхождение, О'Коннелл хочет переименовать их в луковицы клитора. У основания пениса тоже имеются луковицы эректильной ткани, но она утверждает, что луковицы "ярче выражены у женщин".

РАЗМЕРЫ КЛИТОРА ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ВДВОЕ ПРЕВЫШАЮТ ТЕ, КОТОРЫЕ ДАНЫ В УЧЕБНИКАХ ПО АНАТОМИИ, И В ДЕСЯТКИ РАЗ - ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБЫВАТЕЛЕЙ.

В "Анатомии" Грея и других учебниках утверждается, что клитор, в отличие от пениса, полностью изолирован от мочеиспускательного канала. О'Коннелл возражает: по ее рисункам, клитор окружает уретру с трех сторон, тогда как четвертая внедрена во фронтальную стенку вагины. Эта схема приобретает ясный смысл, если вспомнить о функциях клитора. Фрейд считал, что клитор необходим для возбуждения женщины, как сосновая стружка - для воспламенения чурбака. Понимание строения клитора может помочь женщине иметь хороший секс. Согласно описанию О'Коннелл, каверзные нервы располагаются вдоль стенок матки, вагины, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. И хотя практически ничего не известно о том, как влияет операция по поводу недержания мочи, рака мочевого пузыря или удаления матки на половую функцию, само расположение нервов свидетельствует о том, что она подвергается риску. "Операции часто включают разрезы в окрестности мочеиспускательного канала, а это может повлиять на половую функцию, - утверждает Синди Амундсен. - И подобно тому, как доктора спрашивают у мужчин, перенесших операцию простаты, об их эрекции, они должны спрашивать женщин, перенесших аналогичные операции, об изменениях половой функции". Теперь, когда известно точное расположение нервов, возможно так модифицировать операции, чтобы снизить риск сексуальной дисфункции. "Проведены многочисленные исследования того, как предотвратить импотенцию после удаления простаты", - говорит Джон Деланси, эксперт в области гинекологической анатомии Мичиганского университета США в Анн-Арборе. С точки зрения анатомии, в случае рака удаление простаты аналогично удалению матки. "Располагая детальной картиной связи между женским мочеиспускательным каналом и половыми органами, возможно разработать методику нервосберегающей операции для женщин", - говорит он.

Викторианская стыдливость

ПОЧЕМУ же анатомы имели неверное представление о клиторе? Частично это объясняется викторианским ханжеством при детальном исследовании половых органов женщины. Нельзя пренебрегать также тем фактом, что большая часть клитора скрыта, экранирована жировой и костной тканью. Кроме того, анатомические исследования совершались на трупах женщин 60-90 лет. Так как мускулы и кости с возрастом уменьшаются, пещеристая ткань клитора ведет себя аналогичным образом. Мужчины чаще погибают от несчастного случая, поэтому патологоанатомы не страдают от недостатка молодых мужских тел. У мужчин пещеристая ткань пениса располагается обычно снаружи и компактно, так что ее легче заметить. О'Коннелл располагала двумя трупами женщин моложе 40 лет. У пожилых тел клиторы гораздо меньше, чем у молодых (хотя все еще больше, чем в учебниках). Но так как она идентифицировала пещеристую ткань у молодых женщин, ей было легче найти ее у пожилых. Сегодня она изучает [illegible] точную структуру клитора, влагалища и мочеиспускательного канала. Амундсен предлагает другую тему исследования: "У нас есть [illegible] знаем, что происходит с клитором с анатомической точки зрения. Теперь нам нужно [illegible]

опускают. В пояснениях отсутствуют существенные детали. В одном тексте женские половые органы описываются как вывернутые наизнанку мужские, в другом - как скудный аналог мужских. И ни в одном из них, даже в библии анатомов - "Анатомии" Грея - не описываются детально нервы и кровеносные сосуды, ведущие к клитору. "Это совершенно неприемлемо для хирургов", - считает О'Коннелл.

Детали, детали...

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ Джона Хатсона, эксперта по реконструкции детских гениталий из университета в Мельбурне, О'Коннелл надеется сделать то же самое для хирургии и половой анатомии женщин. Но когда она начала составлять карту нервов, она поняла, что не только мелкие детали отсутствуют на изображении клитора в учебнике. "Я подумала: черт возьми, я не уверена, что и общая анатомия изображена правильно". С тех пор О'Коннелл и ее ассистент Роберт Плентер детально исследовали трехмерную нервы (гораздо более крупные, чем в анатомических учебниках), которые, по-видимому, передают сенсорную информацию в мозг, и кавернозные нервы, которые, вероятно, управляют гладкой мускулатурой клитора и контролируют размер кровеносных сосудов, позволяя клитору

Фото Геннадия Усоева

следовании половых органов женщины. Нельзя пренебрегать также тем фактом, что большая часть клитора скрыта, экранирована жировой и костной тканью. Кроме того, анатомические исследования совершались на трупах женщин 80-90 лет. Так как мускулы и кости с возрастом уменьшаются, пещеристая ткань клитора ведет себя аналогичным образом. Мужчины чаще погибают от несчастного случая, поэтому патологоанатомы не страдают от недостатка молодых мужских тел. У мужчин пещеристая ткань пениса располагается обычно снаружи и компактно, так что ее легче заметить. О'Коннелл располагала двумя трупами-женщин моложе 40 лет. У пожилых тел клиторы гораздо меньше, чем у молодых (хотя все еще больше, чем в учебниках). Но так как она идентифицировала пещеристую ткань у молодых женщин, ей было легче найти ее у пожилых. Сегодня она изучает клеточную структуру клитора, вагины и мочеиспускательного канала. Амундсен предлагает другую тему исследования: "У нас есть "Виагра". Мы знаем, что происходит с клитором с анатомической точки зрения. Теперь нам нужно изучить эректильную дисфункцию у женщин".

Елена РУДЕРМАН

ЗППП НА ЗАПАДЕ

Заболевания, передающиеся половым путем, или, как их называют, - ЗППП, на Западе распространены так же, как и в России. Наш собеседник - главный врач больницы фонда Рудольфа в Вене г-жа Христиане ЦИГЛЕР, известный специалист в этой области.

Легче избежать, чем вылечить

- Доктор Циглер, какие инфекционные заболевания в настоящее время причисляются к ЗППП и какие из них встречаются наиболее часто?

- Спектр заболеваний, передаваемых половым путем, в последние десятилетия значительно расширился. От классических - гонореи, сифилиса - до таких, как хламидийные инфекции, болезни, вызванные мико- и уреаплазмой, трихомонадами и, наконец, ВИЧ. Наиболее частой причиной вагинальных выделений у женщин сегодня является бактериальный вагиноз. За ним следуют вагинальные инфекции дрожжевых грибов. Все больший интерес специалистов вызывает вирус папилломы человека из-за сильного распространения, а также возможного риска злокачественных эпителиальных изменений.

- Чем обусловлено изменение частоты возникновения отдельных заболеваний?

- Прежде всего это зависит от сексуального поведения. Но нужно помнить, что в большинстве стран Европы точные статистические данные имеются только по классическим ЗППП благодаря законам об обязательном сообщении о таких случаях в органы здравоохранения. На сегодняшний день частота сифилиса снижается, но в общем заболеваемость венерическими болезнями растет вследствие увеличивающихся заражений гонореей.

Наиболее частым возбудителем считается Chlamydia trachomatis. Только в США ежегодно регистрируется около 3 миллионов случаев, и более 20 000 женщин из-за этого становятся бесплодными. Исследование учеников мужских школ в возрасте 15-18 лет показало долю инфицирования в 8%, а у военнослужащих - 22%. Частота вагинальных микозов также увеличивается во всем мире и является наиболее частой генитальной инфекцией у женщин.

Постоянно увеличивается число заболеваний, обусловленных такими возбудителями, как вирусы герпеса и папилломы человека. Все большее значение приобретает молочница, которая может быть вызвана 40 видами дрожжевых грибков.

- Каковы последствия невылеченной инфекции для женщины и новорожденного?

- Патогенная флора, восходящая через шейку матки, приводит к тяжелым внутриматочным инфекциям. Весьма большое значение для материнской заболеваемости и патологии плода приобретают хламидийные и герпетические инфекции. Они могут обусловить послеродовой эндометрит и аднексит, привести к преждевременным родам, болезни и смерти младенца. 60-70% детей при прохождении через инфицированные родовые пути заражаются. 30-40% всех заболеваний пневмонией в первые месяцы жизни объясняются хламидийной инфекцией. Поэтому мы считаем, что было бы целесообразно проводить обследования на предмет хламидийной инфекции всем роженицам.

С распространением инфекции вируса простого герпеса увеличилось число врожденных осложнений.

Вот так дело обстоит в Европе. К сожалению, в России все значительно хуже. Но это тема отдельного разговора.

Татьяна ПОЛЯКОВА

По материалам журнала "Топ-медицина"

ВОТ ЭТО ДА

КАК оказалось, и патогенные сальмонеллы можно использовать во благо человека - для изготовления вакцины против... беременности.

Микробиолог Рей Куртис из Университета им. Вашингтона в Сент-Луисе (США) приспособил для этой цели уже существующую и детально отработанную технологию, с успехом применяемую при производстве вакцин против малярии и гепатита В. Как известно, суть данной технологии сводится к тому, что с помощью методов генной инженерии сальмонеллы изменяются таким образом, что становятся носителями генов соответствующих возбудителей.

Для разработки же "противозачаточной" вакцины ученый использовал генетический материал... сперматозоидов, который он "прививал" сальмонеллам. Такие сальмонеллы при попадании в же-

Сальмонелла + сперматозоид = ?

лудочно-кишечный тракт женщины вызывают у нее, как и обычные микробы, слабую кишечную инфекцию и стимулируют выработку организмом специфических антител. Эти антитела в последующем "обезвреживают" вновь попадающие в организм сальмонеллы и одновременно, как с радостью обнаружил ученый, сперматозоиды.

Опыты на мышах показали, что подобная вакцинация эффективно предотвращает беременность в течение многих месяцев.

В настоящее время ведутся интенсивные прикладные научные исследования, чтобы уже в ближайшем будущем можно было приступить к массовому выпуску этих своеобразных вакцин "против беременности". Бесспорны их преимущества перед обычными противозачаточными "пилюлями":

- их применение не ведет к вредным для здоровья гормональным нарушениям в организме женщины;
- однократной пероральной вакцинации (в виде капсулы) достаточно для предохранения от беременности в течение длительного срока;
- как предполагают, вакцина будет намного дешевле уже существующих противозачаточных средств, что особенно важно для развивающихся стран.

Юрий СКОРОХОДОВ

Волшебная соя

Продолжение.
Начало в №№ 21, 22, 24, 25, 26

Остеопороз

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ исследования указывают на то, что соя может быть полезна для сохранения прочности костей. Это хорошая новость, особенно для людей, у которых есть риск развития остеопороза - болезни, характеризующейся утончением или изнашиванием костной ткани, что делает кости уязвимыми для переломов и трещин.

Построение новой костной ткани - сложный процесс, включающий взаимодействие минеральных веществ, таких как кальций и магний, гормонов, таких как эстроген у женщин и тестостерон у мужчин, и витамина D. Однако люди в возрасте около 40 лет и старше расходуют больше костной ткани, чем производят. Это особенно характерно для женщин. У мужчин это также происходит, но у них больше начальная масса костей, и обычно они теряют не так много, как женщины. На самом деле женщины после наступления менопаузы теряют около 5% костной массы ежегодно, и этот процесс у них ускоряется с падением уровня эстрогена.

Около 15% женщин с травмой бедра умирают через некоторое время после травмы. В течение года умирает почти треть в связи с осложнениями, такими, как тромбы в крови. Травмы бедра - также основная причина того, что женщины оказываются в домах для престарелых.

Как ни странно, хотя у азиатских женщин тонкие кости, у них гораздо меньше травм бедра, чем у женщин с белой кожей. У японок травмы бедра встречаются в два раза реже, чем у жительниц США, а у женщин, живущих в Гонконге и Сингапуре, и того реже. Еще более загадочным является то, что азиатские женщины употребляют в пищу гораздо меньше кальция, чем женщины в США.

Физические упражнения могут быть одной из причин, почему травмы бедра щадят азиатских женщин. Например, в традиционном японском доме люди сидят на полу. Необходимость вставать и садиться много раз в день приводит к тому, что у женщин сильные мышцы и кости в области бедер. Однако диета также может играть некоторую роль в снижении частоты переломов бедер.

Несмотря на то что организм азиатских женщин получает с пищей меньше кальция, необходимого для построения костей, он у них лучше используется. Во-первых, женщины в Азии едят меньше белка, чем в Европе. Несколько исследований показали, что белок вообще и животный белок в частности повышает выделение кальция с мочой, а это означает, что в организме остается меньше кальция для использования в случае необходимости. Хотя количество выделяемого кальция очень мало, на протяжении жизни это может оказать значительное воздействие на его запасы, а это в свою очередь - на массу костей.

Кроме того, исследования показали, что употребление в пищу соевого белка приводит к значительно меньшим потерям кальция с мочой, чем употребление животного белка. В исследовании, проведенном в Техасском университете, ученые обнаружили, что люди, которые ели соевый белок, теряли с мочой на 50% меньше кальция, чем при употреблении животного белка. Поскольку большинство женщин в Азии едят больше соевых продуктов, чем женщины в США, они могут удерживать больше кальция, хотя получают меньше.

Другие исследования указывают на то, что сохранению костной массы могут способствовать изофлавоны, содержащиеся в сое.

Сою, однако, следует использовать наряду с другими строителями костной ткани, включая следующие:

1. Кальций. Он критичен для прочных костей. Нежирный йогурт, тофу, приготовленное при помощи сульфата кальция, консервированный лосось с костями, миндаль, обогащенные злаки и листовая зелень - отличные источники этого минерального вещества.

2. Витамин D. Кальций не может быть усвоен организмом без этого солнечного витамина. Если необходимо получать побольше витамина D, желательно употреблять обогащенные им молочные продукты и жирную рыбу.

3. Эстрогенозаменяющая терапия (ЭЗТ). У женщин с высоким риском развития остеопороза гормонозаменяющая терапия после наступления менопаузы может быть единственным средством для спасения костей. Однако синтетические гормоны требуют серьезного отношения. Исследования указывают на рост заболеваемости раком груди и слизистой оболочки матки у женщин, получающих ЭЗТ. Женщины, у которых в семье был рак, удары или повышенное кровяное давление, должны обсудить с лечащим врачом необходимость приема синтетических гормонов.

4. Упражнения. Регулярные упражнения с тяжестями - один из опробованных способов сохранения костной массы. Прогулки, занятия йогой или "качание железа" в гимнастическом зале - все это отличные способы укрепления костей.

5. Бор. Это минеральное вещество, содержащееся в винограде и сухофруктах, повышает уровни эстрогенов у женщин после наступления менопаузы, что может способствовать удержанию кальция.

В этой связи чрезвычайно важно в повседневной жизни стараться избегать того, что способствует разрушению костной ткани. В частности, кофеин увеличивает выделение из организма кальция. Поэтому следует ограничить употребление кофе и напитков типа колы, содержащих кофеин. Надо иметь в виду, что курение повышает риск развития остеопороза.

Избыток алкоголя препятствует усвоению минеральных веществ, а фосфаты, обнаруживаемые во многих безалкогольных напитках, могут истощать запасы кальция.

Подготовил Павел СИДОРОВ
Рис. Игоря Махмудова

Окончание следует

МЕДИНФОРМ

Ревень и холестерол

РЕВЕНЬ настолько неприхотлив и малотребователен к условиям выращивания, что мог бы стать одной из самых "кассовых" культур, если бы спрос на него был выше. Возможно, вскоре так и произойдет: ученые с недавних пор утверждают, что рубиново-красные стебли ревеня способствуют понижению уровня холестерола в крови.

В исследовании, проведенном в университете Альберта, люди с повышенным уровнем холестерола в крови ежедневно принимали 3,3 г сухого порошка ревеня. Спустя месяц уровень "плохого" холестерола у испытуемых упал на 10%. Исследователи считают, что это произошло благодаря клетчатке ревеня. Сухой ревень содержит до 74% диетической клетчатки, одна треть которой является растворимой. Как известно, растворимая клетчатка обладает способностью поглощать холестерол в желудочно-кишечном тракте, предотвращая его попадание в печень, откуда он и переходит в кровь.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ

ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ГЕПАТИТЫ БУДУТ ЛЕЧИТЬ ПО НОВОМУ!

...тени СПИДА как-то потерялись не менее серьезные инфекции. Например, ви... гепатиты В и С, которые в настоящий момент приобрели характер ши... неуправляемой эпидемии. Это в первую очередь связано с ... социальными явлениями и распространением наркотиков ... Заразиться гепатитом В очень просто - вирус передается че... сперму, вагинальные выделения и даже через слюну, пот и слезы. ... гепатиты часто приобретают хроническое течение. А это значит, что

КОСМЕТОЛОГИЯ ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ
видеодиагностика кожи и волос

Клиника НИИ медицины труда РАМН
Без лекарств с гарантией за 2 недели:
остеохондроз, радикулит, болезни суставов, сосудов, язвенная болезнь, хр. холецистит, хр. бронхит, бр. астма, импотенция, коррекция фигуры со снижением веса.
Все виды диагностики потери слуха

что у женщин сильные мышцы и кости в области бедер. Однако диета также может играть некоторую роль в снижении частоты переломов бедер.

Несмотря на то что организм азиатских женщин получает с пищей меньше кальция, необходимого для построения костей, он у них лучше используется. Во-первых, женщины в Азии едят меньше белка, чем в Европе. Несколько исследований показали, что белок во-

"кассовых" культур, если бы спрос на него был выше. Возможно, вскоре так и произойдет: ученые с недавних пор утверждают, что рубиново-красные стебли ревеня способствуют понижению уровня холестерола в крови.

В исследовании, проведенном в университете Альберта, люди с повышенным уровнем холестерола в крови ежедневно принимали

произошло благодаря клетчатке ревеня. Сухой ревень содержит до 74% диетической клетчатки, одна треть которой является растворимой. Как известно, растворимая клетчатка обладает способностью поглощать холестерол в желудочно-кишечном тракте, предотвращая его попадание в печень, откуда он и переходит в кровь.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ

лы, содержащих кофеин. Надо иметь в виду, что курение повышает риск развития остеопороза.

Избыток алкоголя препятствует усвоению минеральных веществ, а фосфаты, обнаруживаемые во многих безалкогольных напитках, могут истощать запасы кальция.

Подготовил Павел СИДОРОВ
Рис. Игоря МАХМУДОВА

Окончание следует

ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ГЕПАТИТЫ БУДУТ ЛЕЧИТЬ ПО НОВОМУ!

В тени СПИДА как-то потерялись не менее серьезные инфекции. Например, вирусные гепатиты В и С, которые в настоящий момент приобрели характер широкомасштабной неуправляемой эпидемии. Это в первую очередь связано с неблагоприятными социальными явлениями и распространением наркотиков среди молодежи. Заразиться гепатитом В очень просто - вирус передается через кровь, сперму, вагинальные выделения и даже через слюну, пот и слезы. Вирусные гепатиты часто приобретают хроническое течение. А это значит, что со временем у многих больных гепатитом В разовьется или цирроз печени или злокачественная опухоль печени. Прогноз при гепатите С более однозначный - рак печени.

Более трех лет в России продолжались испытания нового метода лечения гепатитов В и С. Официальные итоги были подведены на конференции инфекционистов в Московском городском Гепатологическом центре и на III Международной научно-практической конференции по проблемам вирусных гепатитов. После конференции началась новая городская программа помощи больным гепатитами В и С, которая позволяет лечить гепатиты по новой эффективной методике. Как показали испытания, многие больные излечиваются от этого тяжелого заболевания. Организаторы новой программы - ведущие специалисты Комитета здравоохранения Москвы - сделали все, чтобы сократить расходы на лечение вирусных гепатитов, которое по новой методике обойдется в десятки раз дешевле, чем традиционное лечение препаратами рекомбинантных интерферонов.

Для начала больным вирусным хроническим гепатитом нужно обратиться в поликлинику по месту жительства в кабинет инфекциониста. Здесь вы пройдете абсолютно бесплатное обследование, которое будет включать осмотр врача, общие анализы и биохимическое исследование крови (в рамках ОМС). Все то же самое показано и всем переболевшим вирусным гепатитом и людям, имеющим подозрение на вирусоносительство.

Для москвичей в системе ОМС организована бесплатная первичная консультация врача-инфекциониста в консультативно-диагностической поликлинике (КДП) при ГКБ им. С. П. Боткина по адресу: 2-й Боткинский проезд, д. 5, корп. 9, кабинет 204 (проезд: ст. м. "Динамо", авт. 84, конечная остановка "Больница им. Боткина") или ст м. "Улица 1905 года", тролл. № 5, ост. "2-ой Боткинский проезд". **Тел. для справок 252-93-94 (с 9 до 15 часов).**

Здесь же в случае необходимости больным может быть предложена немедленная диагностика (в течение суток) по льготным ценам и консультация профессора-гепатолога после первичного осмотра врачом-инфекционистом КДП.

Некоторым больным может понадобиться дополнительное более детальное обследование на самом современном уровне, включая и ПЦР (полимеразную цепную реакцию). Программа позволяет провести эти исследования на льготных условиях по самым минимальным ценам в столице.

Лечение по такой же программе проводится и в Московском Гепатологическом центре, расположенном в 1-й инфекционной больнице по адресу: **Волоколамское шоссе, д. 61 (196-05-62, 196-05-63).**

Терапия больных гепатитом проводится с использованием классических методов лечения, но ключевую рольиграет Амиксин. Сегодня это не самое дешевое отечественное лекарство. К сожалению получить его бесплатно больные не могут, но препарат будет отпускаться в сети уполномоченных аптек по минимальной цене.

Так выглядит Программа для москвичей. Но в ней могут принять участие и иногородние пациенты. Для этого в ГКБ им. С. П. Боткина им нужно приобрести полис добровольного медицинского страхования (примерная цена 160 руб.). Льготы на платное обследование и приобретение лекарства для них сохраняются.

КОСМЕТОЛОГИЯ
ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ
видеодиагностика кожи и волос
индивидуальный подбор косметики
лазерная микрохирургия
эпиляция
шлифовка и подтяжка кожи лазерами нового поколения
тел.: 237 52 85, 236 31 16
Мединцентр
Мединцентр ГлавУпДК при МИД РФ
г. Москва, 4-й Добрынинский пер., д. 4

Клиника НИИ медицины труда РАМН
Без лекарств с гарантией за 2 недели:
остеохондроз, радикулит, болезни суставов, сосудов, язвенная болезнь, хр. холецистит, хр. бронхит, бр. астма, импотенция, коррекция фигуры со снижением веса.
Все виды диагностики потери слуха
• Слухопротезирование аппаратами последнего поколения «Сименс», «Отикон».
Тел. 918-31-19, т./факс 365-27-71
с 9.00 до 18.00 кроме воскресенья.

АОЗТ "КОНТАКТ"
ПРОТЕЗЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ
Легкие, удобные изделия за 7 дн.
Цена от 5200 руб.
Проживание бесплатно
Москва, просп. Буденного, 23а.
Тел./факс: 369-88-17, 369-86-27.

Московская клиническая центральная бассейновая больница (МКЦББ)
Лицензия № 3769/3765 от 15.03.96 г.
Московская клиническая центральная бассейновая больница (МКЦББ) МКЦББ - это самое современное оборудование, лучшие специалисты, современные комфортные условия нахождения в 1- и 2 местных палатах. Все виды диагностического обследования, включая МРТ, рентгенологическое, УЗИ, эндоскопию, лабораторная и ЭКГ-диагностика. Стоматологическая помощь в полном объеме включая зубопротезирование. В стационаре 12 многопрофильных отделений. В отд. хирургии, урологии, гинекологии и травматологии – оперативное и консервативное лечение в полном объеме. Выполнение гинекологических хирургических операций малотравматическими методами (эндоскопические операции). Выполнение 80% операций при гинекологических заболеваниях методом эндоскопии (без разреза) при миомах и кистах больших размеров. Пластические операции при опущениях матки. Дробление камней в почках и мочеточниках. Реабилитационное и восстановительное лечение в отд. неврологии, нейрохирургии, физиотерапии и кардиологии. Нахождение в отд. по уходу. Иммуностимуляция и озонотерапия при хламидиозе (без антибиотиков). Нахождение в отделении по уходу. Полное обследование в течение 5-6 дней
Справки по тел. (095) 190-08-76.
Адрес: Иваньковское ш., д. 3.

Американский специалист по болезням ПОЗВОНОЧНИКА
Чарльз Реджистер
ЛЕЧИТ: боли в позвоночнике, боли и онемение в конечностях, головные боли, головокружение, аллергию, эпилепсию, энурез у детей и другие заболевания, вызванные смещением позвонков (подвывих).
Ул. Малая Тульская, д. 16/20.
Тел. 234-96-56. E-mail: www.aha.ru/~spinedoc
Лиц. ВР № 4320/4316

ВЕНЕРОЛОГ, ДЕРМАТОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ. АНОНИМНО
В медицинском центре
ДНК - диагностика (11 инфекций: герпес, хламидии и др.);
АНАЛИЗ КРОВИ на RW, РИФ, РИБТ.
Диагностика ГЕПАТИТОВ В,С,
вакцинация ГЕПАТИТА В;
ЭКСПРЕСС-ТЕСТЫ: ВИЧ, ГЕПАТИТ В, ХЛАМИДИИ, RW (15 мин).
Профилактика случайных половых связей
ВИАГРА Консультация врача по желанию пациента бесплатно
10.00 – 20.00 ежедневно
3 мин. от м. "Проспект Мира"
(095) 288-31-94
Лиц. № 7454/7478

12

ВОПРОС - ОТВЕТ

ПОМОГИТЕ РАЗОБРАТЬСЯ

У нас несчастье. Маленькой внучке поставили страшный диагноз: лейкемия. Городок наш небольшой, врачи, может, и грамотные, но честно сказали, что не смогут в здешних условиях провести полное обследование и стопроцентно подтвердить это заболевание.

Умоляю, подскажите, какие крупные медицинские центры по борьбе с этой напастью в стране существуют? Может, еще не поздно как-то помочь ребенку; может, Бог даст, и диагноз не подтвердится...

Т. З а л е т о в а, Воронежская обл.

Мы обратились за ответом в Министерство здравоохранения РФ.

ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИЕ отделения, специализирующиеся на лечении детской лейкемии, имеются в каждом областном центре России. Вместе с тем в Российской Федерации существуют крупные научные центры, известные своими разработками в области диагностики и лечения лейкемии как в стране, так и за ее пределами. К таковым, в частности, относятся:

- Институт детской онкологии и гематологии на базе Всероссийского онкологического научно-исследовательского центра им. Блохина: 115478, Москва, Каширское ш., 24, тел. (095) 324 - 42 - 76.
- Московский онкологический НИИ им. Герцена: 125284, Москва, 2-й Боткинский пр-д, 3, тел. (095) 945 - 19 35.
- НИИ детской гематологии: 117513, Москва, Ленинский пр-т, 117, тел. (095) 434 - 81 - 41.
- Российский НИИ гематологии и трансфузиологии: Санкт- Петербург, ул. 2-я Советская, 16, тел. (812) 274 - 56 - 50.
- НИИ онкологии: 189644, Ленинградская обл., пос. Песочный, ул. Ленинградская, 68, тел. (812) 437 - 86 - 55.
- Кировский НИИ гематологии и переливания крови, 610027, Киров, ул. Красноармейская, 72, тел. (8332) 61 - 91 - 97.

У моей жены после травмы долго не срастался перелом. Посоветуйте какие-нибудь домашние средства.

Д. М а л ь к о в, Апрелевка

СКОРЛУПА яиц домашних кур - кладезь важнейших для человека веществ. В ней содержится кальций, кремний, молибден и ряд других микроэлементов, причем именно в той форме, которая прекрасно усваивается человеком. По мнению академика А. Дерябина, скорлупа способствует поддержанию в организме кислотно-щелочного баланса, о котором так много говорится в последнее время по самым разным поводам. В Европе порошок из экологически чистой скорлупы продается в аптеках. В России этот натуральный препарат еще редок. Как же приготовить порошок в домашних условиях? Скорлупу моют, сушат, прокаливают на сковороде, а затем растирают в ступке. Принимают по два-четыре грамма во время завтрака, запивая его соком лимона, разбавленного водой. Это достаточно эффективное средство, например, при длительно не срастающихся переломах костей.

Лечение в ГЕРМАНИИ

без посредников.

- Телефон/факс 8-10-49-898-2989627.
- E-Mail:320038492488-0001@t-online.de

УЛЫБНИТЕСЬ

Рис. Игоря Махмудова

СОВЕТ

Лечебный суп натуропата

С НАСТУПЛЕНИЕМ лета в лугах и на полянах, а может и за вашей околицей, "поспевают" дикорастущие травы. Именно они сейчас могут пополнить наш скудный суточный рацион потребления растительных продуктов, чтобы довести его до установленных 700 граммов.

Не все травы годятся к употреблению в сыром виде. Поэтому сегодня мы расскажем о том, какие растения и в каком порядке закладывать в лечебный суп.

Самое известное дикорастущее растение, которое используется для приготовления первых блюд, - это крапива. А ведь только на территории России произрастает около 150 видов полезных и съедобных растений, и около 40 из них можно использовать в первые блюда. В супы, борщи можно добавлять листья березы, липы, лесного ореха. Их можно употреблять свежими (летом), а также в сушеном виде (зимой). Хорошо добавлять в первые блюда березовые почки. Они обладают целебными свойствами (антисептическое, мочегонное, желчегонное и т. д.). Лучше всего использовать в супы березу бородавчатую, но можно и пушистую.

Перечень трав лечебного назначения, пригодных для первых блюд, довольно широк. Это борщевик, спорыш, иван-чай (листья), исландский мох (смягчающее и отхаркивающее средство), клевер луговой, крапива двудомная (чемпион по витамину К), лебеда, мать-и-мачеха, медуница, одуванчик лекарственный, хвощ полевой, сныть обыкновенная (противоревматическое и при отложении солей в суставах).

Подходит для первых блюд и подорожник большой, обладающий отличными вкусовыми качествами. Жаль только, что при термической обработке он теряет свои противовоспалительные свойства.

При варке супа сначала закладывают корневища и корни, затем - почки, а за 3-5 минут до готовности - листья. Но при этом следует сочетать растения щелочного действия с кислыми. Например, мать-и-мачеху, исландский мох с ревенем, кислицей. Для вкуса добавим в суп лавровый лист, душистый перец, приправу. Но это уже в зависимости от состояния желудка, почек и печени.

Валентин СЕРГЕЕВ

Удивительное рядом!

Много теплых слов хочется сказать о чудо-враче Лилии Владимировне Икаевой, умеющей выводить камни из желчного пузыря, печени и желчных протоков без операции, да еще и безболезненно. Выводятся камни до 2 см всего за 2 дня.

ПРОВОДИТСЯ 100%-ное лечение желчнокаменной болезни, бескаменного холецистита, холецистопанкреатита, начальной стадии цирроза печени, болей после удаления желчного пузыря, хронического гепатита, дискинезии желчных протоков, аллергических заболеваний и астматических приступов.

Новое важное изобретение подтверждено российским и американским патентами. **Принимает Лилия Владимировна в оздоровительном Центре по доступным ценам. Тел. 535-15-00.**

Меня последние годы мучают запоры. Приходится часто делать клизмы. Но я слышала, что появились какие-нибудь

Лето, как известно, пора отпусков. Каждый желает в эту пору отдохнуть, набраться сил на предстоящий

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

в ступке. Принимают по два-четыре грамма во время завтрака, запивая его соком лимона, разбавленного водой. Это достаточно эффективное средство, например, при длительно не срастающихся переломах костей.

Лечение в ГЕРМАНИИ
без посредников.
● Телефон/факс 8-10 49 898 2989627
● E-Mail 320038492488-0001@t online.de

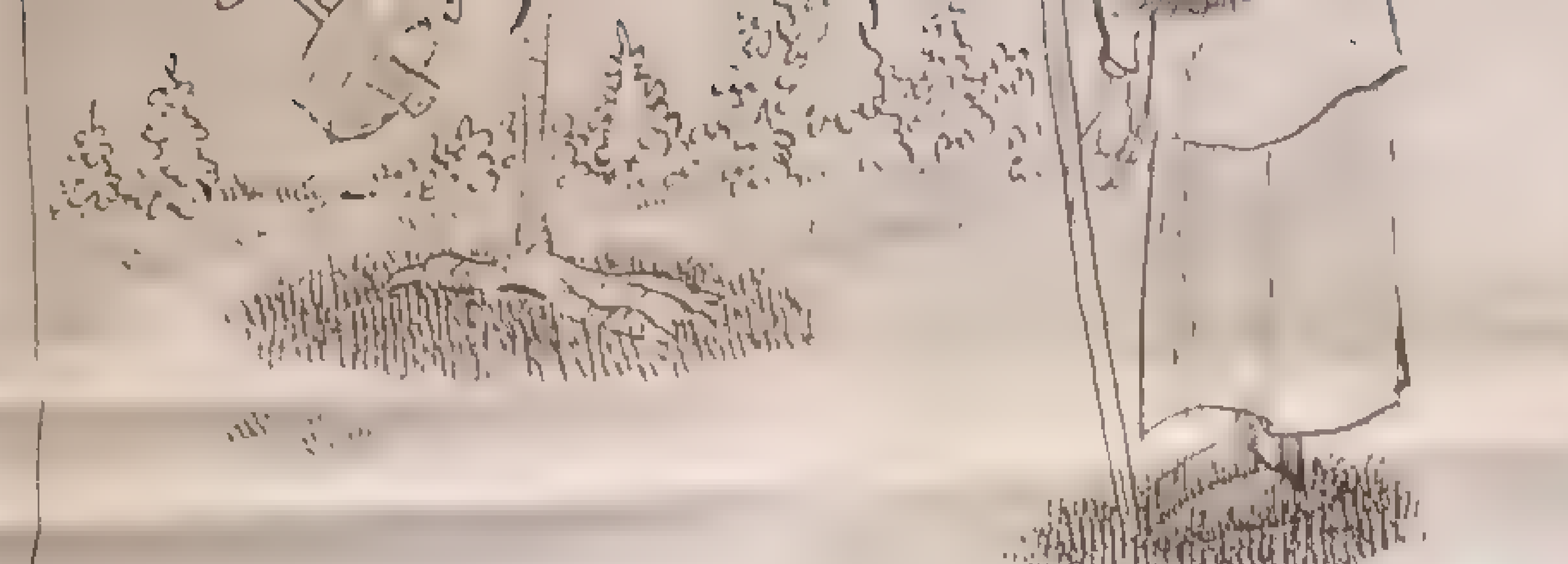


Рис. Игоря Махмудова

ного пузыря, печени и желчных протоков без операции, да еще и безболезненно. Выводятся камни до 2 см всего за 2 дня.

ПРОВОДИТСЯ 100%-ное лечение желчнокаменной болезни, бескаменного холецистита, холецистопанкреатита, начальной стадии цирроза печени, болей после удаления желчного пузыря, хронического гепатита, дискинезии желчных протоков, аллергических заболеваний и астматических приступов.

Новое важное изобретение подтверждено российским и американским патентами. **Принимает Лилия Владимировна в оздоровительном Центре по доступным ценам. Тел. 535-15-00.**

Меня последние годы мучают запоры. Приходится часто делать клизмы. Но я слышал, что постоянно этим методом пользоваться нельзя, так как происходят какие-то изменения в кишечнике. Я и правда после клизм чувствую себя неважно. Подскажите, как избавиться от запоров?

И. В., Норильск

ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ клизмами действительно не стоит. Имейте в виду, что при некоторых заболеваниях кишечника они вообще противопоказаны. Некоторые люди просто не переносят клизмы. Ведь по сути клизма - нечто противоестественное для организма. Чтобы избавиться от запоров, нужно прежде всего обратить внимание на свое питание. Для нормальной работы кишечника нужно обязательно есть продукты с высоким содержанием клетчатки - фасоль, горох, чечевицу. Очень хорошо помогает при запорах употребление кабачков, баклажанов, моркови и свеклы, приготовленных на растительном масле.

Кроме того, если запоры постоянны, необходим прием лекарственных средств и специальных пищевых добавок. Самое известное лекарственное средство - экстракт сенны. Но им лучше не увлекаться, так как при длительном употреблении происходит привыкание, эффект снижается, и к тому же сенна отрицательно воздействует на нервные окончания толстой кишки. Из современных природных слабительных средств при постоянном запоре можно рекомендовать натуролакс (по 1 ч. л. один-три раза в день) или пшеничные отруби (натощак 1 ст. л.).

И, наконец, если после всех предпринятых усилий вы по-прежнему страдаете запорами, задайте себе несколько вопросов:

1) Правильно ли я питаюсь?
2) Достаточно ли я двигаюсь?
3) Не принимаю ли я какие-то лекарственные средства, которые могут вести к запорам?

Запор - это показатель неблагополучия и какого-то заболевания организма. Поэтому покажитесь врачу, лучше проктологу, и обсудите с ним эту проблему.

Лето, как известно, пора отпусков. Каждый желает в эту пору отдохнуть, набраться сил на предстоящий год, и медицинские работники здесь не исключение.

Но вот загвоздка: для различных категорий медработников, как я слышала, предусмотрены разные по продолжительности отпуска. Хотелось бы точно узнать: кому из медиков сколько отпускных дней в году положено по закону, и чем объясняется именно такое количество дней?

Э. Канторович, Санкт-Петербург

Предлагаем вашему вниманию ответ, полученный в Минздраве Российской Федерации:

В НАСТОЯЩЕЕ время нормативно-правовые акты, в той или иной мере определяющие продолжительность ежегодного оплачиваемого отпуска для населения, отсутствуют. Проект Федерального закона "О порядке исчисления продолжительности ежегодного оплачиваемого отпуска" 15 января 1999 года Госдумой так и не был принят; его рассмотрение отложили на неопределенный срок.

Что же касается льготных надбавок медработникам, ни для кого, кроме руководящего состава медицинских учреждений, таковые не предусмотрены.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Мы давно мечтали о сыне. И вот, наконец, 4 апреля 1999 года на свет появился наш первенец - Крамаровский Даниил. И вдруг страшный диагноз: тяжелый порок сердца! Срочно нужна операция за рубежом. Пожалуйста, помогите собрать деньги для спасения жизни малыша. Заранее благодарны, и храни вас Господь.

Россия, г. Москва, Акционерный Коммерческий Банк «СБС - АГРО».
БИК: 044583056, кор. счет № 30101810200000000056.
ИНН 7705012470. Владелец счета: Петина А. А.
№ счета 42301810700380006923.

SOS!

"Чешский клуб"
111-51-03, 115-99-28, 115-98-06
КАРЛОВЫ ВАРЫ:
- Желудочно-кишечный тракт (желчный пузырь, поджелудочная железа, печень и пр.),
- Опорно-двигательный аппарат;
- Эндокринология (диабет, ожирение, подагра),
- Гинекология и урология,
- Дерматология (Мертвое море, флеутинг);

ПАДЕБРАДЫ:
- сердечно-сосудистые заболевания.

Медицинская фирма "ОЛГРИ"
Тел.: 282-80-14, 286-01-38.
- Детоксикация (полное очищение) при экзо- и эндотоксикозах (аллергические и дерматологические заболевания)
- Токсикомания. Наркомания. Алкоголизм. Снятие физической зависимости
- Прерывание запоя.
- Гемосорбция. УФО. Лазеротерапия.
- Анонимно
- Стационар.

КОРДИЦЕПС: легкие под защитой

Неравная борьба Минздрава с курением имеет свой страшный счет: курение ежегодно становится причиной каждой четвертой смерти в России. И если никак не получается бросить курить, жизненно важно оказывать помощь прокуренным легким.

КОРДИЦЕПС - лучшее средство китайской медицины для защиты легких и лечения многих бронхолегочных заболеваний, от хронического кашля до туберкулеза. Китайские врачи утверждают: при регулярном употреблении кордицепса человек всегда будет полон сил и никогда не заболеет раком. Месячный курс порошка кордицепса в капсулах равноценен блоку приличных сигарет. Отныне каждый уважающий себя курильщик имеет дарованную природой возможность предпринять посильные меры безопасности.

С. МИРОНОВ

Сегодня кордицепс можно купить в единственной в Москве фирменной аптеке китайской медицины *"Дао-Фарм"*.

Справки по телефонам:
(095) 178-88-54, 178-65-83, 179-14-44, 778-90-33.
Ул. Юных Ленинцев, 16, ст. м. "Текстильщики".
Гос. серт. 77.72.09.916.П.03652.09.97

ЧАСТНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ
● Помогу похудеть. 10-20 кг. 701-65-09.

ТЕЛЕФОН ПО ВОПРОСАМ ПОДПИСКИ И ДОСТАВКИ 928-...

ЗДОРОВЬЕ. АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ рег. № 01233

Редактор А. БЕЛЯКОВ.
Шеф-редактор В. РОМАНЕНКО.

Адрес редакции: 101000, Москва, ул. Мясницкая, 42.
Адрес электронной почты: zdorovle@aif.ru

Дирекция по рекламе: тел./факс 923-67-84, менеджеры - Кипель Григорий, Новикова Анна, пейджеры: 961-33-33; 974-22-22 абонент № 61842, № 61839
Строчная реклама: 207-39-63, Гришина Наталия.
- материалы опубликованы на правах рекламы

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ»
Отпечатано в ПО «Пресса - 1», 125865, ГСП. Москва, А-137, ул. «Правды», 24.
Заказ № 13699.

9 770204 047002 01233

Телефон для справок: 923-35-41
Индекс 32128
Тел. службы распространения: 928-07-87.
Номер подписан в печать 06.07.99 г.
Тираж 285 000 экз.

КЛЕЩ ВЦЕПИЛСЯ В КОШЕЛЕК \ БУТЕРБРОД С КРАПИВОЙ
ЖАРЕНЫЕ АНАНАСЫ \ ДЕТСКАЯ КНОПКА В МАШИНЕ

ВСЕРОССИЙСКАЯ РОДИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Семейный совет

№12 (109)
1999

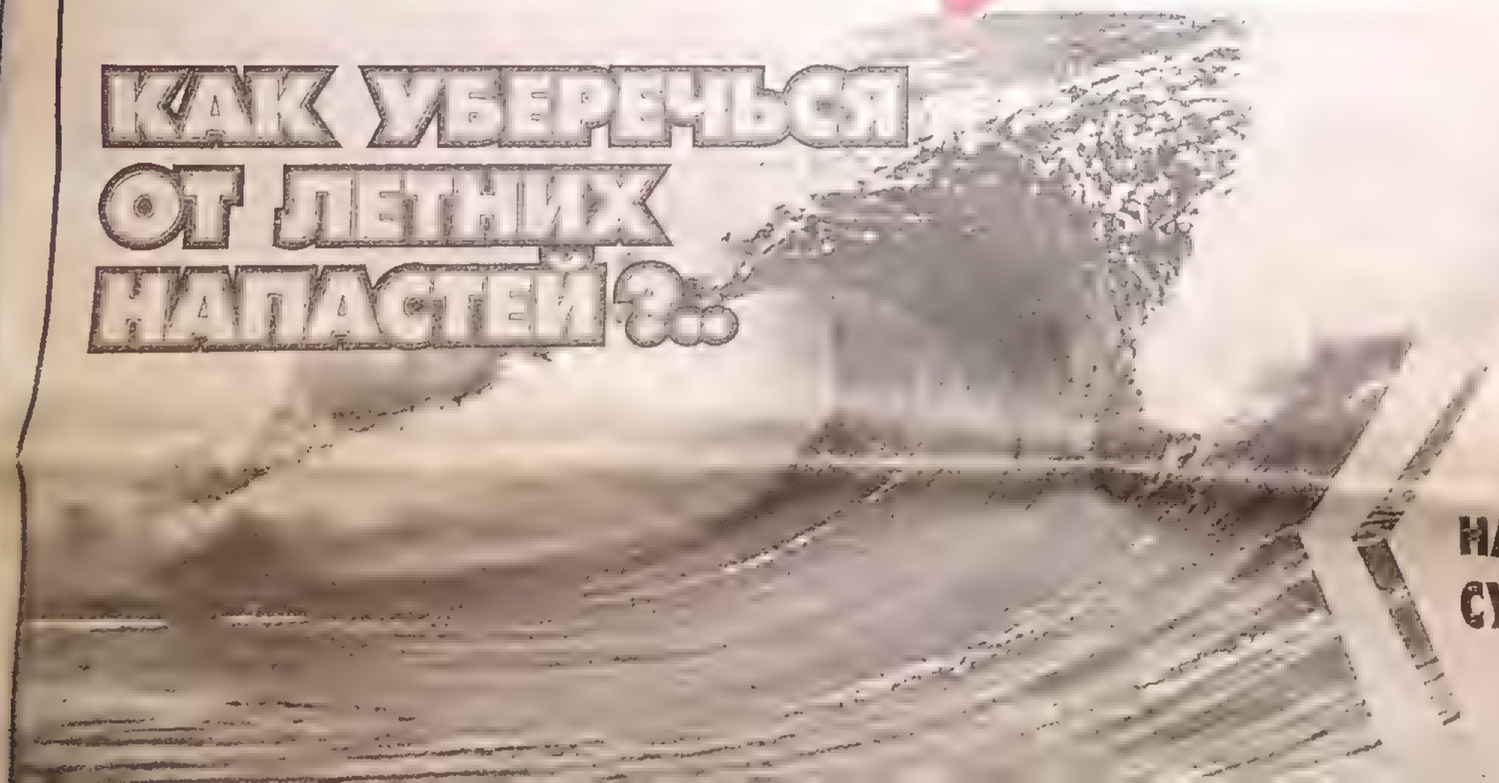
Выходит 2 раза в месяц

Газета в газете

Семья и здоровье

- Как правильно не утонуть.
- 5 пассажей перед пляжем.
- Французская любовь Галавтина.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЛЕТНИХ НАПАСТЕЙ?..



ПУТЕШЕСТВИЕ С МЛАДЕНЦЕМ
стр.3

НАША ЦЕЛЬ - СУХАЯ ПОСТЕЛЬ
стр.5

ОТ ЛЕТНИХ НАПАСТЕЙ ?..
ПУТЕШЕСТВИЕ С МЛАДЕНЦЕМ

НАША ЦЕЛЬ - СУХАЯ ПОСТЕЛЬ

РАСТУТ ПОТРЕБИТЕЛИ ДАМСКИХ РОМАНОВ

2 • КОММЕНТАРИЙ

Лето. Быстрее бы оно кончилось!

«Положение светил этим летом смертоносно. Конец света не наступит, но для многих ближайшие месяцы станут роковыми». Ужасы эти прогнозируют астрологи. Виной всему, по их мнению, «Малый и Большой Кресты», которые разные планеты Солнечной системы образуют вокруг нашего «бедного шарика». Как бы вы ни относились к этим пророчествам, факт, как говорится, налицо: независимо от положения светил, лето действительно самое опасное время года.

Лето, переплюнувшее войну

В САМОМ ДЕЛЕ, счет случаев серьезных обморожений самой суровой зимой идет на сотни. Количество обгоревших на солнце измеряется десятками тысяч. Причем погибших от тепловых ударов примерно столько же, сколько умерших от переохлаждения. Но главная летняя опасность - вода. В прошлом купальном сезоне число утонувших чуть-чуть не достигло 25 тысяч человек. Четверть из них - дети. Честное слово, дешевле воевать. Ведь за десять лет афганской войны потери СССР составили «всего» 14,5 тысячи воинов. Причем включая раненых. А тонут, к сожалению, всегда насмерть.

К традиционным причинам гибели на воде: нырянию в незнакомых местах, переохлаждению и судорогам - добавилась еще одна: надувные игрушки, особенно клеенчатые. Их швы зачастую не выдерживают самого примитивного испытания на прочность. А пробки отверстий для надувания имеют тенденцию к самопроизвольному открыванию в наименее подходящие моменты. А потому наиболее безопасным надувным средством по-прежнему остается камера от грузовика. Она, даже прохудившись, способна держать целую семью минут 10-15, чего вполне достаточно, чтобы добраться до берега.

Клещи кусают и кошелек

ПРИРОДНЫЕ очаги обитания клещей [illegible] Прибалтики [illegible] Дальнего Востока [illegible]

нью, по подсчетам медиков Института ревматологии РАМН, только в России до 10 тысяч человек ежегодно, то есть на порядок больше, чем энцефалитом.

Как известно, присасываясь, клещ практически не причиняет боли, и укус заметить довольно трудно. Но если в ранку попал возбудитель болезни Лайма, то примерно через неделю на этом месте появляется красное пятно, которое потихоньку расползается в стороны, образуя кольцо с высветленной серединой. Это «фирменный» знак болезни Лайма, по которому она и распознается. Остальные симптомы сугубо гриппозные. Но через некоторое время начинаются воспаления ближайших к месту укуса суставов. При этом только спустя пару месяцев болезнь диагностируется окончательно по специальному анализу крови.

Самый простой способ уберечься от таких напастей - профилактика. Ни в какую жару не надо ходить по лесу в шортах и майках с сандалиями на босу ногу. Одежда должна быть из плотной ткани и закрывать тело по максимуму.

Лечение иначе не дешево. Например, три профилактических «кубика» гамма-глобулина в качестве профилактики энцефалита обойдутся вам в три-четыре сотни рублей. А бесплатно такие прививки в большинстве регионов России делают только детям до семи лет.

Грибной перелесок на минном поле

ПОНЯТНО, что зимой дети не падают с деревьев, потому что куда чаще лазят на них летом. Зимой босые пятки не попадают на ржавые гвозди и бутылочные осколки. Зимой никого не кусают слепни и шершни, не говоря уж про змей и [illegible]

сия по-прежнему числится самой алкоголизированной страной мира.

На этом фоне отравления грибами и другими ядовитыми растениями - сущие «пустяки». Число летальных исходов редко в какой год переваливает за сотню, а число пострадавших - за тысячу. Исключение - 1995 год, когда отравившихся оказалось 1520 человек, из них 108 погибли. Суррогатами спиртных напитков травится куда больше.

Не ходите, дети, в Африку гулять

И ЕЩЕ РАЗ о зверье. Теперь уже экзотических стран, куда так любят путешествовать россияне. И благо, что далеко не всем финансы это позволяют. И Африка, и Азия, и Америка с Австралией еще раз подтверждают, что чем мельче «зверь», тем он, как и у нас в Сибири, опасней. Задранных медведями или кабанами - единицы. Не больше и тех, кто подвергся нападению акул: за прошлый год таковых набралось всего 58. Погибли только пятеро.

Это пообщавшись с москитами, можно заразиться и желтой лихорадкой, поражающей печень и почки, и филяриатозом, вызывающим нестерпимый и непроходящий зуд кожи, и лейшманиозом, от которого в месте укуса появляются долго незаживающие язвы и даже после лечения остаются безобразные рубцы. И все это помимо «банальной» тропической малярии, поражающей кору головного мозга. От нее страдают почти 300 млн человек, поскольку прививок против нее до сих пор не придумано. Нырнувший в экзотический Нил «в полную» подхватывает шистосомоз: проникающие под кожу микроскопические личинки паразиты проникают [illegible] по внутренним органам, [illegible]

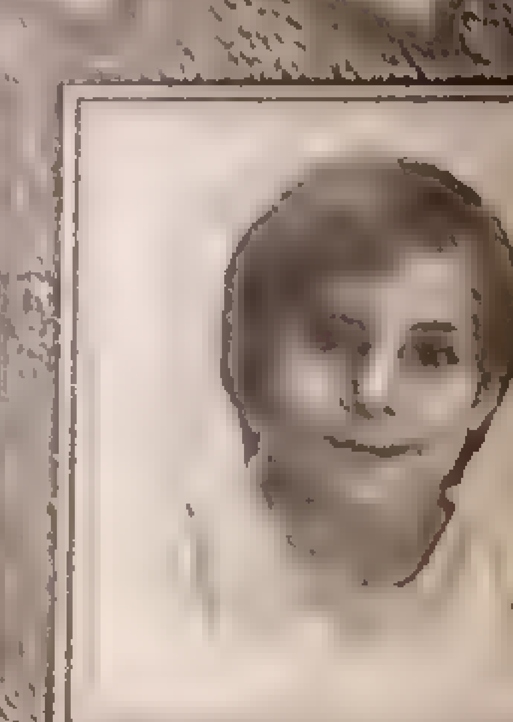
Сведения Федерального банка данных о детях, оставшихся без попечения родителей

(095) 923-2104
925-8781

МАМА, найди меня!

Богдан Л.
Дата рождения: 10 июня 1994
Внешность: глаза карие, волосы русые
Характер: общительный
Медицинское заключение: ДЦП, микроцефалия, врожденный порок сердца, нижний спастический парапарез, сужение корня аорты
Братья, сестры: нет

Наталья А.
Дата рождения: 17 августа 1992
Внешность: глаза голубые, блондинка
Характер: общительный
Медицинское заключение:
Вирусный гепатит «В», анемия
Братья, сестры: 2 сестры
(1 под опекой)



Ирина П.
Дата рождения: 18 мая 1993
Внешность: глаза серые, волосы темные
Характер: общительный
Медицинское заключение: органическое поражение ЦНС, алкогольная фетопатия, сходящееся косоглазие
Братья, сестры: 1 сестра

• СЛЫШАЛИ?

Щенок с компьютерными инстинктами

ПЕРВЫМ в Австрии хозяином электронной собаки с искусственным интеллектом стал Людвиг Розенштерн, который привез из Японии механического щенка Айбо в подарок своему сыну Петеру

самого примитивного испытания на прочность. А пробки отверстий для надувания имеют тенденцию к самопроизвольному открыванию в наименее подходящие моменты. А посему наиболее безопасным надувным средством по-прежнему остается камера от грузовика. Она, даже проколотая, способна держать целую семью минут 10-15, чего вполне достаточно, чтобы добраться до берега.

Клещи кусают и кошелек

ПРИРОДНЫЕ очаги обитания клещей располагаются от Прибалтики до Дальнего Востока, охватывая практически всю полосу смешанных лесов и южной тайги. Переносят они не только энцефалит, от которого хоть прививки есть, но и возбудителя болезни Лайма. От нее прививок нет, а последствия самые тяжелые: артриты крупных суставов, атрофия кожи и нарушения в центральной нервной системе вплоть до частичной потери интеллекта. И поражается этой болезнью человек, поскольку прививок против нее до сих пор не придумано. Нырнувший в экзотический Нил «в легкую» подхватывает шистосомоз: проникшие под кожу микроскопические личинки-паразиты проникают дальше во внутренние органы, буквально поедая их. И куда легче лишиться пальцев беспечно опущенной в воды великой Амазонки руки, нежели быть там же сожранным крокодилом.

Не зря Пушкин не любил лето, хотя ему, как и нам, досаждали всего лишь «зной да пыль, да комары да мухи».

Евгений ВАСИН

Грибной перелесок на минном поле

ПОНЯТНО, что зимой дети не падают с деревьев, потому что куда чаще лазят на них летом. Зимой босые пятки не попадают на ржавые гвозди и бутылочные осколки. Зимой никого не кусают слепни и шершни, не говоря уж про змей и прочих тарантулов с каракуртами. Зимой никто не роется в старых окопах в надежде найти нечто военное. Находят летом. Особенно часто - неразорвавшиеся боеприпасы времен Великой Отечественной. Итог по прошлому году: 797 убитых и 1672 покалеченных. Прошлый год таковых набралось всего 58. Погибли только пятеро.

Зато пообщавшись с москитами, можно заразиться и желтой лихорадкой, поражающей печень и почки, и филяриатозом, вызывающим нестерпимый и непроходящий зуд кожи, и лейшманиозом, от которого в месте укуса появляются долго незаживающие язвы и даже после лечения остаются безобразные рубцы. И все это помимо «банальной» тропической малярии, поражающей кору головного мозга. Вот и страдает ею почти 300 млн. человек, поскольку прививок против нее до сих пор не придумано. Нырнувший в экзотический Нил «в легкую» подхватывает шистосомоз: проникшие под кожу микроскопические личинки-паразиты проникают дальше во внутренние органы, буквально поедая их. И куда легче лишиться пальцев беспечно опущенной в воды великой Амазонки руки, нежели быть там же сожранным крокодилом.

Не зря Пушкин не любил лето, хотя ему, как и нам, досаждали всего лишь «зной да пыль, да комары да мухи».

Евгений ВАСИН

Внешность: глаза серые, волосы темные
Характер: общительный
Медицинское заключение: органическое поражение ЦНС, алкогольная фетопатия, сходящееся косоглазие
Братья, сестры: 1 сестра

● СЛЫШАЛИ?

Щенок с компьютерными инстинктами

ПЕРВЫМ в Австрии хозяином электронной собаки с искусственным интеллектом стал Людвиг Розенштерн, который привез из Японии механического щенка Айбо в подарок своему сыну Петеру.

Дружок - а именно так переводится с японского языка слово Айбо - будет взрослеть и учиться собачьей премудрости так же, как настоящий пес: это заложено в компьютерной программе, которая управляет электронным животным. Петер уже научил Айбо приносить карандаши и вилять хвостом. Дружок прыгает, катается по ковру и пристает ко всем в доме, чтобы его приласкали и погладили. Внимания на хозяйскую кошку Айбо не обращает; среди его компьютерных инстинктов нет агрессии, зато есть инстинкты поиска, любви, движения и питания. «Кормить» электронного щенка Людвиг и его жена Анна четырехлетнему Петеру пока не доверяют, поскольку Айбо «ест» из розетки в 220 вольт. Он не просится гулять, не пачкает пол и не грызет обои и мебель, а в остальном - не отличается от обыкновенной собаки...

Тезки по имени Гол

БАНКОВСКИЙ служащий Антуан Арнье и журналистка Мишель Лакор из Парижа считают себя вполне счастливой супружеской парой. «Мы познакомились на трибунах стадиона в июле прошлого года, - пишет Мишель, - во время полуфинала чемпионата мира по футболу, а продолжили знакомство в очаровательном мотеле».

В марте у Мишель и Антуана родилась двойня, мальчик и девочка, и по обоюдному согласию супруги назвали дочку But, а сына Goal, что по-французски и по-английски означает одно и то же: гол.

Солидный возраст привидений

ЗАМОК Годриоль (Gaudriole) неподалеку от города Сен-Годенс на юге Франции уже не так популярен среди туристов, как последние восемь лет. Привидения, по словам гидов, живут во многих французских замках, но именно в Годриоле они являлись изумленным посетителям, правда, только летом - в разгар туристического сезона.

Робер Жакобяк, семидесятилетний ветеран туристического бизнеса, развлекал экскурсантов рассказами о приключениях своих предков, служивших в замке на протяжении многих поколений, а затем произносил что-то вроде заклинания, и на галерее главного зала ненадолго появлялись три светящиеся фигуры. Привидения напоминали людей, только маленького роста: чуть больше метра двадцати сантиметров; некоторые посетители сравнивали их со знаменитыми карликами из форта Баярд.

Потом привидений осталось только два, потом одно, а два года назад и младшая внучка Робера подросла, перешла в другую школу и больше не приезжает к дедушке на каникулы. Теперь мсье Жакобяк рассказывает туристам, что привидения-де, конечно, есть, но не появляются из опасений, что фото- и видеосъемка может повредить их хрупкому здоровью: как-никак им, как и замку, четыреста лет, а это солидный возраст...

Слухи собрала Светлана КНЯЗЕВА

● КАНИКУЛЯРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Растут потребители дамских романов

Закончился учебный год, и мой 11-летний сын забыл, что на свете, кроме футбола и велосипеда, существуют еще и книги. Наша бабушка говорит: «Пусть побегает, летом отдыхать надо, а не учиться». Но мне кажется, что подобная позиция в корне не верна. А что думают по этому поводу специалисты?

Алла Кирьян, Брянская обл.

ЕСТЬ одна особенность возраста от 11 до 13 лет, о которой часто забывают... Это время, когда человек либо начинает читать книги и потом читает уже всю жизнь, либо нет.

Собственно, это время, когда мы уже меньше всего думаем о взаимоотношениях нашего ребенка с книгой. Столько он нам сейчас доставляет других хлопот: безобразным поведением, плохими оценками, слабым здоровьем... Ну а малышовый период, когда мы сами покупали и приносили ему книги, закончился... И вроде бы он уже «должен сам». Однако идеальные представления о том, что в десять-одиннадцать лет начинается свободное общение с книгой, оправдываются только в отношении немногих мальчиков и девочек. На уровне массового интереса к книге можно сказать: одиннадцать - тринадцать - это возраст, когда исчезает потенциальный читатель. То есть в старших классах мы опять его обнаружим, но уже готовым потребителем массовой культуры, читателем детективов и дамских романов. Недаром книгоиздатели, проводящие исследования в поисках ответа, что издавать для детей одиннадцати-тринадцати лет, получают неожиданный ответ: на уровне массового читательского интереса - ничего

«АиФ. Семейный совет»

В общем, не стоит особенно полагаться на культ книги, который якобы царит в нашем доме. И на школу, которая далеко не всегда способна преодолеть «противоречие между индивидуальным характером общения человека с искусством и коллективным характером обучения»...

Вопрос, что ваш ребенок читает, как и сколько в одиннадцать-тринадцать лет, актуален как никогда. Может, стоит об этом подумать именно сейчас, летом?

Ирина ХРИСТОВАЯ

Вячеслав Зайцев. Палитра судьбы

Мама

МАМА очень хотела, чтоб я вышивал подушечки. Она ждала девочку, ведь ее первая дочка умерла. А все соседские девчонки вышивали. И мама сказала: тоже учись. Было мне лет 9. Чтоб вышить цветы, я сначала рисовал их. Потом втянулся, и мне понравилось.

...Маму я обожал. Мы были очень бедные. Мама работала уборщицей и прачкой. Утром мыла подъезды, днем стирала чужое белье. Приходила домой поздно, уставшая. Я рано стал помогать ей, в 7 лет уже вел хозяйство.

Всегда мечтал заниматься музыкой, но... Доступным был лишь дворец пионеров. Мама сама привела меня туда. Там я пел, танцевал, читал стихи. Конечно, мечтал стать артистом – как все дети. Дома мы изобретали какие-то наряды из маминых платьев, переодевались, что-то разыгрывали, фотографировались. В молодости мама сама была актрисой колхозного театра. Но отец ушел на фронт, потом сидел в сталинских лагерях. Все легло на ее плечи. А для меня после школы многие двери были закрыты - отец был в плену, и я считался сыном изменника родины.

...Вообще, все хорошее во мне – от мамы. Это и умение принять и накормить гостей, и любовь к природе, музыке, к людям. Она открыла мне Пушкина, Гоголя. Она приучила к труду – своим примером.

Позже, когда я остался один, это помогло мне выжить. Я ведь первые полтора года в Москве учился и работал домработницей – у людей, которые меня приютили. Помогал воспитывать [illegible] детей, бегал на [illegible], занимался хозяйством. Даже когда женился, был как домработник.

...Маришка - хороший художник. К тому же она очень умная, эрудированная. Я уважал ее и [illegible] ею. Поэтому [illegible] освободить от [illegible] работы... [illegible], москвич-

любила, и я много делал по ее предмету...

Я жил в Москве и не понимал: почему такая буйная красота и такие яркие цветосочетания ушли из жизни? С годами стало ясно: нас делали бесцветными! И я бунтовал. Для своей первой коллекции покрасил телогрейки и валенки цветной гуашью. Что было! Меня стали клеймить: авантюрист! выскочка! аферист!..

Педагоги не знали, "двойки" мне ставить или "пятерки"... Представьте, до защиты диплома остается два с половиной месяца, и вдруг

Во время показа он обычно сидит в зале. Но только на подиуме появляются модели, он не в силах сдержать эмоции, начинает подавать реплики с места. Подбадривая новичков-манекенщиков, беззлобно подшучивает над ними, и те сильнее заливаются краской, чем еще больше веселят Мастера. Он комментирует все действо наравне с ведущими. Вот юный ведущий, тоже новичок, сбиваясь, объявляет очередную коллекцию: "А сейчас на ваш суд свою работу представит молодой модельер". И тут же реплика

сочайшего ранга художников – от всего этого у меня странное чувство. Думаю: кто бы посмотрел, с кем я стою! Всякий раз удивляюсь, как меня туда занесло.

Я по-прежнему стесняюсь в Париже зайти без приглашения в Дом Кристиана Диора или Сен-Лорана. Даже в магазинах там чувствую себя неловко. У меня осталась какая-то робость, стеснительность, что ли... Кому рассказать, не поверят: в 60 лет, имея мировое имя, и так себя вести!..

...За границей в основном дружат люди одного уровня. Крупный художник не может общаться со студентом или рабочим Только свой круг общения. Здесь же дружба - совсем другое. Нас связывают духовные узы, а не финансовые... Вот был я в Италии. Провел там почти две недели. Общался с семействами Ливетти, Мардзотто. Меня Мэрилин Мардзотто пригласила в город Ольдано, который принадлежит ее мужу, крупнейшему промышленнику Пьедро Мардзотто. И я по уши окунулся в эту сладкую жизнь, как говорил Феллини. Под конец я бежал оттуда. Как от чумы! Это так скучно! Эти званые обеды, приемы, посещение церквей, разговоры ни о чем - пустота, пустота полная... Хотя безумная красота вокруг. Безумная! Венеция, Флоренция... Но это не мой мир... Не могу сказать, что в Швейцарии или во Франции некрасиво. Но для меня там холодно, слишком, может быть, помпезно. А

Сын

МЫ очень любим друг друга, но отношения у нас непростые. Я живу настроением, чувствами и нередко чем-то слишком увлекаюсь, а Егор возвращает меня на землю как человек более здравомыслящий. Он, например, часто ругает меня: ну сколько можно быть ребенком, почему ты всем доверяешь? Я понимаю, что причиной наших осложнений всегда бываю я. Но не по злому умыслу. Из-за открытости допускаю к себе чуждых мне людей.

...Егор умеет быть взрослым. Мы с женой расстались, когда ему было 9 лет. Лет до 14 меня не пускали к нему. Для него это было страшной трагедией. Она осталась в его сердце по сей день... Хотя в душе он тоже ребенок, теплый и добрый человек. Но жизнь такая сложная, и она заставляет быть другим - чтобы защищаться... Он уходит в себя. Он ведь "ночной волк". Они собираются по ночам на мотоциклах.

Его семейная жизнь тоже не сложилась. Он переживает разрыв с женой и невозможность часто видеть дочь Марусю, которую очень любит... Он так же одинок, как и я. Все повторяется...

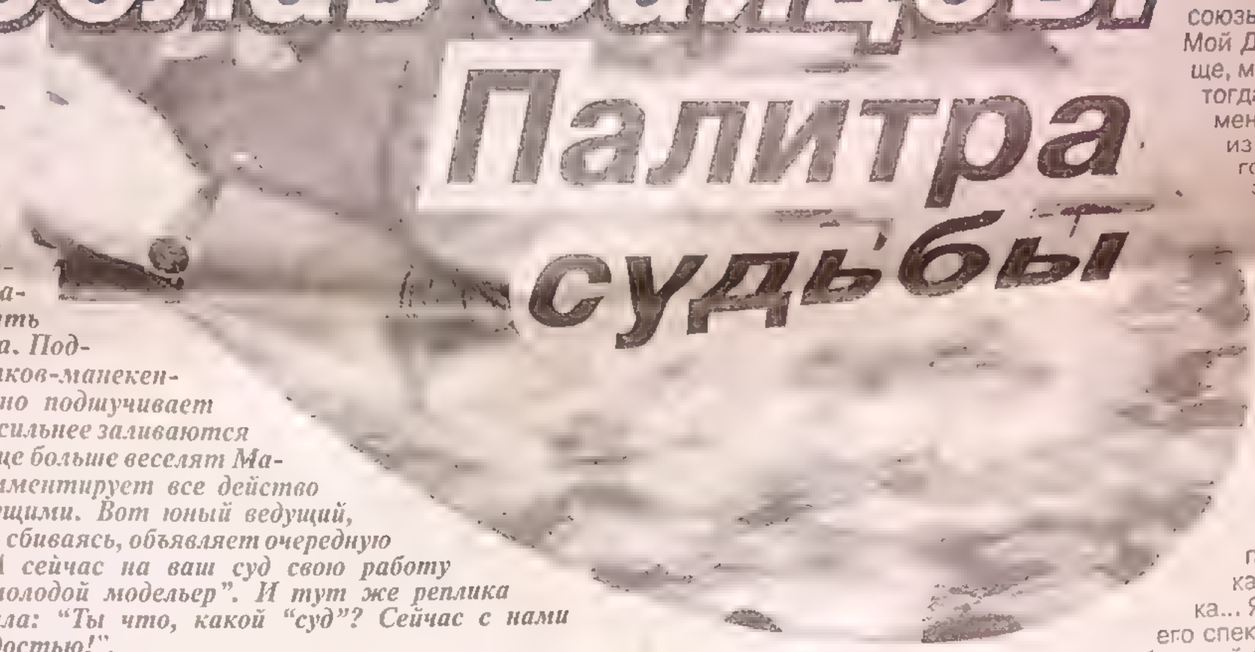
Судьба

ВИДИМО, Бог, давая талант, требует взамен больших жертв. Он проверяет: сможешь ли ты идти дальше, развиваться или сломишься?

И потом, мы все были какими-то ущербными. Религия отсутствовала. Не было культа семьи. Не допускалось, к примеру, чтоб сын и отец работали вместе. Еще в 1988 году тут был грандиознейший скандал: меня обвинили в том, что сын работает со мной. Что было! Как в 37-м! Все поднялись против нас: парторганизация, возглавляемые директрисой профсоюзы. Я понял: всё, конец! Мой Дом Моды, мое детище, может погибнуть. Егор тогда здорово поддержал меня. Было собрание, и из 530 человек 472 проголосовало за меня как за нового директора... Нет, я горд, что у меня такой сын. Он никогда не предаст. Это главное.

Знаете, Егор тоже пишет стихи. И какие! Но не разрешает их печатать. Три тома стихов. Они, по-моему говорят о [illegible] мощной, незаурядной личности. А его

Вячеслав Зайцев. Палитра судьбы



Во время показа он обычно сидит в зале. Но только на подиуме появляются модели, он не в силах сдержать эмоции, начинает подавать реплики с места. Подбадривая новичков-манекенщиков, беззлобно подшучивает над ними, и те сильнее заливаются краской, чем еще больше веселят Мастера. Он комментирует все действо наравне с ведущими. Вот юный ведущий, тоже новичок, сбиваясь, объявляет очередную коллекцию: "А сейчас на ваш суд свою работу представит молодой модельер". И тут же реплика Зайцева из зала: "Ты что, какой "суд"? Сейчас с нами поделится радостью!".

В конце концов, не в силах дольше усидеть на месте, он пробирается к сцене, здороваясь и целуясь по ходу движения со знакомыми и друзьями.

Но в тот день, когда мы встретились для интервью, он был простужен. Пришел на работу после бессонной ночи, с головной болью и сиплым голосом. И это был немного другой Вячеслав Зайцев.

ла к труду – своим примером.

Позже, когда я остался один, это помогло мне выжить. Я ведь первые полтора года в Москве учился и работал домработницей – у людей, которые меня приютили. Помогал воспитывать двоих детей, бегал на рынок, занимался хозяйством. Даже когда женился, был как домработница.

...Маришка - хороший художник. К тому же она очень умная, эрудированная. Я уважал ее и гордился ею. Поэтому старался освободить от домашней работы... Она, знаете ли, москвичка, из элитной семьи. Папа – военный, мама – балерина. Ну, а мое вторжение в их дом было нежеланным. Ее родители считали, что я женился на их квартире... Через 9 лет мы развелись. Меня выгнали из дома. Сказали, что все-таки не подхожу. Я ушел, оставив все. Стал снимать комнату...

Хорошо, что мама воспитала у меня любовь к любому труду. Почти до пятидесяти лет жил в условиях бедности, а по западным меркам – нищеты. У меня была мировая известность, я был уважаемым человеком в своей стране, но моя зарплата не поднималась выше 130-180 рублей в месяц. И если бы не мои подработки в театрах, кино, журналах, на эстраде, не знаю, как бы я выжил.

Мне хорошо знакомы ситуации, когда за душой ни гроша. Но мне помогали друзья, знакомые, поклонницы – приглашали на обеды, ужины, что-то дарили. Одежду я покупал на распродажах, в комиссионках, перешивал, переделывал. Труднее было с обувью. Чаще донашивал подаренное кем-то. Сейчас, вспоминая это, не испытываю неловкости. Я жил трудно, но не отчаивался.

Ремесло

НА 2-3-м курсе я шил себе яркие оранжевые рубашки и ходил в них по Москве. Маму пугала моя экстравагантность, но мне нравилось быть таким...

Я обожал курс по истории костюма. Потрясающий педагог у меня был! Раиса Владимировна Захаржевская. Она заразила меня страстью к своему предмету. Но - не принимала меня как человека и не скрывала этого. Ее, рафинированную интеллигентку, раздражало, что я говорю на «о» и ярко одеваюсь. А мне хотелось, чтоб она меня по-

мне меняют тему. Вместо "балета на льду" дают "спецодежду". Как обухом по голове!.. По распределению я, как отличник, должен был идти в Дом моделей на Кузнецком мосту. Нет, меня посылают на фабрику по спецодежде - чтоб окончательно уничтожить.

...Иногда думаю: как я выдержал все это? Почему во мне еще не убиты страсть и желание творить? Мне кажется, есть миссия, которую я выполняю.

А вообще работа модельера – это жизнь все время вопреки. Конечно, теперь многое изменилось. В конце века мода стала культом. Всё в ее власти. Все словно с ума сошли... Но это титанический труд. Я работаю почти 40 лет. Каждый день. 18 лет без отпуска. Не потому, что не хочу, – мне неинтересно отдыхать.

Заграница

С ЗАГРАНИЦЕЙ у меня отношения особые. Меня больше 20 лет не пускали в Европу. Я ездил только в соцстраны, и то чуть ли не под конвоем. Боялись, что сбегу. Только в 1986-м отпустили в Канаду. И оказалось, что я не собираюсь сбегать, а почему-то хочу домой. Только домой... А вот теперь, разъезжая по всему миру, я по-прежнему рвусь домой. Только здесь я обретаю покой душевный. Только здесь у меня есть друзья. Только тут я счастлив... Знаете, те приемы, которые мне там устраивают, и та роскошь, и то общение - на уровне королей, принцев, вы-

вот если я не увижу родных разрушенных деревень, когда еду в машине, у меня такая тоска такое томление души начинается! И только мне одному понятно, как мне о-фи-ги-тель-но хорошо тут!

А наш язык потрясающий! В его природе скрыто столько возможностей, тончайших нюансов!.. Знаете, когда я выступаю за границей на пресс-конференциях, с переводчиками порой случаются истерики. Они не могут меня перевести. Музыка моей речи, интонации, оттенки – все сливается воедино, и они не могут отыскать аналогов в своих языках.

Мне часто говорят: почему ты там не остался, у тебя было бы все. Но у меня тут есть свой угол - маленькая квартира. Дачи нет, но она мне не нужна. Нужна только работа! Да, я страдаю, переживаю, устаю. Но я счастлив. В этом плане я отличаюсь от других, потому что моя работа – моя жизнь. Я прихожу сюда в субботу, в воскресенье. И мне приятно видеть, что мой сын делает то же самое. Только в другом, что ли, качестве. Он более целеустремлен, более прагматичен.

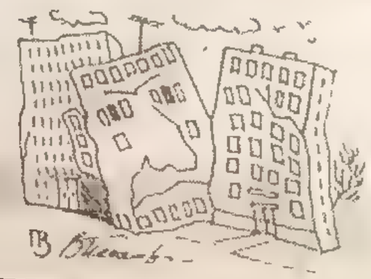
союзы. Я понял: всё, конец! Мой Дом Моды, мое детище, может погибнуть. Егор тогда здорово поддержал меня. Было собрание, и из 530 человек 472 проголосовало за меня как за нового директора .. Нет, я горд, что у меня такой сын. Он никогда не продаст. Это главное

Знаете, Егор тоже пишет стихи. И какие! Но не разрешает их печатать. Три тома стихов. Они, по-моему, говорят о такой мощной, незаурядной личности... А его проза! А модели! И как подобрана музыка... Я со слезами ухожу с его спектаклей. Каждый раз это для меня большой подарок. И вместе с тем я жутко за него переживаю. Но я не имею права давать ему какие-то советы. Я, например, раз и навсегда сказал себе, что его манера одеваться – его личное дело.

Хотя поначалу черепа, кольца, цепи, потертые джинсы казались мне странными. Но потом я понял, что это бутафория, игра. Он занимается модой, но тем не менее не вносит ее в свой быт.

Долгое время его воспринимали только как "сына Зайцева". И он страдал. Вообще для любого сильного человека подобное звучит как оскорбление... Вероятно, виноват я. Его деликатность долго не позволяла ему сказать: извините, Вячеслав Михайлович, но я 15 лет проработал в Доме и вправе иметь и свое дело, и свою линию. Но он пожертвовал собой ради общего дела. И когда недавно он получил приз фестиваля профессиональных художников в Сочи и весь зал восхищенно скандировал его коллекции, думаю, это стало для него настоящим переломом. К тому же сейчас, когда в его руках все дела Дома, когда он серьезно занимается людьми и помогает коллективу выживать, он, думаю, почувствовал себя действительно сильным и независимым человеком.

Ирина ТАРНАЕВА



Если архитектура - застывшая музыка, то наши здания - собачий вальс.

Геннадий МАЛКИН

Здесь изучают медицину будущего...

Если лучшие медицинские учреждения - те, где лечат за деньги, то лучшие врачи получаются из тех, кто платит деньги за свое обучение.

О единственном в Москве платном медицинском институте медико-социальной реабилитологии рассказывает ректор института профессор В. Б. ГАПТОВ.

- Вячеслав Борисович, в отличие от традиционных институтов ваш именуется «медико-социальной реабилитологии». Очевидно, это определяет его профессиональную ориентацию. Как она реализуется в учебных планах?

- Мы готовим студентов по программе медицинского вуза, и изначально они получают диплом по лечебному делу. Но начиная с третьего курса на факультативных занятиях студенты получают знания по реабилитологии. Каждый сам выбирает, какие курсы его привлекают, однако определенное число дополнительных дисциплин все обязаны пройти. Это входит в общую плату за учебу.

Занимаются со студентами истинные идеологи реабилитологии - профессор Т. Алферова, профессор Российского медицинского университета А. Чоговадзе, доктор меднаук того же вуза Д. Панков. На отдельные циклы приглашаем специалистов из других стран. Постепенно перейдем к подготовке студентов по реабилитологии с первого курса - преподаватели работают над тем, чтобы основы ее в том или ином виде пронизывали все учебные дисциплины.

А уж наши выпускники потом сами решат, воспользоваться им этими знаниями или нет. В любом случае их знания будут намного серьезнее, чем те, которые врачи получают на одно-двухмесячных циклах в системе последипломного образования.

- И все же, почему Вы специализируетесь именно на реабилитологии?

- Реабилитология - перспективна и необходима здравоохранению. Это огромный самостоятельный пласт медицины, у нас в стране недооцененный. Концепции по ее развитию еще не существует. В перечне врачебных специальностей реабилитологов пока нет. Но придет время, когда в профильную подготовку медицинских вузов наряду с «Лечебным делом» или «Профилактической медициной» непременно войдет и данное направление.

Кстати, специалисты нашего института выпускникам документы об образовании государственного образца и право предоставлять отсрочку от призыва на срочную воинскую службу студентам очного отделения.

К разговору подключается профессор, доктор медицинских наук Т. С. Алферова.

- Татьяна Сергеевна, что еще Вы можете рассказать нашим читателям об особенностях института?

- Наш вуз платный, отмечу однако, что стоимость учебы в нем намного ниже, чем в зарубежных медицинских вузах.

Вторая особенность - у нас нет возрастных ограничений для поступления. Среди наших студентов есть даже люди старше 50 лет. В основном это те, кто годами связан с медициной и решил подкрепить свои знания врачебным образованием: средние медицинские работники, массажисты, народные целители. Многие умудряются, хотя занятия в институте исключительно дневные, совмещать учебу с работой.

Третий наш принцип - мы не боимся отсевов, с неуспевающими расстаемся легко. Одни сами уходят, не выдержав учебной нагрузки, других отчисляем. Плата за образование - не индульгенция, и послабления в учебе не дает. Ежегодно мы принимаем 120 студентов, а на старших курсах остается не более 90. И заметьте, договор с каждым студентом заключаем не на весь срок обучения, а лишь на предстоящий год. Возобновляем его только с теми, кто успешно сдал экзамены за предыдущий курс. Руководство института несет ответственность за каждого своего воспитанника, и тянуть его только потому, что он приносит нам деньги, считаем недопустимым.

Спрашиваю декана факультета профессора Л. А. Степанову.

- Как и в прошлое посещение, сегодня вновь увидел много молодых людей в спортивных костюмах. Мелькнула мысль: а не в институт ли физкультуры я попал?

- Физическое воспитание - одна из учебных дисциплин нашего вуза. Врач - это человек, который должен сам быть развит гармонически. Его физическое развитие не должно отставать от интеллектуального.

Специфика медицинской деятельности предъявляет к человеку ряд требований, одно из которых - хорошее здоровье. Студент-медик занимается физической культурой еще и для того, чтобы на себе испытывать благотворное, оздоровляющее влияние спорта, научиться грамотно использовать его в своей будущей работе реабилитолога. Поэтому помимо часов на практическую подготовку по физкультуре мы отводим 20 часов (10 лекций) на теоретический курс физического воспитания. Кроме того, на старших курсах предусмотрены еще 52 часа для изучения основ спортивной медицины и от 4 до 8 часов в неделю на занятия по физическому воспитанию.

Многие наши студенты - члены спортивных секций по баскетболу, волейболу, плаванию, где они постоянно тренируются и повышают свое спортивное мастерство.

Студенты института активно участвуют в деятельности Общероссийского общественного движения

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

Вуз, в который поступает мой ребенок, обучает на бакалавров, магистров и специалистов. Объясните, пожалуйста, в чем разница и на «что» лучше поступать?

С. М. Аверина, Магаданская обл.

В НАСТОЯЩЕЕ время в вузах России (ст. 6 Закона РФ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании») осуществляются три программы высшего профессионального образования. При этом подготовка специалистов продолжается пять или шесть лет и заканчивается присвоением выпускнику квалификации инженера, экономиста, врача, учителя и т. д. Подготовка бакалавров осуществляется за четыре года, то есть, грубо говоря, это «усиленный техникум». На магистерскую программу принимаются только те, кто уже имеет диплом бакалавра или специалиста. Подготовка магистров продолжается два года и предназначена преимущественно для тех, кто собирается в дальнейшем получать ученую степень кандидата наук.

Имеет ли право вуз требовать с абитуриента плату за оформление документов, подаваемых в приемную комиссию, и предэкзаменационные консультации?

В. А. Моторина, Свердловская обл.

ПРИЕМ и оформление документов в государственном вузе не может быть платной процедурой, поскольку в соответствии с п.1 ст. 45 Закона РФ «Об образовании» не относится к дополнительным образовательным услугам и финансируется из госбюджета. Предэкзаменационные консультации могут быть и платными, если это предусмотрено Уставом учебного заведения, так как данная услуга не является для вузов обязательной.

Имеет ли право вуз требовать с абитуриента справку о состоянии здоровья?

Р. В. Селихов, г. Лобня.

ПП. 1 и 3 ст. 5 Закона РФ «Об образовании» государство гарантирует *гражданам возможность получения на конкурсной основе* высшего образования независимо от состояния здоровья. Поэтому требование представления соответствующей медицинской справки вузом абсолютно противозаконно. Там же сказано, что «ограничения прав граждан на профессиональное образование по признакам... состояния здоровья... могут быть установлены только законом». Такого закона до сих пор нет. Вот почему даже никакой вуз (в том числе транспортный, военный

А уж наши выпускники потом сами решат, воспользоваться им этими знаниями или нет. В любом случае их знания будут намного серьезнее, чем те, которые врачи получают на однодвухмесячных циклах в системе последипломного образования.

- И все же, почему Вы специализируетесь именно на реабилитологии?

- Реабилитология - перспективна и необходима здравоохранению. Это огромный самостоятельный пласт медицины, у нас в стране недооцененный. Концепции по ее развитию еще не существуют. *В первую врачебных специальностей реабилитологов пока нет. Но придет время, когда в профильную подготовку медицинских вузов наряду с «Лечебным делом» или «Профилактической медициной» непременно войдет и данное направление.*

Кстати, специалисты нашего института немало делают по его утверждению. В частности, мы - Центр по реабилитологии, который сотрудничает с ВОЗ

- А каков юридический статус Вашего вуза?

- В нашей прошлой беседе я говорил, что мы существуем с 1992 года. Институт - обладатель государственной лицензии на право ведения образовательной деятельности. Документ этот определяет и его профессиональную направленность. Решением Аккредитационной коллегии Министерства общего и профессионального образования России наш институт признан прошедшим государственную аккредитацию в качестве высшего учебного заведения, у нас есть право выдавать свои знания врачебным образованием: средние медицинские работники, массажисты, народные целители. Многие умудряются, хотя занятия в институте исключительно дневные, совмещать учебу с работой.

Третий наш принцип - мы не боимся отсевов, с неуспевающими расстаемся легко. Одни сами уходят, не выдержав учебной нагрузки, других отчисляем. Плата за образование - не индульгенция, и послабления в учебе не дает. Ежегодно мы принимаем 120 студентов, а на старших курсах остается не более 90. И заметьте, *договор с каждым студентом заключаем не на весь срок обучения, а лишь на предстоящий год.* Возобновляем его только с теми, кто успешно сдал экзамены за предыдущий курс. Руководство института несет ответственность за каждого своего воспитанника, и тянуть его только потому, что он приносит нам деньги, считаем безнравственным. Надо сказать, для большинства наших студентов платность учебы - залог серьезного отношения к учебе. Десятая их часть - круглые отличники, а каждый четвертый учится без троек. Показатели достаточно высокие.

- А те, кто, предположим, относится к Вам с долей предвзятости, не посчитают, что Вы завышаете отметки?

- Знаете, мы не раз предлагали сравнить подготовку наших воспитанников и студентов любого государственного медицинского вуза. Мы такого эксперимента не боимся. И по инициативе ректора нашего института В. Б. Гаптова комиссия Минздрава проверяла 12 ведущих наших кафедр. Отзывы самые позитивные.

Что касается обучения студентов, готовых физической культурой еще и для того, чтобы на себе испытывать благотворное, оздоровляющее влияние спорта, научиться грамотно использовать его в своей будущей работе реабилитолога. Поэтому помимо часов на практическую подготовку по физкультуре мы отводим 20 часов (10 лекций) на теоретический курс физического воспитания. Кроме того, на старших курсах предусмотрены еще 52 часа для изучения основ спортивной медицины и от 4 до 8 часов в неделю на занятия по физическому воспитанию.

Многие наши студенты - члены спортивных секций по баскетболу, волейболу, плаванию, где они постоянно тренируются и повышают свое спортивное мастерство.

Студенты института активно участвуют в деятельности Общероссийского общественного движения «За здоровую Россию», которое возглавляет депутат Госдумы, почетный профессор нашего вуза Э. А. Панфилова.

Вновь обращаюсь к ректору.

- Вячеслав Борисович, давайте напомним нашим читателям адрес Вашего института.

- Найти нас несложно. Институт расположен неподалеку от станции метро «Измаиловская», на 2-й Парковой улице в д. № 24/28.

Мы ответим на любые вопросы будущих медиков, а также их родителей по телефонам:

(095)163-41-81 и 163-61-97.

Беседу вел
Андрей КИРИЧЕНКО

Имеет ли право вуз требовать с абитуриента справку о состоянии здоровья?
Р. В. Селихов, г. Лобня.

П. 1 и 3 ст. 5 Закона РФ «Об образовании» государство гарантирует гражданам возможность получения на конкурсной основе высшего образования независимо от состояния здоровья. Поэтому требование представления соответствующей медицинской справки вузом абсолютно противозаконно. Там же сказано, что «ограничения прав граждан на профессиональное образование по признакам... состояния здоровья... могут быть установлены только законом». Такого закона до сих пор нет. Вот почему даже инвалиду никакой вуз (в том числе транспортный, военный и т. д.) не вправе отказать в приеме документов.

На вопросы читателей отвечал
Александр КОРОВИЦЫН

Радиостанция ГОВОРИТ МОСКВА 90,8 F.M.

Каждый вторник в 9 часов 10 минут слушайте образовательную передачу газеты «Семейный совет»

«Школяр III тысячелетия».

РЕКЛАМА

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ имени Екатерины Великой

объявляет набор студентов и слушателей на дневное, вечернее и заочное, дистанционное отделения; на базе среднего и высшего образования по направлениям и специальностям

- ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
- ЭКОНОМИКА
- МЕНЕДЖМЕНТ

со сроком обучения 1-6 лет в зависимости от выбранной формы и уровня обучения:
- *Углубленное изучение 2-х языков.*
- *Стажировка в Германии и Англии.*
- *Учащиеся 10-11-х классов принимаются на 1 курс в субботнюю группу Института и на довузовскую подготовку.*

Адрес: Преображенский вал, д. 17, корп. 4 (ст. м. «Преображенская площадь»)
Тел. 963-34-90, 964-28-57, 963-34-97

РОССИЙСКАЯ ПРАВОВАЯ АКАДЕМИЯ МИНИСТЕРСТВА ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственная лицензия №16Г-84 от 17 октября 1995 года

Специальность: юриспруденция

Формы и сроки обучения: очная, очно-заочная (срок обучения 5 и 5,5 лет) Программа получения второго высшего образования - 3 года.

Обучение в Академии осуществляется на платной основе. Для студентов очной формы обучения предоставляется отсрочка от призыва в Вооруженные Силы РФ.

В Академии имеются подготовительные курсы (платные), тел. 119-89-64

Вступительные экзамены проводятся в июле и августе по следующим предметам: русский язык и литература (сочинение), история Отечества (у), иностранный язык (у+перевод текста), Основы государства и права (у).

Прием документов с конца июня.

113149, Москва, Азовская ул., дом 2, корп. 1. Тел.119-89-54, 119-48-01. Проезд: м. «Нахимовский проспект».

Московский институт медико-социальной реабилитологии

Имеет государственную лицензию и аккредитацию (№25-0249 от 20.07.98г); Диплом государственного образца. Предоставляется отсрочка от призыва на срочную военную службу

Факультеты: Лечебное дело (специальность 040100 «Лечебное дело»); Психология (специальность 020400 «Психология»).

Форма обучения - очная (дневное и вечернее отделение).

Срок обучения - 6 лет.

Вступительные экзамены: биология и химия - устно, русский язык и литература - сочинение. Обучение платное. Есть военная кафедра. Работает подготовительное отделение.

Адрес: 105037, Москва, ул. 2-я Парковая, д. 24/28.
Телефон: 163-41-81, 163-61-97.

Подготовка в МЕДВУЗЫ

Занятия в центре.
Опытные преподаватели вуза.
Индивидуальная подготовка.
Разбор билетов последних лет.

Бесплатные консультации для проверки знаний. Рекомендации по выбору факультета и оптимальной стратегии поступления

Тел. (095) 193-91-98

НОУ «Интенсив»
С 1-го по 11 классы

С 1-го класса - английский язык.
С 5-го класса - два иностранных языка, информатика.
Группы «два класса за один год» (3-5, 5-6, 8-9, 10-11).
Возможно индивидуальное обучение.
Занятия 3-4 раза в неделю.
Государственный аттестат.
Обучение платное.

м. «Таганская». Тел. (095) 912-16-61

Фирма «НОВАЯ ШКОЛА»

Все для тех, кто учит и учится!

г. Москва
ул. Краснобогатырская, д. 79, стр. 3Б
(ст. м. «Преображенская площадь»)
тел. (095)963-40-44,963-46-44,160-94-67

Психологи
Российской государственной детской библиотеки

проводят профконсультации школьников 7-11-х классов и диагностику готовности к школе.

Тел. (095) 230-0189

Дети в машине

Вы решились везти ребенка в машине в отсутствии других взрослых? Готовьтесь к сложностям. Если же детей будет больше одного - у вас по салону пройдет торнадо.

Вот несколько советов вам, отважные отцы. Надеемся, они помогут избежать опасных ситуаций.

ПРЕЖДЕ всего объясните детям, что в пути нельзя открывать двери и окна, кричать, отвлекать водителя. «Иначе мы можем попасть в аварию, придется ремонтировать машину и у нас не будет денег на покупку игрушек и конфет».

✓ Многие модели автомобилей оснащены так называемой детской кнопкой: поворот рычажка с торцевой стороны двери блокирует ее. Теперь открыть дверь изнутри нельзя. Да, выходить неудобно, зато спокоен водитель, находящийся среди детского ада.

✓ *Возьмите с собой игрушки. Если в машине несколько детей, стоит заранее оговорить, кто во что за кем играет. Чтобы избежать драки.*

✓ Яблоко, банан, коробочка сока смягчат любой конфликт, но ненадолго.

✓ После сока дети попросят остановить машину. Конечно, в самом неподходящем месте. Договоритесь с ними заранее, что они не будут терпеть до последнего, а сразу, как захотят в туалет, предупредят вас.

✓ Простой и эффективный способ нейтрализовать малышей - поставить кассету со сказками. Если у вас есть автомагнитола. А вот брать обычный переносной магнитофон в машину - не советуем. В салоне не должно быть незакрепленных тяжелых и острых вещей. Ничего не кладите на полочку заднего стекла. При резком торможении все вещи с нее посыпятся на голову детям

✓ Никогда не сажайте маленького ребенка на переднее сиденье без специального кресла, к которому вы пристегнете его крепко-накрепко. Даже если вам ехать по сельской дороге от дачи до пруда и никаких постов ГАИ там нет и в помине. Трудно представить малыша, который мог бы удержаться от того, чтобы не нажать вам на панели все кнопки. А это очень нервирует и отвлекает водителя.

✓ Ставить ремни безопасности на заднем сиденье - нет смысла. Дети 10 раз за поездку успеют отстегнуться. А вы не уследите

✓ Спящие малыши - мечта водителя в дальней дороге. Заранее продумайте, как они разместятся для сна, и положите в салон все подушки и одеяла

✓ Если вы приспустите стекла с обеих сторон, ребенка может «продуть». На заднем сиденье сквозняк всегда чувствуется сильнее, чем впереди

✓ Многих детей в машине тошнит. Если вы знаете за своим ребенком такой «грех», не кормите его за два часа до поездки, но не везите совсем на голодный желудок. В салон надо взять целлофановые пакеты. Набейте рот малышу «сосалками», просите его не смотреть в боковое окно, а только вперед, а когда конфеты кончатся, заставляйте его без умолку болтать: о чем угодно, хотя бы о тех машинах и знаках, которые встречаются вам на дороге.

✓ Всего, что может придумать ребенок, предугадать невозможно. Поэтому почаще вопрошайте: что там сзади делают ваши чада? Как жаль, что их не видно в зеркало.

Александр ЖИХАРЕВ

Наша цель - сухая постель!

ЛЕТО - самое время куда-нибудь поехать: у большинства родителей отпуска, у детей - каникулы. Только... Есть для многих семей одно осложняющее дело обстоятельство: куда поедешь, если ребенок, извините, мочится ночью в постель? Ну, родственникам в деревне это еще как-то можно объяснить. Клееночку подстелить, простынки застирать... А что делать с мокрыми простынями в гостинице, в доме отдыха, в купе поезда? Неужели и этим летом проводить отпуск дома? А так хочется показать мальчику новые места, ведь он уже подрос и ему нужны свежие знания и впечатления. Мы говорим «мальчику», потому что они в два раза чаще девочек страдают таким заболеванием, как ночной энурез. А 1% юношей 18 лет хотя бы изредка, но просыпается в мокрой постели

Родители обычно скрывают такие неудобные обстоятельства жизни своих чад от родственников и знакомых. Щадят самолюбие детей. Кто-то считает, что ребенок эту проблему «перерастет» и скоро все само собой образуется. Кто-то изредка взывает к совести ребенка, но безуспешно. Кто-то смиренно меняет простыни каждое утро. Кто-то вскакивает среди ночи по будильнику и тащит сонного ребенка в туалет. В общем, каждый родитель устраивается, как может.

Но энурез - это не то заболевание, с которым можно справиться самим. Поэтому правильно поступает тот, кто ведет свое чадо к врачу. Сначала ребенка должен посмотреть уролог. Дело в том, что мочевой пузырь у нас при рождении еще не совершенный, он «дозревает» у детей до 4 лет. И в половине случаев энуреза повинен именно пузырь, «не сумевший» пока развиться так, как ему положено. Может быть, не заработали еще нервные рецепторы, передающие «команды» на опорожнение или сохранение содержимого мочевого пузыря, может, не сформировалась до конца функция накопления мочи, могут быть и другие причины.

Если уролог не найдет причин энуреза в своей епархии, ребенка посмотрит невропатолог.

А дело родителей - обеспечить психологическую поддержку: хвалить за каждую сухую ночь, вести учет достигнутых результатов... Причем считать и отмечать на календаре надо именно сухие ночи. Заведите «сухие вечера»: не давайте ребенку пить за ужином. Некоторые родители дают малышу на ночь съесть что-нибудь соленое: кусочек селедки, огурец... Это может помочь, но только не переусердствуйте, не вызовите страшную жажду. И никогда не наказывайте и не высмеивайте детей после мокрой ночи, это не их вина.

Лечить энурез необходимо, также как и любую другую болезнь. Вы же не махнете рукой на насморк ребенка или, например, конъюнктивит: мол, само когда-нибудь пройдет. От этой болезни и лекарства есть, новые для нас, но уже много лет известные на Западе. Они позволяют мочевому пузырю «дозреть». И часто достаточно одного только курса лечения, чтобы семья облегченно вздохнула: прощайте, каждодневные стирки, да здравствует свобода и возможность путешествовать!

Центры по лечению энуреза в Москве:

- 4-й Добрынинский пер., 1. **Тел. (095) 230-16-37.**
-Проточный пер., 5. **Тел. (095) 241-37-70**

• 1999 г. - ГОД ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Замедлим старение

КАЖДЫЙ пожилой человек однажды ловит себя на мысли, что неплохо было бы замедлить ход старения, обходиться без

лицо - ИНФОРМАЦИЯ - часть природы, космоса, которую каждый из нас носит в себе. Природные естественные гомеопатические лекар-

• ДОКТОРА ВЫЗЫВАЛИ?

Порадуйте пляж чистой кожей

...ровой стороны двери блокирует ее. Теперь открыть дверь изнутри нельзя. Да, выходить неудобно, зато спокоен водитель, находящийся среди детского ада.

✓ Возьмите с собой игрушки. Если в машине несколько детей, стоит заранее оговорить, кто во что за кем играет. Чтобы избежать драки.

...способ нейтрализовать малышей - поставить кассету со сказками. Если у вас есть автомагнитола. А вот брать обычный переносной магнитофон в машину - не советуем. В салоне не должно быть незакрепленных тяжелых и острых вещей. Ничего не кладите на полочку заднего стекла. При резком торможе-

...тать: о чем угодно, хотя бы о тех машинах и знаках, которые встречаются вам на дороге.

✓ Всего, что может придумать ребенок, предугадать невозможно. Поэтому почаще вопрошайте: что там сзади делают ваши чада? Как жаль, что их не видно в зеркало.

Александр ЖИХАРЕВ

...ние, с которым можно справиться самим. Поэтому правильно поступает тот, кто ведет свое чадо к врачу. Сначала ребенка должен посмотреть уролог. Дело в том, что мочевой пузырь у нас при рождении

...то достаточно одного только курса лечения, чтобы семья облегченно вздохнула: прощайте, каждодневные стирки, да здравствует свобода и возможность путешествовать!

Центры по лечению энуреза в Москве:

- 4-й Добрынинский пер., 1. **Тел. (095) 230-16-37.**
- Проточный пер., 5. **Тел. (095) 241-37-70**

• 1999 г. - ГОД ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Замедлим старение

КАЖДЫЙ пожилой человек однажды ловит себя на мысли, что неплохо было бы замедлить ход старения, обходиться без лекарств. Ведь старики - классические хроники. У всех свой букет болячек. И все же эти болячки можно одолеть. Двести лет назад мудрый немец Самуил Ганеман изрек, казалось бы, простую истину: «Подобное лечится подобным».

Удивительное дело: чем сильнее разведение, чем меньше лекарства в гомеопатическом растворе, тем выше его целебная сила. Оказывается, лечит не лекарство, а информация о нем. Но... только тогда, когда врач-гомеопат подобрал его точно, прицельно, тонко.

Гомеопатия сегодня похожа на человека, который стоит отвернувшись. Он вот-вот повернется - и мы увидим его подлинное лицо. Это лицо - ИНФОРМАЦИЯ - часть природы, космоса, которую каждый из нас носит в себе. Природные естественные гомеопатические лекарства особенно нужны старикам - хроникам. А их становится все больше и больше, ведь человечество стареет, так пусть уж делает это красиво.

Гомеопатический
«Центр здоровья и реабилитации»

- Ранняя диагностика
- Эффективное лечение
- Преодоление заикания
- Широкий спектр заболеваний

ВЗРОСЛЫМ и ДЕТЯМ

Адрес: Москва, Боровское шоссе, 30
Тел. (095) 733-12-77, 733-53-51, 732-41-61

Окулист приедет на дом

ТЫСЯЧИ пожилых слабовидящих людей были лишены помощи окулиста, потому что не могли покинуть дом и прийти на прием к врачу. Так было раньше.

Но выход предложили специалисты Московского Глазного центра «Прозрение». Они сконструировали портативный операционный блок, который состоит из сборно-разборного операционного стола, индикатора поля зрения, жидкокристаллического проектора знаков для определения остроты зрения, тонометра, чтобы замерить внутриглазное давление, ультразвукового аппарата, микроскопа для осмотра глаза и глазного дна. В считанные минуты в помещении, где устанавливается блок, можно провести абсолютную стерилизацию. Обезболивание делается капельным способом, без инъекций.

Уже проведены десятки операций на дому в Москве и Подмосковье, в Ржеве, Кинешме, Ростове-Великом и других городах. Многим старикам, которые потеряли надежду видеть, возвращено зрение. После операции врачи мобильной бригады посещают своих пациентов на дому до полного выздоровления.

Окулиста на дом можно вызвать по телефону: (095) 963-52-81.

Глазной центр «Прозрение»

- Щадящая хирургия глаукомы, катаракты.
- Имплантация хрусталиков высокого качества.
- Лечение поражений зрительного нерва.

Оперируют офтальмологи мирового класса.

Тел.(095) 963-52-81.

• ДОКТОРА ВЫЗЫВАЛИ?

Порадуйте пляж чистой кожей

Пришло лето - и... в очередь к дерматологу потянулись аллергики, хроники, пациенты с грибковыми поражениями. Что нового в лечении этих болезней врачи могут предложить своим пациентам? Рассказывает врач-дерматолог Татьяна Викторовна СУХОВА:

- Начну с самого сложного: с лечения хронических кожных заболеваний. Лечение этих болезней сочетается с иммунокоррекцией. Сейчас мы используем новый метод, назначая иммуномодуляторы: ликопид, циклоспорин «А». Достигаем хороших результатов при псориазе, нейродермите, экземах.

- А для грибковых заболеваний, которыми, к сожалению, страдают многие...

- Последние годы мы лечим грибковые заболевания по методике, разработанной швейцарскими дерматологами, - без удаления ногтей. Проводим предварительное обследование, определяем вид грибкового поражения и подбираем индивидуальное лечение. Иногда назначаем только препараты в таблетках, иногда в сочетании с различными мазями или спреями. Лечим с помощью мази «Микоспор» в комплексе с препаратами «Орунгал» и «Ламизил».

- Но эти препараты не отличаются дешевизной...

- Да, «Ламизил» сегодня стал очень дорогим и не всем по карману. Поэтому применяем его в небольших дозах в сочетании с более дешевыми препаратами. Многое зависит от состояния здоровья больного, от его возраста.

- Сколько же из 100 обратившихся к Вам больных Вы излечиваете?

- Могу сказать точно - 80%. Кстати, мы лечим и другие заболевания ногтей, например, ониходистрофию, то есть ломкость, слабость ногтевых пластинок, слоение.

- Да, этим заболеванием страдают многие, и, по-моему, больше женщины.

- Потому что оно возникает под воздействием синтетических моющих средств, которые женщины используют в домашнем хозяйстве. Таким пациентам мы рекомендуем ванночки с морскими солями, керокомплексы, то есть препараты, способствующие укреплению ногтей. Ониходистрофия может также наблюдаться при нарушении функции щитовидной железы, при недостатке витаминов.

- А различные образования на коже Вы удаляете?

- Да, удаляем доброкачественные кожные новообразования американским электрокоагулятором под местной анестезией. Это кондиломы, папилломы и другие доброкачественные образования. Естественно, проводится предварительная консультация дерматолога - онколога и последующее исследование удаленных тканей.

- Летом часто возникают на лице пигментные пятна. Можно ли их избежать?

- Можно. Мы рекомендуем современные кремы, которые могут отбелить пигментные пятна и защитить лицо от воздействия солнечных лучей.

- Татьяна Викторовна, а что Вы посоветуете от чрезмерной потливости? Все-таки лето...

- Подбираем присыпки, пасты, мази, применяем рефлексотерапию. Если необходимо, проводим лечение совместно с эндокринологом и другими специалистами.

- Какие еще новые методики лечения кожных заболеваний Вы используете?

- Лечим больных с вульггарными угрями и демодексом препаратами роаккутанового ряда.

Применяем эффективные методики лечения розовых угрей, которые появляются на лице в зрелом возрасте и связаны с патологией желудочно-кишечного тракта.

В нашей поликлинике есть уникальная установка «Гидросан», которая очищает кишечник и приводит в норму работу желудочно-кишечного тракта. Это очень помогает при лечении не только этих, но и многих других заболеваний кожи.

- Детей Вы тоже лечите?

- Да, с трех лет. Очень часто родители приводят маленьких детей с дерматитами, диатезами, моллюсками.

А подростков приводят с юношескими угрями.

Но главный залог успеха лечения - это комплексный подход, потому что чисто кожных болезней не так уж много. На возникновение большинства заболеваний кожи влияет работа иммунной, эндокринной, нервной и других систем организма.

Виолетта КОЛОКОЛКИНА

Клинико-диагностический центр "МЕДСИ" предлагает вам полное поликлиническое обслуживание

Медси

НОВЕЙШИЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ
диагностики, лечения и профилактики кожных болезней

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Применение разработок космической медицины

Медкомиссии, оформление медицинских сертификатов для эмиграции.

Тел.: 254-44-27

С младенцем под мышкой

Общественный транспорт устрашает. Толпы людей, духота, пьяные, склонившиеся над твоим ребенком, добросердечные бабки, которые грязными руками делают ему «козу»... «Лучше не ездить с младенцем в автобусе или в метро никогда!» — в один голос воскликнули не менее двадцати молодых мам, когда мы обсуждали эту тему.

Все совершенно верно. Городской автобус — наихудшее средство передвижения.

***Автомобиль** - другое дело. Но ребенок может изрядно помотать вам нервы, когда начинает хныкать на автостраде или в заторе. Чтобы не слышать повизгиваний с заднего сиденья, я сделала вот что: подвесила погремушки над колыбелькой с трехмесячным ребенком, прицепив один конец веревки к ручке канистры для бензина, стоящей в багажнике, а другой — к подголовнику своего сиденья.*

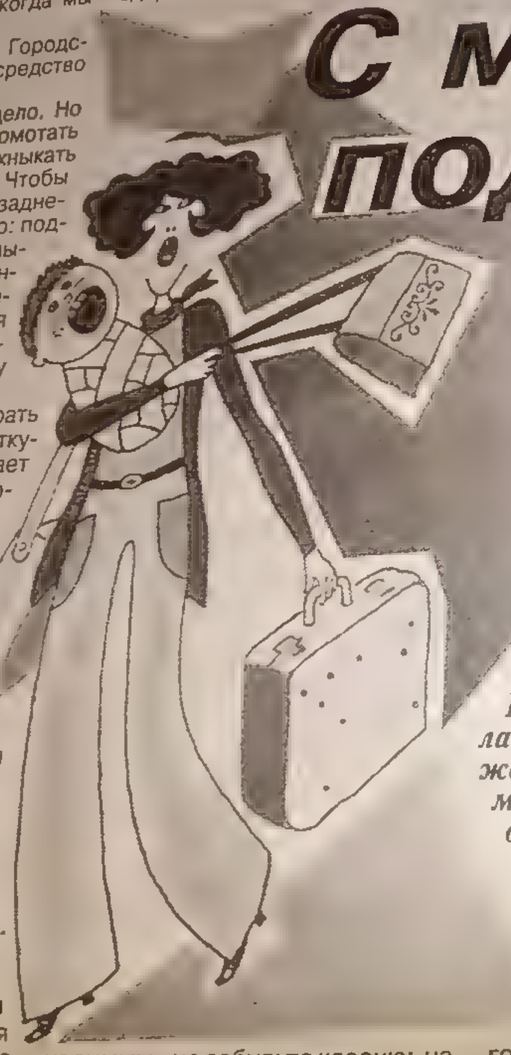
Погремушки в дорогу надо брать обязательно, и не забудьте уткукрякушу. Ничто так не развеивает скуку, как симпатичная крякающая утка, сжимаемая челюстями. Чав-чав, кря-кря. Как-то беря интервью у одного солидного политика, я нечаянно прижала к боку свою сумочку, и забытая резиновая уточка оглушила всех громким визгливым кряком. Политик оцепенел.

Как только Николка просыпался в машине, я съезжала на обочину, останавливалась, кормила его и меняла пеленки. («Нет, нет, инспектор, никаких проблем с машиной, просто кончились памперсы, у вас не найдется лишнего?» После такого объяснения гаишники отскакивали от меня, как ошпаренные.)

Поезда дальнего следования - замечательный транспорт для перевозки младенцев. Столы в купе как будто специально приспособлены для пеленания. Мы с Николой *[illegible]* путешествовали по железной дороге тысячи километров.

Малыш полусидит в корзинке и [illegible] созерцает проплывающий [illegible] пейзаж, а я в это время слу[illegible] магнитофон с наушниками, [illegible] газету и жую бутерброд.

[illegible] справиться с длин[illegible] (или кратковременными)



*Комфортнее всего транспортировать младенца **в самолете**. Но не питайте никаких иллюзий, что вас поймут и вас поддержат. Однажды я поднялась на борт самолета с 3-месячным Николой на руках. Ко мне поспешила стюардесса, запрограммированная в школе подготовки стюардесс Помогать Пассажирам с Детьми. Она оценила ситуацию, затем развернулась на своих высоких каблуках, ушла и тут же возвратилась с официальной версией Помощи Детям — картинкой-головоломкой. Я, как могла, помягче объяснила, что паренек еще даже не умеет жевать картинки-головоломки, не то что собирать. Стюардесса почти уловила эту мысль, но не совсем. Когда я начала очень осмотрительно и аккуратно менять ему пеленку на свободном сиденье между мной и окном (конечно, конечно, на клеенке), она предложила мне взять младенца в полузавернутом состоянии и перепеленать малыша, - и повесьте через плечо, проверив лямку на прочность. Подумайте и о себе, между прочим. Однажды я наповал сразила присутствующих в зале отлета, когда нежно склонилась над сумкой с младенцем, погладила волосики спящего ребенка и осторожно извлекла из-под одеяльца, лежащего у него в ногах, банку с ходимым - не забудьте клеенку, на которой вы сможете перепеленать малыша, - и повесьте через плечо, проверив лямку на прочность. Подумайте и о себе, между прочим. Однажды я наповал сразила присутствующих в зале отлета, когда нежно склонилась над сумкой с младенцем, погладила волосики спящего ребенка и осторожно извлекла из-под одеяльца, лежащего у него в ногах, банку с*

Николке было 3 месяца, когда мне предложили отличную работу на телевидении, связанную с разъездами, за очень приличные деньги. Вы можете думать обо мне что угодно, но я согласилась. Причем Николку я старалась возить с собой. Я не желаю никому повторить мой образ жизни, но мой опыт по перевозке младенцев вполне может кому-то пригодиться.

да садитесь как можно ближе к «А-а-а-ах» и поздравьте себя с тем, что отыскали любителя малышей, готового трудиться что есть мочи ради одной только улыбки в течение всего пути. Как правило, это бывает пожилая дама или школьница, правда, не всегда. Однажды таким любителем оказался строгий на вид консультант ЕЭС по строительству. Он не только напропалую шевелил ушами и соорудил потрясную погремушку из смятой пивной банки, но и с восторгом позволил Николе сжевать целый номер журнала «Деньги».

Но и накормленного, общительного и радостно улыбающегося младенца могут встретить холодными взглядами в поезде или самолете. Бизнесмены могли оставить дома кучу завывающих детей и хотят, наконец, спокойно поработать. Деловые женщины, возможно, с легкой грустью думают о чадах, брошенных на бабушек и нянь. И поэтому ребенок в плетеной колыбельке, разукрашенной белым кружевом, над которой дергается растерянная, слезливая мамаша, будет их раздражать. Если вы не станете размахивать предметами ухода за младенцем перед носом у чопорно сидящих холостяков с разложенными на коленях рабочими документами и не будете посыпать их головы и финансовые отчеты детской присыпкой, у вас резко возрастут шансы того, что вам помогут сойти с поезда

хвалят вашего ребенка за примерное поведение.

И все-таки поездки с новорожденным могут оказаться ужасными.

Однажды я провела три мучительных часа в поезде по дороге на съемку. Напротив меня сидели гости нашей программы: нелюбезный и не расположенный к разговору о младенцах писатель и слегка избалованная, явно бездетная дама - лидер одной общественной организации. В вагоне некуда было пойти, и я, и они - мы все были загнаны в угол. Никола непривычно хныкал всю дорогу, бесконечно просил есть, без устали, распространяя всякий раз вокруг себя специфический запах, пачкал одну пеленку за другой, для смены которых мне приходилось выносить его в туалет. Чувствуя, что быть мне распятой на кресте руками этих вежливых и ненавистно сопящих демонов, я все больше и больше зверела, а малыш становился все противнее и противнее. Наконец он уснул, и как только его ротик чуть приоткрылся, я углядела чудо.

«Ой, посмотрите! — закричала я, забыв про моих несимпатичных соседей. - У него зубик прорезался!»

И вдруг все замерли в изумлении.

«Надо же! - произнесла дама. - Они что, вот так и... появляются?»

«О, я помню первый зуб моей дочери. - Старый писака-сплетник вдруг совершенно преобразился. - Великолепно, не правда ли? Но зато вам теперь никогда не увидеть этой беззубой улыбки!»

Да, у младенцев есть свои безотказные способы искупать грехи. И, честное слово, это впечатляет.

Светлана ДЕЛОВАЯ

РЕКЛАМА

ЛЕЧЕНИЕ ЗА РУБЕЖОМ

Все виды специализированной лечебной помощи в клиниках Праги (консультации, обследование, амбулаторное и стационарное лечение).

Реабилитация в санаториях Чехии по урологии, гинекологии, ревматологии, ИБС, неврологии.

Помощь по обустройству в Чехии (ПМЖ, недвижимость).

Тел.: (095) 262-57-21;

останавливалась, кормила его и меняла пеленки. («Нет, нет, инспектор, никаких проблем с машиной, просто кончились памперсы, у вас не найдется лишнего?» После такого объяснения гаишники отскакивали от меня, как ошпаренные.)

Поезда дальнего следования - замечательный транспорт для перевозки младенцев. Столы в купе как будто специально приспособлены под пеленание. Мы с Николой напутешествовали по железной дороге тысячи километров.

Малыш полусидит в корзинке и сыто созерцает проплывающий мимо пейзаж, а я в это время слушаю магнитофон с наушниками, читаю газету и жую бутерброд.

Однако, чтобы справиться с длительными (или кратковременными) разъездами, требуется профессиходимым - не забудьте клеенку, на которой вы сможете перепеленать малыша, - и повесьте через плечо, проверив лямку на прочность. Подумайте и о себе, между прочим. Однажды я наповал сразила присутствующих в зале отлета, когда нежно склонилась над сумкой с младенцем, погладила волосики спящего ребенка и осторожно извлекла из-под одеяльца, лежащего у него в ногах, банку с «Колой» и солидный кусок пирога.

опыт по перевозке младенцев вполне может кому-то пригодиться.

на своих высоких каблуках, ушла и тут же возвратилась с официальной версией Помощи Детям — картинкой-головоломкой. Я, как могла, помягче объяснила, что паренек еще даже не умеет жевать картинки-головоломки, не то что собирать. Стюардесса почти уловила эту мысль, но не совсем. Когда я начала очень осмотрительно и аккуратно менять ему пеленку на свободном сиденье между мной и окном (конечно, конечно, на клеенке), она предложила мне взять младенца в полузавернутом состоянии и перепеленать его в тесном туалете на затоп-

самолете. Вызнесмены могли оставить дома кучу завывающих детей и хотят, наконец, спокойно поработать. Деловые женщины, возможно, с легкой грустью думают о чадах, брошенных на бабушек и нянь. И поэтому ребенок в плетеной колыбельке, разукрашенной белым кружевом, над которой дергается растерянная, слезливая мамаша, будет их раздражать. Если вы не станете размахивать предметами ухода за младенцем перед носом у чопорно сидящих холостяков с разложенными на коленях рабочими документами и не будете посыпать их головы и финансовые отчеты детской присыпкой, у вас резко возрастут шансы того, что вам помогут сойти с поезда или с трапа самолета. И даже по-

хи. И, честное слово, это впечатляет.

Светлана ДЕЛОВАЯ

• РЕКЛАМА

ЛЕЧЕНИЕ ЗА РУБЕЖОМ

Все виды специализированной лечебной помощи в клиниках Праги (консультации, обследование, амбулаторное и стационарное лечение).

Реабилитация в санаториях Чехии по урологии, гинекологии, ревматологии, ИБС, неврологии.

Помощь по обустройству в Чехии (ПМЖ, недвижимость).

Тел.: (095) 262-57-21;
В Праге: 8-10420602307814

• НА ЗЛОБУ ЛЕТНЕГО ДНЯ

Дамы раскупают бритвы

Мода диктует: перед выходом на пляж и замученным младенцами мамочкам, и молодящимся бабушкам кожу надо сделать гладкой, шелковистой и свободной от волосков как на ногах, под мышками, так и в «области бикини». Самый легкий и экономный способ добиться этого: волосы сбрить.

БРИТЬЕ - процесс небезобидный. Каждый раз лезвие травмирует верхний слой кожи. А брить летом приходится раз в 2-3 дня. Неискушенным дамам следует знать

- Лучше выбрать тот крем для бритья, который содержит экстракт алоэ, он быстро затягивает любые микротрещинки.
- После бритья хорошо ополосните кожу, слегка промокните махровым полотенцем и на еще влажную нанесите масло для младенцев, хорошо знакомое вам
- Красноту и зуд снимает теплый компресс из отвара ромашки и мяты. Можно протереть раздраженные места кусочками льда из настоя календулы, мяты, ромашки
- Можно купить специальную дамскую бритву. Повешенные на пружинах двойные лезвия повторяют все изгибы тела. Бреют чисто, безопасно, не оставляя царапин Подобную бритву вы никогда не променяете ни на какую «архаику»

Чувствуйте себя на пляже комфортно!

Комары заели!

Боже, сколько комаров в этом году! Так и вьются, и звенят, и кусают. Они, оказывается, могут улететь за 10 км от места, где появились на свет. А ведь впереди еще и слепни, и пчелы, и осы... И наши встречи с ними.

КОМАРОВ отпугивают гвоздичное и анисовое масла, валериановые капли, уксус, бензин, карболка

- Если кожа от укусов комаров зудит, протрите ее раствором нашатырного спирта (1 часть спирта на 1 часть воды) или раствором питьевой соды (1/2 чайной ложки на 1 стакан воды).
- Детям, болезненно реагирующим на комариные укусы, помогут компрессы из тертого сырого картофеля.
- Сильно смятые листья подорожника большого, приложенные к месту укуса пчел, ос, шмелей и даже змей, отсасывают яды, обезболивают, предупреждают появление припухлостей
- Если вас укусила пчела, надо вынуть жало и ужаленное место протереть раствором нашатырного спирта (1 часть на 5 частей воды), бледно-розовым раствором марганцовки или соленой водой (1 чайная ложка на 1 стакан воды)

• БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Где лечат тяжелых больных

Жизнь — штука непредсказуемая. Особенно любит она всякие "сюрпризы" со здоровьем. Еще сегодня вы можете быть на коне, а завтра ни с того ни с сего оказаться на больничной койке. И уже слышите от врачей грозное слово "операция" и готовитесь к самому худшему. К тому же при обследовании обнаруживаются новые болячки, о которых раньше вы ни сном, ни духом.

ДА, СИТУАЦИИ м[illegible] быть непредска[illegible] Об этом красноречи[illegible]орит и медицинская практика [illegible] попадает в больни[illegible] двухсторонним воспа[illegible] при обследовании у него о[illegible]наруживается язва желудка и дв[illegible]дцатиперстной кишки. Другой пациент, страдающий диабетом, требует срочной операции на сердце

Как в этих случаях лучше всего лечить больного? Как помочь ему пережить операцию с наименьшими психологическими потерями? Как избежать после операции осложнений? Как сократить восстановительный период?

На все эти вопросы отвечает **новая отрасль медицинских знаний - медицина критических состояний**. Она стала складываться как самостоятельная специальность не больше двух десятков лет назад. И пока представления о ней у населения весьма туманные. Попробуем устранить этот недостаток

Медицина критических состояний зародилась в недрах хирургии и анестезиологии. И это неслучайно. Врачи именно этих специальностей всегда стремились спасти даже самых безнадежных больных. И разрабатывали новые смелые и порой отчаянные методы лечения.

Сегодня анестезиолог-реаниматолог – это не просто врач, который усыпляет больного на время хирургической операции. Это высококвалифицированный специалист, который обеспечивает безопасность организма больного как во время операции, так и в послеоперационный период.

Пока у нас существует не так много больниц, где работают врачи этой дефицитной специальности. Тем важнее знать учреждения, где они есть. Это – **Волынская больница Медицинского центра Управления делами Президента РФ**. Именно тут открыто целое **отделение анестезиологии и реанимации**. На 25 реанимационных коек.

Здесь лечат крайне тяжелых хирургических, кардиологических, неврологических больных. Больных, получивших тяжелые травмы. Больных, которые страдают сепсисом и находятся в шоковом состоянии.

Чтобы иметь полное и точное представление о работе всех систем организма больного, в отделении работают компьютеризированные системы наблюдения. Эти приборы следят за ритмом и эффективностью работы сердца, частотой, глубиной и характером дыхания, степенью насыщенности крови кислородом, за периферическим кровообращением, уровнем бодрствования и глубиной сна больного.

В отделении применяют различные методы исследования работы организма. Катетеры, канюли и датчики помещают непосредственно в кровеносные сосуды, в дыхательные пути и ткани при хирургических операциях и лечении самых тяжелых больных. Это в тех случаях, когда требуется особо точная информация о состоянии больного.

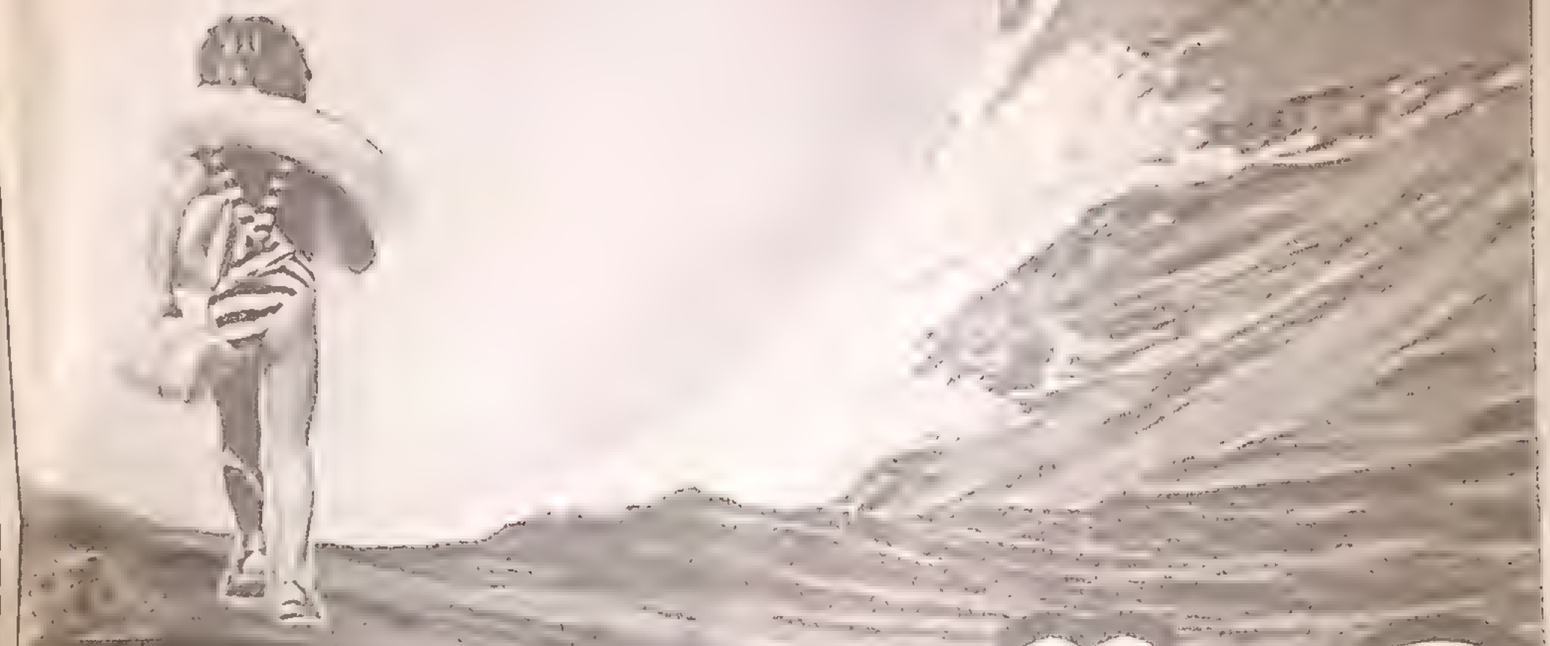
Хотя здесь всегда стремятся использовать менее травматичные методы, при которых в организм больного ничего вводить не надо. Они очень хорошо разработаны, освоены и широко используются в отделении анестезиологии и реанимации Волынской больницы.

Адрес:
121352, Москва, ул. Старовольнская, д.10
т. 144-75-14, факс 442-70-48
Коммерческий отдел: 441-90-10,
тел/факс 144-77-00, тел. 442-21-29

ГАЗЕТА В ГАЗЕТЕ

Семья и спорт

№5



Поплывём?

Владимир КОРЕНЕВ, актер:

- Я научился плавать только на съемках фильма «Человек-амфибия». До этого я мог только кое-как по воде передвигаться, но недостаточно, чтобы сыграть такую роль. Нас с Настей Вертинской сначала тренировали в бассейне, в Ленинграде. А съемки были в Крыму. Там мы плавали с аквалангами, что вообще по тем временам было редкостью. Приятные у меня остались ощущения, воспоминания обо всем этом. Я получил большое удовольствие, хотя чуть не утонул в процессе съемок. Когда «злодей» Козаков заставлял меня прыгать искать жемчуг, на мне был застегнут металлический пояс, а от него шла длинная цепь, которая весила килограммов тридцать. Конец этой цепи был в руке у матроса. Я прыгнул в воду, а он каким-то образом выпустил цепь из рук... Глубина там была - метров 50! Я бы не выплыл! Эта цепь, как якорь, утянула бы меня на дно! Хорошо, оператор, который снимал в воде, бросил камеру - утопил ее, но поймал цепь и спас меня!

Людмила ЗАЙЦЕВА, актриса:

- Я вообще-то к спорту никак не отношусь. Это какой-то культ тела, а я люблю культ духа. Правда, некоторые виды спорта люблю смотреть со стороны. Но чтобы самой заниматься - нет! Что касается плавания, то я считаю, что девочкам надо быть осторожнее: после выхода из воды очень хочется есть.

Когда-то мне нравилось фигурное катание. Наверное, потому что я родилась на юге и все зимние виды спорта казались мне экзотическими.

Геннадий ГЛАДКОВ, композитор:

- Я почти не плаваю, поэтому меня всегда удивляет: как это люди плавают и не тонут?! Я люблю смотреть футбол! Когда был молодым - сам в него играл!

Денис КАРАСЕВ, актер:

- Замечательно к плаванию отношусь! Я занимался им, когда учился в школе. И мне это помогло потом, когда я учился в ГИТИСе. Студенты шутили, что наш институт - драмкружок при факультете физкультуры. Самым тяжелым для многих было сдать зачет по плаванию и по лыжам. С мастерством актера у всех было нормально, а проплыть на время и пробежать на лыжах - это выливалось в серьезную проблему. А поскольку у меня был разряд по плаванию, я на кафедре физкультуры получал зачет «автоматом» и, соответственно, имел много свободного времени. И все это время я тратил на то, чтобы учиться мастерству артиста!

Беседовала Светлана КУЗИНА

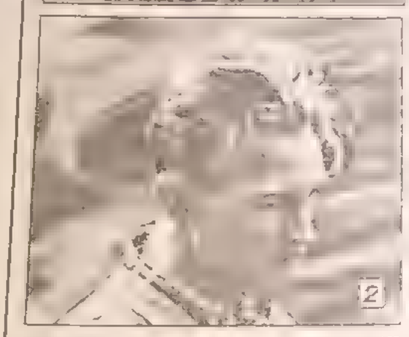
ЗАГАДКА

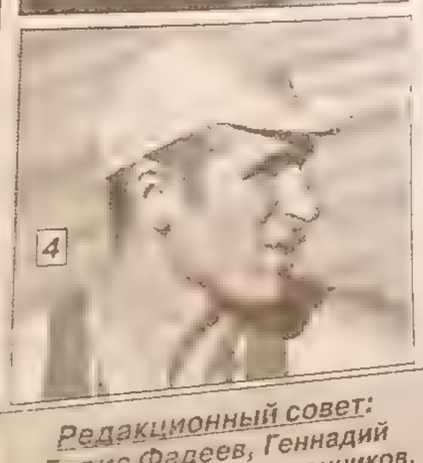
Кто есть кто?

УГАДАЙТЕ, кто изображен на снимках? Маленькая подсказка: все они - знаменитые спортсмены нашего века.

Приславших правильные ответы ждут призы!

(Адрес для писем: 101000, г.Москва, ул.Мясницкая, 42, конкурс «Семья и спорт»)





РАЗМИНКА ДЛЯ МЫШЦ ЛИЦА

Новый русский делится с подругой своими планами построить на своей усадьбе три бассейна.

- А зачем тебе три бассейна?

- Затем, чтобы один был с теплой водой, другой - с холодной, а третий - вообще без воды.

- Ну, два я еще понимаю, а зачем тебе третий, без воды, этого я совсем понять не могу, - продолжает удивляться подруга.

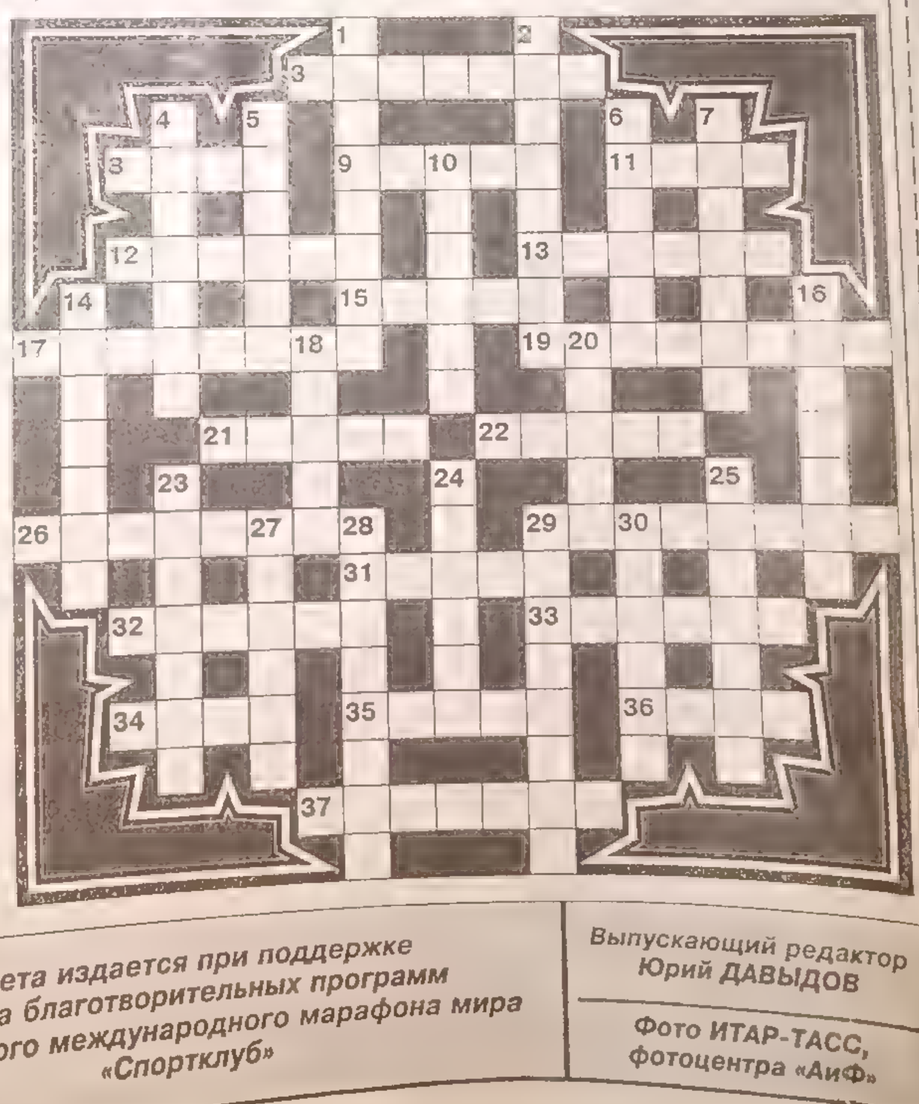
- Как зачем? Чтобы доставлять удовольствие тем из наших друзей, кто не умеет плавать.

Рис. из архива Олега ТЕСЛЕРА

СПОРТКРОССВОРД

По горизонтали: **3.** Один из центров альпинизма и горнолыжного спорта в России. **8.** «Загон» для футболистов. **9.** Прежде на стадионе женская статуя держала его крепко и надежно. **11.** Есть он и у машины, и у спортивного судна. **12.** Маслянистая жидкость, употребляемая при производстве лекарств. **13.** Имитация падения с лошади как цирковой прием. **15.** Рыба семейства сельдевых. **17.** Не совсем приятный для моряка процесс увольнения на берег. **19** Русский поэт. **21.** Поездка по нескольким местам спортсменов на выступления. **22.** На нем лежат. **26.** Спортивная лодка, и без уключин. **29.** Скоростной спуск с гор на специальных санях **31.** Когда-то он был бокалом у знати, а теперь - спортивный приз. **32.** «Нянька» спортсменов. **33.** Раньше для поездки спортсменов за «бугор» она могла быть и поважнее достигнутого дома рекорда. **34.** Будущий моряк. **35.** Игра спортивного характера. **36.** Кумир болельщика. **37.** Утолитель жажды.

По вертикали: **1.** Этот вид спорта топор так и не осилил. **2.** Актер, сыгравший в фильме «Его звали Роберт» отдыхающего, который занятию спортом предпочел алкогольную «терапию». **4.** Пионерский «будильник». **5.** Столица XI Олимпийских игр. **6.** Один из показателей результативности хоккеиста. **7.** Город в Иркутской области. **10.** Курорт в Румынии. **14.** Эмблема какого футбольного клуба чаще других «украшает» фасады зданий и заборы? **16.** Ледовый рыцарь Л. Пахомовой. **18.** Спортивная «профессия». **20.** Казачий атаман герой народных песен. **23.** Вещество, добавляемое в газ или воздух для придания ему характерного запаха. **24.** Просто спортивный судья. **25.** Элементарная частица. **27.** Французский кинорежиссер, снявший фильм «Марсельеза». **28.** Стихотворение, в котором начальные буквы строк образуют слово или фразу. **29.** Покоритель крутых склонов. **30.** Древнегреческий математик.



Редакционный совет: Борис Фадеев, Геннадий Алешин, Игорь Масленников, Галина Горохова, Анатолий Акентьев, Тамара Пресс, Анатолий Юсин

Газета издается при поддержке Фонда благотворительных программ Московского международного марафона мира «Спортклуб»

Выпускающий редактор Юрий ДАВЫДОВ

Фото ИТАР-ТАСС, фотоцентра «АиФ»

ФИНИШ

На башню на троллейбусе

Как известно, арап Петра Великого ничего не боялся. А вот его много раз правнук на смотровой площадке Останкинской телебашни немножечко сдрейфил. Во-первых, от высоты, затем - от повышенного внимания (в темнокожем мальчугане текла пушкинская кровь) и, наконец, от обилия фото- и телекамер, застывших в ожидании победителя очередного, 9-го по счету, забега на «Седьмое небо». Организатором мероприятия, как всегда, выступил Фонд благотворительных программ Московского международного марафона мира «Спортклуб».

НА ТАКОЙ высоте птицы не поют. Но вороны, оказывается, каркают. Хотя та, что сидела на плече у колдуна Кулебякина, вела себя образцово. И подала «голос» лишь однажды, когда **финишировал Валера Константинов.** Астральную связь бегуна и представительницы фауны доказать не удалось, но птица в победителе не ошиблась

- Какие качества нужны для победы в таком забеге? - спрашиваю чемпиона.

- Я водитель троллейбуса. По 12 часов целый день на педаль нажимаю. И здесь похожее движение, когда по лестницам бежишь...

- Когда же ты тренируешься при такой напряженной работе?

- Когда как. Скоро, например, начну готовиться к соревнованиям по суточному бегу, так буду пробегать через день по 50 км.

- Почему через день?

- День - троллейбус, день - бег.

- Как же ты водишь машину после такой нагрузки?

- Нормально, быстро восстанавливаюсь. Я ведь чемпион Москвы в суточном беге.

- Жена за тебя, наверное, сильно переживает?

- Нет... Не понимает она меня. А у меня одаренность на длинные дистанции...

Кто-то пошутил, что победитель устал (а многие участники, действительно, валились с ног после финиша), после чего Валерий тут же на спор предложил бежать «по новой».

Между прочим, рекорд Юрия Усачева, установленный в 1997 году, - 10 минут 08,8 секунды - на этот раз устоял. Говорят, из-за жаркой погоды. Но запись в Книгу рекордов Гиннесса все же была сделана. **Отец и сыновья Рзаевы** (Косте и Стасу по 14 лет) впервые в мире на такой заоблачной высоте попали в баскетбольное кольцо 540 раз (высота башни в метрах), затратив на это 596 бросков

А вот старую знакомую, **победительницу забега на телевышку среди женщин Татьяну Шейгас**, я встретил уже на земле, в наградном городке. Это уже ее пятая победа подряд В чем секрет успеха? На маршевых лестницах (а именно такие стоят на башне) очень важна «работа» руками. У лыжников в этом смысле определенное преимущество, а Шейгас мастер спорта в этом виде.

Хотя, посмотрев на то, как **Александр Рагулин - наш выдающийся хоккеист,** «мечет» дротики в цель у подножия башни вместе с журналистами, я свое мнение изменил. Рука у Александра Павловича будет покрепче, чем у любого лыжника.

- Вот линейку заработал и ластик, - говорит погрузневший богатырь. - А в футболе слабовато выступил - травма мешает...

- Как вы думаете, нужна ли журналистам спортивная подготовка? - спрашиваю «игрока на все времена».

- А как же? - отвечает он, глядя на зеленую лужайку, где азартно соревновались участники 6-х Всероссийских игр журналистов. - Освещать спорт и не знать что это такое?! Пусть на своей шкуре испытают...

- Вам от журналистов никогда не «доставалось»?

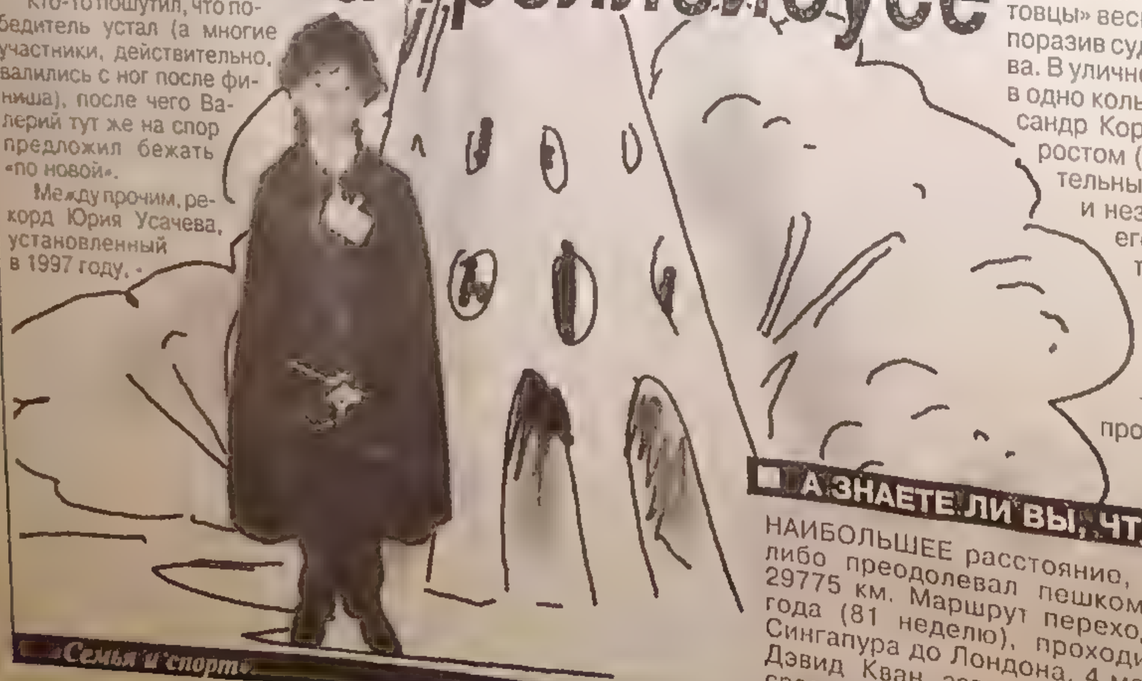
- Был случай. Один написал, что из-за Рагулина гол забили, а меня и на площадке не было. Потом извинялся... Венька Александров как-то пострадал Напечатали мол, боится играть в силовой хоккей Глупость! У него манера такая была! Так что журналист может неосторожным словом и «убить».

Затем Александр Павлович дал жесткую оценку состоянию нашего хоккея, особенно московского:

- Делят все, ругаются, суета, вражда . А надо работать! Набрать способных мальчишек и вкалывать. Ведь наши пацаны на порядок «выше» канадцев и американцев. Надо только помочь им раскрыться ..

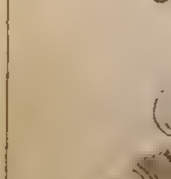
Конечно, надо, Александр Павлович, а то уже до полуфинала на чемпионате мира дойти - проблема. Кстати, у «Семейного совета» с этим проблем нет. Правда, на всероссийском уровне. Выступая на Играх журналистов, «советовцы» весьма метко бросали дротики, поразив судей остротой попутного слова. В уличном баскетболе (трое на трое в одно кольцо) всех поразил наш Александр Коровицын. Причем не только ростом (выше 2-х метров) и внушительным весом (больше 110 кг), но и незаурядным мастерством (за его мощными плечами выступления за дубль ЦСКА). И, наконец, многосильные мужики «Совета» помогли перетянуть канат на свою сторону малосильным студентам. И выиграли-то, между прочим, в финале!

На башне и около нее бродил Влад БУХАНЦЕВ



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

НАИБОЛЬШЕЕ расстояние, котрое вообще когда-либо преодолевал пешком человек, составляет 29775 км. Маршрут перехода, длившегося более года (81 неделю), проходил по 14 странам, от Сингапура до Лондона. 4 мая 957 года 22-летний Дэвид Кван завершил эту дистанцию, проходя в среднем по 51,5 км в день



Как стать Аполлоном за 6 дней?

- Никак! - отвечает спортивный врач Геннадий БЕЛЯКОВ на многочисленные вопросы наших читателей. - За 6 дней - нельзя, а вот за 6 недель - вполне возможно.

Для начала специалист предлагает воспользоваться советами небезызвестной Богуславы Выдмуховой. Ее комплекс состоит из 5 «золотых» упражнений, которыми можно заниматься не выходя из комнаты (и не пугая окружающих своим внешним видом).

Но врач предупреждает: результат гарантирован только при условии ежедневных занятий!

● **Для рук, грудной клетки и плечевого пояса.** Упритесь руками в край дивана так, чтобы ноги находились на полу, а диван был у вас за спиной. В этом как бы полусидячем положении начинайте сгибать и выпрямлять руки. Упражнение и так достаточно трудное, но его можно еще усложнить, положив ноги на стул.

● **Для мышц живота.** Лягте на спину, поднимите прямые ноги и постарайтесь, не сгибая их в коленях, коснуться носками пола за головой (как бы накрыть ими туловище). Опустите ноги на пол и повторите движение. Это упражнение делайте в довольно быстром темпе, пока не устанете.

● **Для мышц бедер.** Приседания. Наверное, не нужно объяснять, как их делать. Выполняются они во многих вариантах. Можно ставить ноги на разную ширину, приседать на пальцах ног или с подложенным под пятки бруском, наконец, держа в руках какой-нибудь достаточно тяжелый предмет.

● **Для мышц рук (так называемых бицепсов).** Встаньте перед стулом, прижав локти к туловищу. Поднимайте стул, стараясь не отрывать локти от туловища. Недели через две стул можно заменить более тяжелым предметом

● **Для мышц голеня.** Плавные, но мощные прыжки на носках. Подпрыгивайте в не слишком быстром темпе до появления усталости.

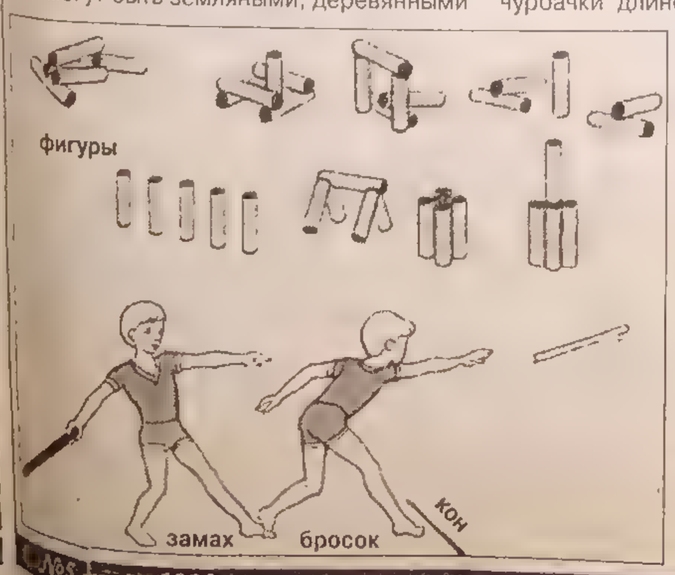
Медицинское заключение: Никогда не ограничивайте себя в желании лишний раз потренироваться. Скажем, для мышц голени очень полезен быстрый, мягкий бег вверх по лестнице (старайтесь бежать на носках). А для мышц плечевого пояса - выбивание ковров. И вообще, радуйтесь любой физической нагрузке и тогда на пляже не будет «мучительно больно» за лишние килограммы!

Записал Александр ИВАНОВ

О чурбачках, пушках и самолетах...

Если вам недоступен большой теннис и нет денег, чтобы купить бейсбольную биту, - не расстраивайтесь. Старинные «городки» утолят ваше желание подвигаться и поиграть не хуже, чем эти, часто недоступные для нас, заморские «штучки».

ДЛЯ ИГРЫ в городки достаточно двух квадратных площадок размером чуть больше метра (тоже квадратного). Они могут быть земляными, деревянными или асфальтированными. У каждой команды - свой **«город»** или **«квадрат»**. В них ставятся **городки** - круглые деревянные чурбачки длиной 10-15 см и 3-5 см - в диаметре. Делаются они обычно из сухой березы или липы.



Из городков составляют **фигуры**: «колодец», «самолет», «пушка» и др.

Чтобы сбивать фигуры, нужны **биты** - две гладкие березовые палки того же диаметра, длиной 50-70 см и весом 400-450 г. Чтобы было удобно держать биту в руке, один ее конец делается чуть потоньше.

На расстоянии 2-3 метров от города-квадрата проводят линию. Она называется **полукон.** Затем, на расстоянии 3 или 6 метров - еще одну. Это - **кон.** Если играют малыши, кон и полукон проводятся поближе. Если ребята постарше, то - подальше.

Размеры всей площадки для игры - 10-12 метров в длину и 5-6 - в ширину. Позади города-квадрата возводится преграда для бит - вал из песка, опилок или сетка высотой 50-70 см.

ЧТОБЫ правильно бросить биту, правую ногу нужно отставить назад. При замахе - откинуться назад и перенести тяжесть тела на правую ногу. В момент броска игрок резко выпрямляется и правой ногой делает шаг вперед. Бита должна лететь вращаясь и падать плашмя.

Бросок выполняется двумя способами:

1. Правая рука согнута в локте, бита находится выше пояса.

2. Рука выпрямлена полностью, бита находится внизу.

Первый бросок называется локтевым, второй - плечевым.

Правила. Играют команда против команды или игрок против игрока. Каждый играющий имеет право на два броска. Первый - он делает с кона. С кона же начинают сбивать каждую новую фигуру.

Если игрок выбил из города-квадрата всю фигуру, ставится новая. Если не всю - второй битой он выбивает городки уже с полукона. Затем бросает биты следующий игрок его команды. И так до тех пор, пока все игроки не выполнят по два броска.

Потом наступает очередь другой команды. Выигрывает та, которая сбила все фигуры.

■ Я И МОЯ СИСТЕМА

Летняя жара «выгоняет» и детей, и взрослых на водоемы. Но многие из них не умеют плавать. Значит, будут тонуть?... Между прочим, чтобы научиться держаться на воде, надо не более получаса. В этом твердо убежден инструктор войск специального назначения, в недавнем прошлом - известный ватерполист, майор Игорь ГОНТА.

Как правильно не утонуть

- Игорь, если это действительно так просто, то почему же до сих пор остается так много людей, вовсе не умеющих плавать?

- Ну, для того, чтобы не утонуть, уметь плавать совсем не обязательно.

- ...?!

- Я ведь тоже своих новобранцев не плавать учу, а держаться на воде и хоть как-то передвигаться в ней при отсутствии дна под ногами. Сначала в плавках в бассейне, потом в камуфляже и с выкладкой на природных водоемах любой глубины, с любой скоростью течения, температурой и уровнем загрязнения. Последний этап - в трясину с минометом. Опять же при полной выкладке. Но этому и в самом деле долго учиться. А вот на первый, бассейновый этап, получаса почти всегда достаточно. Иногда и десяти минут хватает.

- Наверное, нашим читателям про «болото с пулеметом» вряд ли пригодиться. А вот расскажите про «полчаса в бассейне». Или это военная тайна?

- Нет, тайна как раз про болото, а про бассейн - сколько угодно. Первое - психологическая подготовка. Объясняю, что любой голый человек (купальник не в счет) утонуть в принципе не может. Он легче воды, особенно на вдохе.

- И что, верят?

- Честно говоря, не очень. Поэтому начинаем осваивать этот тезис на практике. Для начала учимся задерживать дыхание секунд на тридцать на глубоком вдохе и, разумеется, не в воде. Десяти секунд для начала вполне достаточно. Потом - «поплавок» - первое водяное «крещение». Чтоб не страшно было, на том бортике бассейна, возле которого глубина по пояс, курсант делает глубокий вдох, приседает до упора и обхватывает руками колени, прижимаясь к ним грудью. Потом я роняю его в воду, где он и болтается, как поплавок, пока «дыхалки хватит». И тут-то уж он верит, что и в самом деле легче воды. С ребенком так, конечно, нельзя, испугаться может. А это уже надолго.

- Кстати, а как с ребенком?

- Ну, ребенка надо сначала учить тонуть. Потому что он боится в воду голову опустить - там видно плохо. Вот и купи ему очки или маску, чтоб в воде не жмурился. А теперь в бассейне, у бортика, посади себе на загривок и объясни, что сейчас в утопленников играть будем - на дно ложиться, в буквальном смысле. И страха у дитя никакого: он все под водой видит, да еще и батьку за шею держит. Вот теперь - он на вдохе, а ты на выдохе - на дно. Потом всплываете, держась за стенку. Затем - чуть сложнее. Пусть ребенок сам по стенке всплывает, когда воздух начнет кончаться». А потом уже не он тебя, а ты его держишь при погружении. Главное - отпустить вовремя. Ну, а на последок «грузитесь» просто друг на друга глядя. Теперь не утонет. Нырять научился - считай поплыл, потому что его не [illegible] бояться, когда дна нет под ногами.

- Дна-то под ногами нет, а бортик под руками остался, от него-то как «отвязаться»?

- Ну, минут 15 мы уже трудимся, значит, теперь отдохнуть надо. Прямо в воде. На глубине, где воды по шею, руки на затылок в замок, логти - параллельно плечам, спину прогнуть назад. И, обязательно, на полном вдохе лечь спиной на воду так, чтобы глаза ничего кроме потолка не видели. Как будто на диване прилег поспать. Только спину назад прогибать надо и все время на полном вдохе держаться, тогда легкие голове утонуть не дадут.

- Но «все время на полном вдохе» - это ведь полминуты. А дальше?

- Да хоть три дня. Просто выдох и вдох надо очень быстро делать и на вдохе, обязательно полном, задерживаться секунд на 10-12, чтобы не напрягаться особо. Теперь, если начать ногами шевелить, то и поплывешь потихоньку. Это по потолку заметно будет. Только ногами надо шевелить вытянутыми, медленно и плавно. Вода больше всего суеты не любит. А вообще, если ласты есть, все еще проще, можно сразу со «спанья» начинать. В них ногами чуть шевельнул - и уже полетел, как глиссер. Минуты за две плавать начинаешь. Только потом от ласт отвыкать трудно.

- Игорь, а как быть там, где бассейна нет? Без него как-нибудь можно?

- Сложнее, конечно. Бассейн - великая вещь. У природы слишком много «отягчающих обстоятельств»: то дно илистое, то волна большая, то течение. Ни бортиков тебе, ни плавного погружения. Относительно подходящий вариант: тихое озеро с прозрачной не холодной водой и пологим песчаным дном.

- Говорят, что тонут только те, кто плавать умеет, потому что кто не умеет, в воде не лезет. Как не утонуть умеющим плавать?

- Все предельно просто. Всего три запрета. Нельзя прыгать в воду в незнакомом месте, и не важно, с берега или с лодки. Нельзя нырять там, где могут стоять сети. И, конечно, нельзя лезть купаться даже после банки пива - на всякий «пожарный».

Василий КРОТОВ

■ НА ЗЛОБУ ЗНОЙНОГО ДНЯ

В чем поплывем?

- Чем плавки за 500 рублей лучше пляжных трусов за полтинник? - недоумевает читатель Д.ДРУЯН из Н.Новгорода. Для ответа на этот вопрос наш корреспондент Ирина ТАРНАЕВА обошла два десятка московских магазинов. Вот что она узнала о пляжной аммуниции...

● *Если вы не профессиональный пловец, не тратьте на **плавки** с эластином полтысячи рублей. Через 2-3 месяца, особенно в хлорированной воде бассейна, они полностью сгниют. А для покупки плавок «без затей» вам хватит и полтинника. Еще одна тонкость: выбирайте плавки с завязками, потому что в воде резинки растягиваются.*

● *А вот при покупке **очков для плавания** лучше сразу выложить рублей 200 и сориентироваться на престижные фирмы, например, «Спидо» или «Арену». Такие очки не запотевают и плотно прилегают к коже. Возможен и «китайский вариант» - дешевые очки за 30 руб. и к ним - жидкость от запотевания.*

● ***Маски** подбирайте не по цене, а по размеру: важно, например, чтобы нос не упирался в смотровое стекло. Среди дорогих масок (от 600 рублей) есть и экзотические: например, для людей с дефектами зрения; полностью прозрачные; с линзами для обзора «мертвой» боковой зоны и др.*

● Самые дешевые **ласты** - чуть дороже 200 рублей - отечественные: короткие, тяжелые, из жесткой резины и без регулировки размера. Самые дорогие - больше 1000 - итальянские: легкие и мягкие, из термопластичной резины, регулируются для любой ноги. Между ними - в большом диапазоне цен - китайские на любой вкус.

● Тем, кто не ограничен в средствах, советуем приобрести «гвоздь» купального сезона - японский **подводный компьютер** (полторы тысячи долларов). Каждое мгновение он будет информировать о десятках параметров вашего пребывания в водной акватории: температуре воды, дате, времени и глубине погружения и т.д.

● Есть и новинки: [illegible] китайские **зажимы для ушей и носа**. Стоят они чуть больше 10 рублей, но также дешевле, как и компьютер. Так что решайте сами, чем поразить на пляже окружающих!

Чтобы получить звание сэра, не обязательно быть галантным и богатым. По крайней мере в Англии. Достаточно пробежать милю (1609 метров) быстрее 4-х минут. Первому это удалось некоему доктору Р. Баннистеру в Оксфорде в 1954 году. После чего Роджер стал национальным героем, а королева Елизавета одарила его дворянским званием. Россия - не Англия, здесь званиями не бросаются, при слове «миля» - не встают, но дистанцию эту (причем, рядом с кремлевскими стенами) бегают. Отсюда и название - «Кремлевская миля».

Восьмой по счету старт этих престижных соревнований, был организован, как всегда Фондом благотворительных программ ММММ «Спортклуб» совместно со Спорткомитетом Москвы и Всероссийской федерацией легкой атлетики. Соорганизатором выступила компания «Русское золото».

Праздник удался, несмотря на 30-градусную жару...

Финиш, сэр!

Если в Англии тем, кто выбегал» из четырех минут, давали именной галстук с цифрой «4», то у нас на Манежной площади все, независимо от возраста, получали на финише набор конфет «Раффаэлло» и бутылочку «Святого источника». Минералка особенно [illegible] [illegible]

Кстати [illegible] 60-летний Эдуард Федосов [illegible]

[illegible] ся. В 91-м решился на «безумный» шаг - бросил работу и стал только выступать в соревнованиях. Не без успеха. В Австралии в 94-м, на Всемирных играх ветеранов [illegible] в беге на 5 км и взял [illegible] марафоне. Развелся. Все [illegible]

[illegible] Но если вы бегаете только для здоровья, я думаю, лучше не разгонять пульс больше 1[illegible] ударов.

[illegible] предан бегу не он один. [illegible] - **Вячеслав Шмачков**. Майор милиции.

- Надо [illegible] генетическую предрасположенность. Я, например, только в 52 года выполнил норму мастера спорта, а мои ветеранский рекорд в беге на 400 метров до сих пор держится, - сказал седой служитель закона.

На счету майора есть и еще одна престижная победа. Правда, уже среди своих коллег-динамовцев - в соревнованиях «Папа, мама, я - спортивная семья». Совместно с супругой и с детьми, разумеется.

Значит можно, оказывается, и спортом заниматься, и семью сохранить! Кстати, таких примеров много. Первый - **семья Рзаевых**. Тофик с сыновьями и здесь, на «Кремлевской миле» умудрился «записать» очередной рекорд в Книгу Гиннесса. Они пробежали дистанцию, ведя баскетбольные мячи, да еще с «выкрутасами».

Но к их рекордам уже все привыкли, а вот **семья Федькиных,** действительно, удивила. Жена Татьяна пробежала дистанцию вместе с двумя сыновьями - Антоном (4 года) и Васей (6 лет). А Сергей - глава семьи - промчался милю, везя впереди себя детскую коляску с пришпиленным номером - «1405», в которой «бежала» крохотная Анечка.

- Что вас заставило в такой жаркий день прийти на Манежную площадь? Ведь многие сидят дома и «культурно» отдыхают, - спросил я Сергея.

- Кто сидит дома, тот сильно рискует здоровьем - парировал бывший лыжник.

Семья Федькиных покинула наградной городок, а на старте выстроились сильнейшие - «корифеи» мили. Их бег был быстр и красив. А победили те, кто владел финишным рывком. У женщин **Ольга Егорова** из Чебоксар. А у мужчин - москвич **Андрей Задорожный**, который долго не мог отдышаться у открытой двери завоеванного в борьбе холодильника.

Пробежал не одну милю Евгений ЛОМОВ

ПРИГЛАСИТЕЛЬНЫЙ БИЛЕТ

19 июня - Всероссийский олимпийский День бега

Соревнования пройдут уже в 10-й раз и будут посвящены 10-летию Олимпийского комитета России. О предстоящем празднике рассказывает Президент Фонда благотворительных программ Московского международного марафона мира «Спортклуб» Борис ФАДЕЕВ.

- Эти соревнования имеют еще одну [illegible] Это не только Всероссийский [illegible] День бега. Подобные [illegible] во всех странах [illegible] олимпийский [illegible] Проходят они под патронатом МОК - Хуана Антонио [illegible] с обращением [illegible] рие между странами и народами. Он призывает всех быть проводниками тех чистых идеалов, которые несут в себе идеи олимпизма.

Для победителей Всероссийского олимпийского Дня бега нами приготовлены специальные призы и медали. Кроме этого, все участники забегов уйдут с праздника со «сладкими подарками».

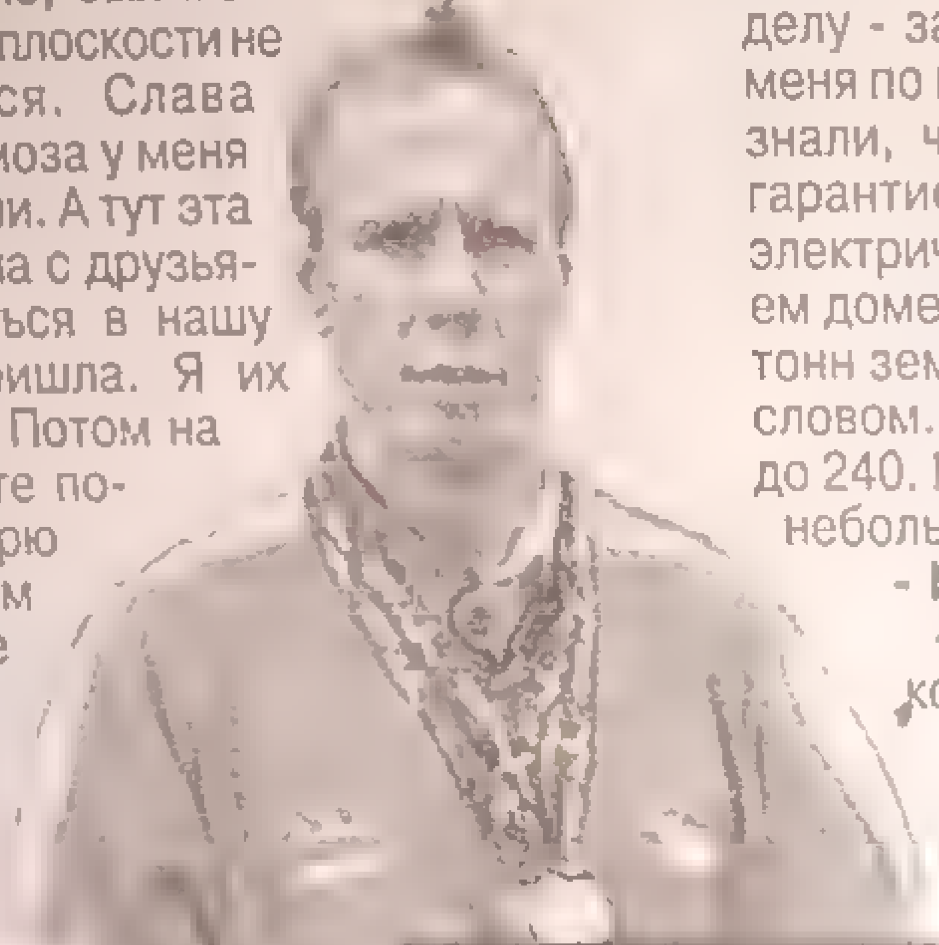
На этих соревнованиях бегуны будут соревноваться в различных возрастных группах от малолеток - до взрослых спортсменов. Забеги пройдут на дистанциях - 1, 2, 4, 6, 8 и 10 километров. Учитывая, что День бега проводится на Олимпийском проспекте, а трассы пройдут по замкнутому кругу, интересное зрелище смогут наблюдать тысячи москвичей и гостей столицы.

Организаторами и учредителями этих соревнований являются Олимпийский комитет России, Министерство РФ по физической культуре, спорту и туризму, а также Всероссийская федерация легкой атлетики. Проведение этого мероприятия поручено нам - Благотворительному фонду ММММ «Спортклуб» совместно со спорткомитетами Москвы и области.

Тех, кто по каким-то причинам не сможет принять участие в стартах, ждут развлекательные игры и конкурсы.

Приглашаем всех на праздник!

- Мне к тому времени уже за 30 было, - рассказывает Владимир. - За плечами тяжкая жизнь в спорте, потом апатия. Бывало, «зашибал» прилично, был момент - чуть по наклонной плоскости не покатился. Слава Богу, тормоза у меня всегда были. А тут эта встреча. Она с друзьями покупаться в нашу «Чайку» пришла. Я их пропустил. Потом на пляж вместе пошли. Смотрю - совсем другие люди. Круг - банковский, пьют



коляске. И так 2 года, пока маленькая не подросла. Чувствую - стало посвободней. Мама с папой стали приезжать, я уже мог детей на них оставить. И тут меня «прорвало» - открыл в себе талант к строительному делу - занялся ремонтом квартир. Причем меня по полгода ждали клиенты, потому что знали, что я делаю все качественно и с гарантией. Освоил сварку, водопровод, электричество, плитку... Я, например, в своем доме из подвала за 3 месяца ведром 18 тонн земли вытащил. С киркой и с русским словом... Был потолок 165 см, а я его довел до 240. Построил баньку, спортивный зал и небольшой салончик с баром и музыкой.

- Кулибин...

- У меня отец художник, и, видимо, ко мне какие-то идеи тоже пришли. Например, бетон лопатой я не мешал - только бетономешалкой. Если сваривал, то ... оловом, а медь ...

стали завоевывать медали. Получилось, что вернулся к своей стезе. А потом случайно узнал, что существует ветеранское плавание. Стал немножко тренироваться, через месяц поехал на соревнования и установил сразу два европейских рекорда в своей возрастной категории.

- Без всякой подготовки?

- Без всякой. Причем перерыв был лет 15. А потом и вовсе дело пошло - установил несколько мировых рекордов среди ветеранов (сейчас мне 47), стал чемпионом мира. В прессе меня стали замечать. Во Франции ведь пловцы слабенькие, а тут вдруг русский появился откуда-то. К тому же - француз...

- А вот условия, в которых вы сейчас живете в Москве, сильно отличаются от французских?

- Да я бы не сказал... А потом, не это главное. Важно, что мы с женой

Французская лю...

Жил-был не кто-нибудь, а ... по пятиборью Володя ... Но, как ... нами, получив травму и стал никому не нужен. ... «продинамило», стал он работать ... и потихонечку пропадать...

А дальше случилась с ним ... прекрасный день в бассейн пришла Она.

мало, больше говорят... Стал слушать - ничего не понимаю, но интересно.

- Вы знали, что она иностранка?

- Конечно, она же сказала - работает в представительстве французской фирмы, зовут ее Жослин Лесаж. И «закрутилось» у нас... Полюбили друг друга практически с первого взгляда. А месяца через 4 уже расписались... К зиме сын родился. Но вскоре контракт у жены закончился и надо было уезжать в Англию.

- Почему не в Париж?

- Жену по контракту туда перевели. И вот она работает с утра до вечера, а я с сыном дома сижу. Без языка, без друзей... Это был самый тяжелый момент. Антону было 2 года, с ним не поговоришь. Включаешь телевизор - ничего не понимаешь. Пить один я не мог. Одна отрада - приедешь в Москву дней на 15, «оттянешься» по полной программе и снова в этот кошмар. Что делать? Стал я заниматься понемногу физкультурой: купил гантели, штангу... Единственное мое увлечение было. Продержались мы так 2 года и - в Париж.

- Так ты язык и не выучил английский?

- Нет. Немножко мог объясняться, что-то понимал, но все это на примитивном уровне.

- Но в Париже ты свое взял... Уж там-то есть, где «оттянуться»?

- Не до этого было. Не успели обжиться, через полгода рождается дочь. И опять я попал .. Она работает, я - дома. Кстати, там у них интересно, женщина рожает и через 2 недели выходит на работу. Ну, а я - подгузники, соски, пеленки

- Языка не знаешь...

- Не знаю, друзей - никого, даже среди русских. Потому что куда пойдешь? Только в садик. Одного за ручку, другого - в

Все было на высшем уровне. И деньги появились...

- Ты зарабатывал меньше жены или больше?

- Меньше, потому что меньше работал. Я брал клиентов, когда время было свободное. Когда дети были или в школе, или в детском саду. В пять часов они приходили, надо было их встретить, накормить... Ведь жена приходила только в 8-9 часов.

- Почему так поздно?

- Там главное - дело сделать. А она у меня еще и человек такой: пока не добьется своего - не отступит. И потом она знает, что дома у нее все в порядке: не надо бежать в магазин - все куплено, приготовлено, загружено. Дети чистые, умытые...

- В общем, о любимом плавании ты забыл начисто?

- Почти забыл, но случай помог. В один прекрасный день приходит сосед и говорит: «Володь, у нас в клубе место тренера освободилось Ты не хотел бы?» И я пошел работать с детьми А это чем хорошо? Отличная языковая практика. И я уже через полгода стал так «лепить» по-французски... И телевизор стал смотреть, и читать, и понимать... Писать только не могу - не было практики.

- Успехов достиг на тренерском поприще?

- Да, сколотил группу из хороших ребят,

очень хорошо дополняем друг друга. Если у одного из нас какой-то пробел, то другой хорошо его восполняет. В этом плане я очень доволен своей семейной жизнью.

- Может, это Судьба, что вы встретили друг друга?

- Наверное... Меня, например, до сих пор поражает, что если мою фамилию написать по-латински и вместо «V» поставить «N», получится Галантин. А это чисто французская фамилия. Может, кто-нибудь из французов в 1812 году задержался в наших краях, а одну палочку в фамилии [illegible] впервые [illegible] что «помнит [illegible] на...

- Очень любопытно... А как тебя родители жены встретили?

- Жослин их просто [illegible]

любовь

фактом: «Вот, любовь!» Они: «Нет [illegible] блем!» Кстати, у нее еще сестра есть [illegible] ее муж - немец. Поэтому для род [illegible] это уже не было большим сюрпризом

- Сколько вы еще думаете в России прожить?

- По контракту жене еще год [illegible]тался. Потом его или продлят, или уедем

- Стало быть, во Франции наездами бываете?

- Приезжаем туда на каникулы. Сейчас вот летом поедем на пару месяцев. Уже в деревню.

- В деревню, это интересно... Откуда появился второй домик?

- Просто проезжали как-то недалеко от Тулузы, и я говорю: «Это место мне больше всего во Франции нравится. Купим здесь домик?» Жена: «Да пожалуйста!» Домик оказался без крыши, окон, полы провалены... Взяли за копейки. Ну, думаю, дней за 40 [illegible] А как начал копать [illegible] десятый год его делаю

- Это что, замок?

- Нет, «троглодит». Там одной стены нет. Вместо нее - скала, за ней - лес

- В общем, дача, по-нашему?

- Да, типа того. Я, правда, сделал там отопление, горячую воду, душ... Во Франции есть закон: если на территории нет воды и электричества, то получить права на строительство невозможно

- Далеко это от вашего парижского дома?

- 600 км. Но на машине по отличной дороге доезжаем до него где-то за пять с половиной часов. Река - рядом. Она не судоходная, есть рыба. Там мы плаваем.

- Антон, я слышал, пловец не из последних. Весь в папу?

- Если с ним заниматься, то из него большой спортсмен может вырасти. Уже сейчас, в 13 с половиной лет, он показывает результаты, которые знаменитый Попов показывал только в 15. Он уже два раза выигрывал чемпионаты России среди юношей. А во Франции ему просто нет равных.

- А дочь еще не определилась с видом спорта?

- Определилась. Ей всего 9 лет, а плывет по III взрослому разряду. Очень талантливая, техничная, но силенок пока нет. Ручки тоненькие, ножки тоненькие, сама худенькая

- Как ее зовут?

- Александра. Но у нее 3 имени: Александра-Кюли-Софи. У сына, кстати, тоже: Ан[illegible]-Кирилл-Максим. Подрастут - выберут себе основное имя. Во Франции это разрешается.

- Скажи, а в Париж тебя не тянет?

[illegible] поживешь, то этим Парижем [illegible] за первый месяц, а [illegible] начинается обычная бытовая жизнь. В России намного интереснее. Потому что здесь все «бурлит».

- А как к русским там относятся?

- Хорошо. Я, например, за [illegible] ни одного человека, кто бы ко мне, как к русскому, неодобрительно отнесся. Во-первых, Париж - интернациональный город. Кроме русских там кого только не встретишь. Но даже от Национального фронта вы про русских плохого слова не услышите, а на арабов, например, они «бочки катят» постоянно. Говорят, если бы их не было, тюрьмы бы стояли пустые. Французов вы там действительно почти не увидите

- То есть это законопослушная нация?

- Если посмотреть на то, как там платят налоги, то да. Там, если человек не уплатил, - это ЧП. Причем министерство, как правило, проверяет лишь 2% налогоплательщиков из 100. Но если находит того, кто уклоняется, тот, как правило, расстается с домом, с машиной, с работой... Его просто «пускают по ветру». Там такие штрафы за неуплату, что человек сам бежит, чтобы заплатить

- Нам, конечно, далеко до этого. А вот по уровню жизни между нами большая разница?

- Если брать уровень не московский, то во Франции он, конечно, выше. Но московский - не ниже, это точно. Там ты каждый день в почтовом ящике находишь счета. За все, начиная с помойки и заканчивая лифтами. Про свет, воду и газ я вообще не говорю. Получается где-то 15 наименований. Например, тамошняя кассирша получает зарплату меньше 1000 долларов. Треть у нее уходит на платежки. Если она снимает жилплощадь - еще процентов 35-40. За автомобиль - 2 налога. Плюс страховка. Причем за самый паршивенький - минимум 600 долларов в год. За хороший - 3-4 тысячи баксов.

- То есть за красивую жизнь надо платить?

- Да, поэтому у этой «бедной» кассирши остается не больше, чем у кассирши в хорошем магазине здесь. Конечно, есть прослойка, которая живет прилично. Но вот нам, например, на семью денег не хватало. Хотя я работал в бассейне, жена - в престижной фирме. То есть мы жили «от» и «до». Не было ни счета в банке, ничего. Плюс, конечно, эти наши два дома, которые «высасывали» все.

- А здесь, в Москве, намного дешевле жить?

- Здесь многое оплачивает банк, где работает жена. Квартиру, машину... В этом плане полегче. А главное - веселей! Для меня. Я с утра - в бассейне, потом еду по делам, затем еще куда-нибудь. За день у меня здесь язык как мышца работает, а во Франции - к нёбу прилипает: два слова скажешь, и то вечером. В этом разница.

- Детям тоже здесь больше нравится?

- Нравится, потому что здесь друзья, школа, все рядом. Очень хорошо организован весь день - учеба, тренировки, быт. А в Париже, например, Антон в платную школу ездил - 40 минут туда, столько же обратно. Выматывался. Так что дети никуда отсюда не хотят уезжать. Если бы здесь поспокойней было, без экономических срывов - России цены бы не было.

- А жене как Москва, не надоела?

- У жены по-другому. Она здесь начальник, сама себе хозяйка. А во Франции - подчиненная. В этом преимущество. Но здесь работы больше. Там она приходит в восемь, полдевятого здесь - часто в двенадцать, в первом.

- Она моложе?

- Нет, старше на 2 года. Но француженки, они такие подтянутые, следят за собой. А если честно конечно, мне с ней повезло. У нас нет никаких проблем и противоречий.

- Неужели не ругались ни разу?

- Нет. У нас как-то так сложилось автоматически - то один уступит, то другой. Это нам очень помогает. Бывают размолвки, но через 5 минут опять вместе

- И сколько вы уже так живете?

- 14 лет.

Беседовал Юрий ЗАВАЛА

ЖАРЕНЫЕ АНАНАСЫ

Рассказ

Александра ЯКОВЛЕВА

Раз в год, приберегая это событие к отпуску, милый и незлобивый Петров взрывался. И тогда он садился в поезд, где столько чужих глаз, что сам себе становишься интересен, и отправлялся в крохотный городишко в центре России. А короче - на родину. Там и дочка его жила.

Под стук колес да под бесконечные леса-поля за окном думалось Петрову примерно так. «Надо же, маленький городок. Даже дождем его не успевает промочить, так быстро Земля его под тучами проносит... А в нем - где и место нашлось? - дочка. Маленькая. Вся-то с мое сердце...».

А еще думалось Петрову беспокойно, что не был он на родине лет двести. Или около того. И как там теперь? На самом же деле прошел всего лишь год с последнего его визита. Да те километры, что между Петровым и дочкой, приплюсовать. Вот и получится двести лет. Одна из тех маленьких неправд, что были так любезны его сердцу.

Поезд, как и обещало расписание, доставил его в положенное время и место, освободился от Петрова и, облегченно отдуваясь, двинулся дальше, везя остальных.

Только на привокзальной площади Петров позволил себе увидеть, что городок все же чуть побольше, чем тот, что помещался в памяти. Но иначе Петрову было бы трудно любить его целиком. И все так же на привокзальной площади пахло свежим и теплым хлебом из соседней булочной.

- Ну что, город-городишко, - сказал Петров, глядя на шустрых воробьев, ловко орудующих среди чопорных, с городской пропиской голубей. - Помнится мне, ты довольно снисходительно посматривал на Петрова-мальчугана, а мои шестнадцать лет внушали тебе подозрения, не так ли? Как это нет?! Я прекрасно помню, как ты дрожал за свои стекла и оберегал своих непорочных дев. Вспомнил? То-то. Ну и ладно. Кто старое помянет.

Мест в гостинице не оказалось, а идти сразу к дочке, не осмотревшись в городке, основательному Петрову не хотелось.

- Вы ведь не в командировку? - спросила из-за [illegible] усталая от долгой работы.

[illegible] Петров. И почему-то решив, что он [illegible] ловок в обращении с женщинами, спросил: - А

того - станешь будить рано, только спасибо скажут. Правда! И места у нас - краше не бывает. Сам посуди: даже солнце оттуда восходит - это что, шутки? Правда, - добавил Петров, понизив голос, - последнее время его, солнце, приходится долго уговаривать. Оно капризничает, не хочет подниматься... Не совсем, признаюсь, приятное зрелище... Приходится всем народом наваливаться. А так все хорошо. Так что подумай, а я пока - по делам.

И те оставшиеся несколько сот метров, что отделяют его от дочки, он проходит чуть ли не за час, отвлекаясь на все и вся.

Дверь открывает бывшая жена и спокойно, словно они расстались только вчера, говорит:

- Привет. Заходи.

Пока Петров заходит, он вспоминает, что жена его никогда и ничему не удивлялась. Это всегда ставило Петрова в тупик. Жить в тупике ему не нравилось. Поэтому они и разошлись. С тупиком и женой. А не потому, скажем, что он был жадный, или злой, или пьяница.

В прихожей, а потом в комнате настает для Петрова время дочки.

Каждый раз, прежде чем обняться, они минут пять корчат друг другу рожи. Ничего себе, веселые рожи. Потом уже Петров говорит:

- Ну, здорово, что ли, сосиска.

- Сам сосиска, - отвечает дочка.

- Это почему же я сосиска? - удивляется он.

- А я почему? - не сдается Танек.

- Потому что ты маленькая, толстенькая и глупенькая, - сделав жалостливое лицо, поясняет он.

- А ты длинный, худой и... тоже, - отвечает она, делая шаг назад.

- Что-о? - грозно хмурит брови Петров.

И дочка, все еще маленькая, несмотря на долгие разлуки, уже готова хохотать, кричать, бегать. Но в комнату из кухни заглядывает бывшая жена и пресекает буйство.

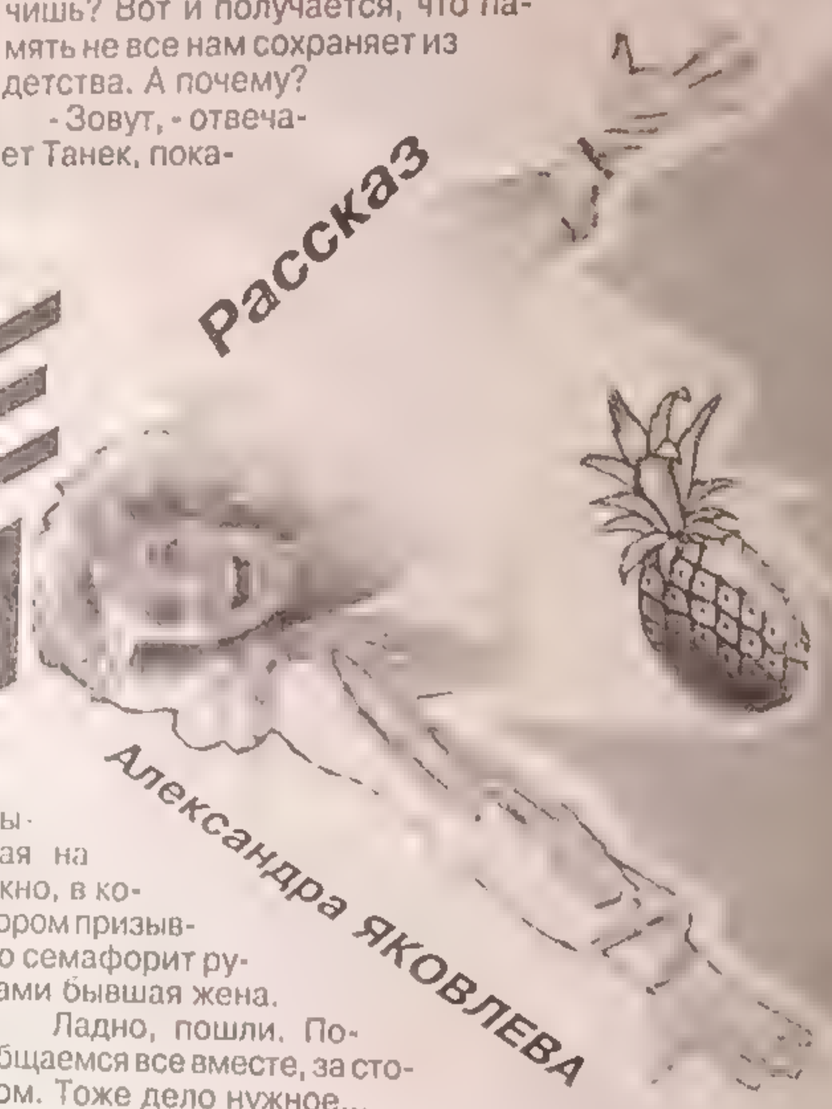
- Значит, так. Ты, любвеобильный отец, и ты, двуногая чума, пока жарится картошка...

Петров в это время видит перед собой только одноногую «чуму». Вторая нога у «сосиски» поднята и еще не знает бежать ей или нет.

- ...идете гулять, но не далеко, а то вас не докричишься.

И они идут. Прогулка, понятно, начинается с захода в магазин, где закупается масса [illegible]

как и ты, по возрасту, то и для меня возня в песке была непустячным занятием... А теперь, при всем моем уважении к тебе, я не могу вспомнить и понять: что же там такого, в этом песке, было важного? Молчишь? Вот и получается, что память не все нам сохраняет из детства. А почему?



- Зовут, - отвечает Танек, показывая на окно, в котором призывно семафорит руками бывшая жена.

Ладно, пошли. Пообщаемся все вместе, за столом. Тоже дело нужное...

- Письма регулярно получаешь? - спрашивает Петров, когда они с Таньком, помыв руки, сидят за столом.

- Угу, - говорит Танек с набитым ртом.

- А что толку, - вмешивается бывшая жена. - Читать-то все равно не умеет.

- Скоро научится, - убежденно говорит Петров. - Главное: по порядку письма складывать. А потом точно так же и прочитать. Ничего не изменится. Просто можно думать, что шли они с большим опозданием.

- Я складываю, - говорит Танек.

И они продолжают работать вилками. Кроме бывшей жены, которая начинает обычное:

- Ты лучше скажи, когда вернешься? Совсем вернешься?

- А сколько у нас еще впереди? Чего впереди?

- Ну, лет жизни...

- Господи! Да откуда же я знаю? Ну тридцать, допустим... Хватит?

- Так куда же мне торопиться? - резонно, как ему кажется, отвечает Петров.

- Так, - говорит бывшая жена, откладывая вилку и начиная мять в руках салфетку. - Хорошо. Теперь скажи, как, по-твоему, что ты сейчас ешь?

- Как что? - говорит Петров, всматриваясь в тарелку. - Сама же говорила - картошка.

- Угу. Картошка. А если бы я сказала - моченые грабли? Тоже бы поверил? И так [illegible]

Петрова и, облегченно отдуваясь, двинулся дальше, везя остальных.

Только на привокзальной площади Петров позволил себе увидеть, что городок все же чуть побольше чем тот, что помещался в памяти. Но иначе Петрову было бы трудно любить его целиком. И все так же на привокзальной площади пахло свежим и теплым хлебом из соседней булочной.

- Ну что, *город-городишко*, - сказал Петров, глядя на шустрых воробьев, ловко орудующих среди чопорных, с городской пропиской голубей. - Помнится мне, ты довольно снисходительно посматривал на Петрова-мальчугана, а мои шестнадцать лет внушали тебе подозрения, не так ли? Как это нет?! Я прекрасно помню, как ты дрожал за свои стекла и сберегал своих непорочных дев. Вспомнил? То-то. Ну и ладно. Кто старое помянет...

Мест в гостинице не оказалось, а идти сразу к дочке, не осмотревшись в городке основательному Петрову, не хотелось.

[illegible]

- Нет, - сказал Петров. [illegible]

Женщина [illegible]

[illegible]

- [illegible] - продолжил Петров.

Хорошее настроение [illegible] Даже если что-то и случалось, Петрову достаточно было призвать на помощь каплю воображения или негромко, почти про себя засвистеть что-нибудь, например: «Не пробуждай воспоминаний...». И все.

- А что сказать, - продолжил Петров, - о чем тут трубить? [illegible]

- Это почему же я сосиска? - удивляется он.

- А я почему? - не сдается Танек.

- Потому что ты маленькая, толстенькая и [illegible]

[illegible]

гие разлуки, уже готова [illegible] тать, кричать, бегать. Но в комнату из кухни заглядывает бывшая жена и пресекает буйство.

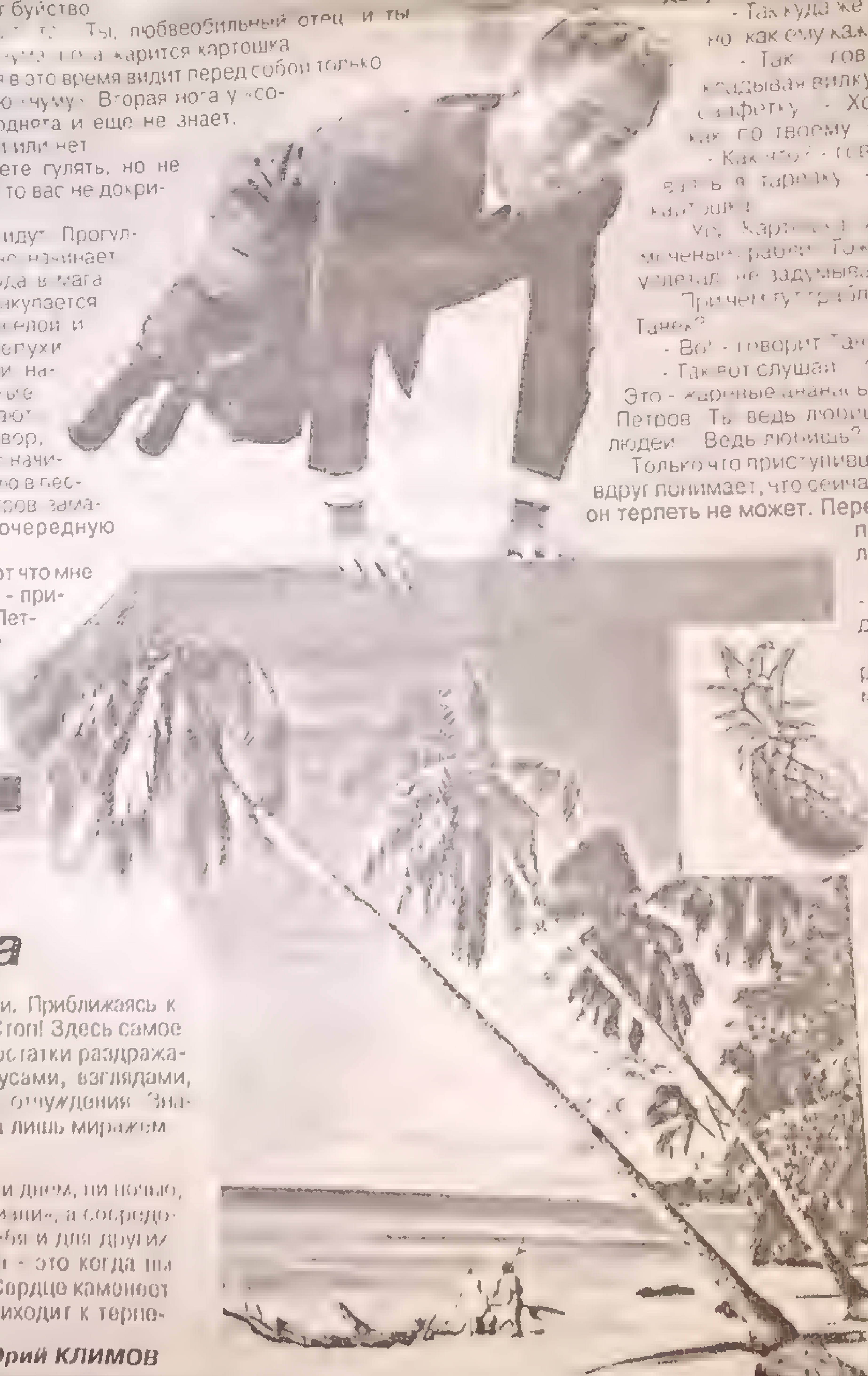
- [illegible] Ты, любвеобильный отец, и ты [illegible] жарится картошка.

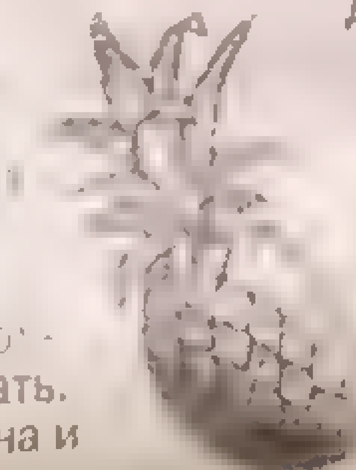
Петров в это время видит перед собой только одноногую «чуму». Вторая нога у «сосиски» поднята и еще не знает, бежать ей или нет.

- [illegible] идете гулять, но не далеко, а то вас не докричишься.

И они идут. Прогулка [illegible] начинается с захода в магазин, где покупается масса печенья и яркой чепухи. Затем они, нагруженные, возвращаются во двор, где Танек начинает возню в песке, а Петров занимает очередную мысль.

- Ты вот что мне объясни, - призывает Петров дочку. [illegible]





Главное: по порядку [illegible] так же и прочитать. Ничего не изменится. Просто можно думать, что шли они с большим опозданием.

- Я складываю, - говорит Танек.

И они продолжают работать вилками. Кроме бывшей жены, которая начинает обычное:

- Ты лучше скажи, когда вернешься? Совсем вернешься?

- А сколько у нас еще впереди? Чего впереди?

- Ну, лет жизни.

- Господи! Да откуда же я знаю? Ну тридцать, допустим... Хватит?

- Так куда же мне торопиться? - резонно, как ему кажется, отвечает Петров.

- Так, - говорит бывшая жена, откладывая вилку и начиная мять в руках салфетку. - Хорошо. Теперь скажи, как по-твоему, что ты сейчас ешь?

- Как что? - говорит Петров, всматриваясь в тарелку. - Сама же говорила - картошка.

- [illegible] сказала [illegible] И так же [illegible] задумываясь?

- При чем тут [illegible]? Ведь вкусно же. Как, Танек?

- Во! - говорит Танек.

- Так вот слушай, - говорит бывшая жена. - Это - жареные ананасы. Специально для тебя, Петров. Ты ведь любишь, чтобы все не как у людей. Ведь любишь?

Только что приступивший к удивлению Петров вдруг понимает, что сейчас начнутся слезы. Этого он терпеть не может. Переглянувшись с Таньком, поднимается из-за стола.

- Ну... я пошел, что ли? - говорит он. - Проводишь, Танек?

- Ага, до двери, - говорит Танек, посмотрев на мать и сползая со стула.

В коридоре Петров целует дочку в лоб, вспоминая, что надо говорить в таких случаях.

А... Вот вспомнил... Маму слушайся, - произносит он назидательно.

И еще кричит в комнату бывшей жене:

- Ушел!

А потом, пока спускается по лестнице и выходит во двор, и пока добирается до сквера, к горнисту, все думает и бормочет под нос:

- Ананасы... Растут, где тепло... Много солнца, голопузых негритят и ананасов. Вот бы нам с дочкой там поселиться. То-то б славно зажили... А там, глядишь, и эту бы выписали. Это же надо, пожарила ананасы. Оказывается, и она умеет чудить.

МУДРЫЕ МЫСЛИ

Блуждание ума по лабиринту брака

Брак точно мираж: всегда кажется более прекрасным на расстоянии. Приближаясь к браку, все отчетливее видишь дефекты суженого или суженой. Стоп! Здесь самое время задать вопрос - а у кого их нет, этих недостатков? Чужие недостатки раздражают, а свои умиляют. Любите ли вы человека, если он своими вкусами, взглядами, поведением, привычками раздражает вас? Раздражение - признак отчуждения. Значит, перед вами чуждый вам человек, а ваша любовь до брака была лишь миражем.

* * *

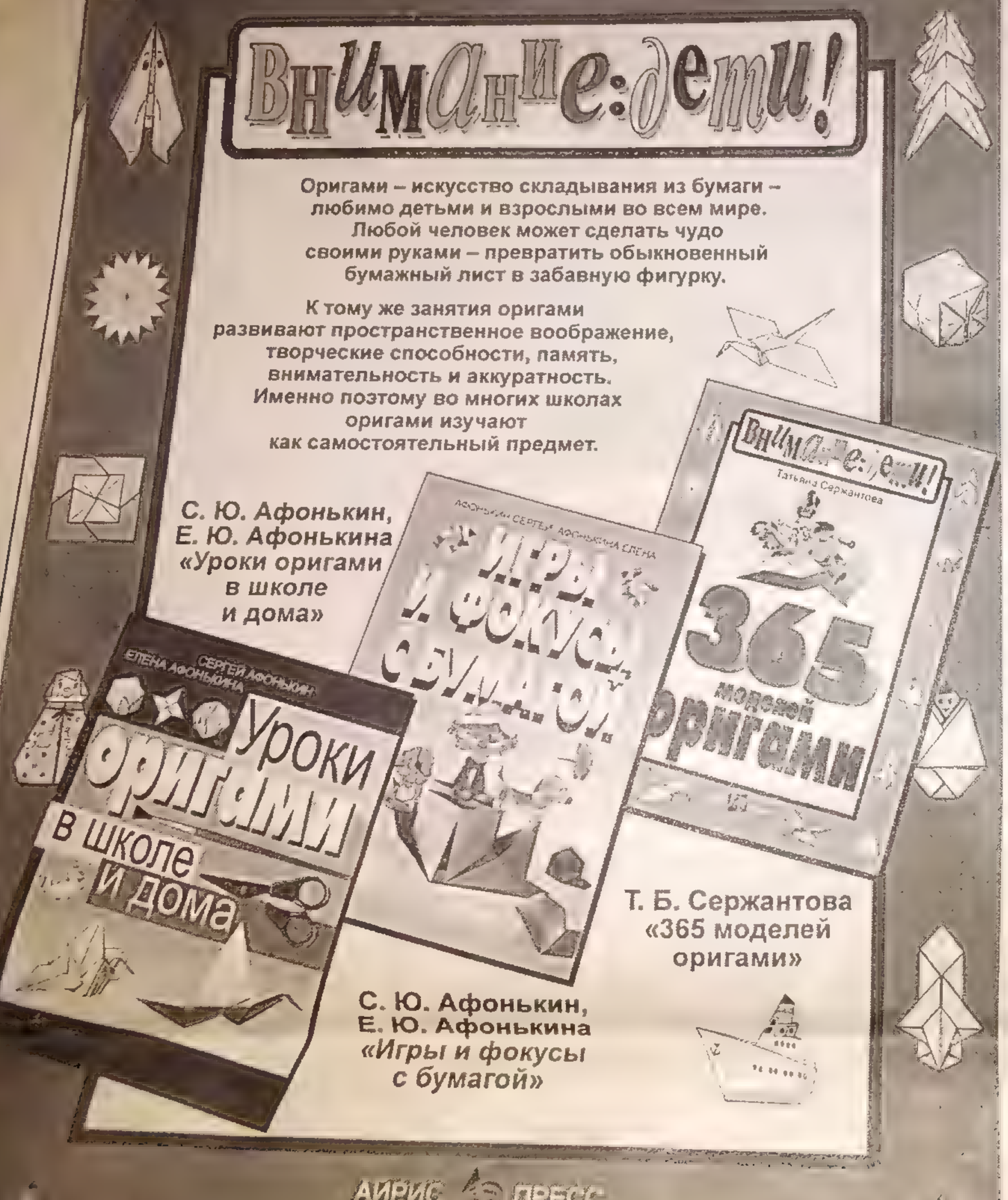
Если у вас строптивая жена или муж и она (он) не дает вам покоя ни днем, ни ночью, не убегайте от отчаяния в «каменные джунгли» или в «пустыню жизни», а сосредоточьтесь на том, как из всего этого извлечь пользу для самого себя и для других. Извлекая вред, вы можете сойти с ума или стать идиотом. Польза - это когда вы высекаете искру Божью из окаменевшего сердца своего партнера. Сердце каменеет от дурного нрава. Чтобы смягчить его, нужна мудрость, которая приходит к терпеливым и жаждущим ее.

Юрий КЛИМОВ

ВниМанИе:дети!

Оригами – искусство складывания из бумаги – любимо детьми и взрослыми во всем мире. Любой человек может сделать чудо своими руками – превратить обыкновенный бумажный лист в забавную фигурку.

К тому же занятия оригами развивают пространственное воображение, творческие способности, память, внимательность и аккуратность. Именно поэтому во многих школах оригами изучают как самостоятельный предмет.



С. Ю. Афонькин, Е. Ю. Афонькина «Уроки оригами в школе и дома»

Т. Б. Сержантова «365 моделей оригами»

С. Ю. Афонькин, Е. Ю. Афонькина *«Игры и фокусы с бумагой»*

Храните брак в «фанатском» секторе!

Футбол... От одного этого слова мужчины испытывают священный трепет, а женщин бросает в гневную дрожь. Есть ли способ примирить враждующие стороны? Все зависит от обоюдной потребности в мире. Если потребность есть - надо действовать! А начать лучше всего с посещения стадиона всей семьей, чтобы раз и навсегда понять: что же такое футбол и с чем его едят.

СЕСТЬ надо на хорошие места. А они - на центральной трибуне. Правда, обойдется это недешево. Билет на матч какого-либо европейского кубка с участием наших команд стоит от 150 до 300 рубликов. На обычный матч Чемпионата России - поменьше - от 70 до 150. Тем, кто захочет совместить полезное с приятным, то есть зайти в буфет, надо помнить: пиво, газировка, чипсы вам обойдутся в три раза дороже, чем в магазине.

Но цены ценами, а вы пришли за зрелищем, которое, поверьте, стоит того, чтобы раскошелиться: вы совсем близко к полю и видите выражение лица любимого футболиста! Так и хочется перепрыгнуть через бортик и помочь своей команде. Но богатыри отечественного ОМОНа не дремлют и быстро охладят пыл кому угодно. Безопасней поддерживать любимую команду гласами труб и стрекотом трещоток.

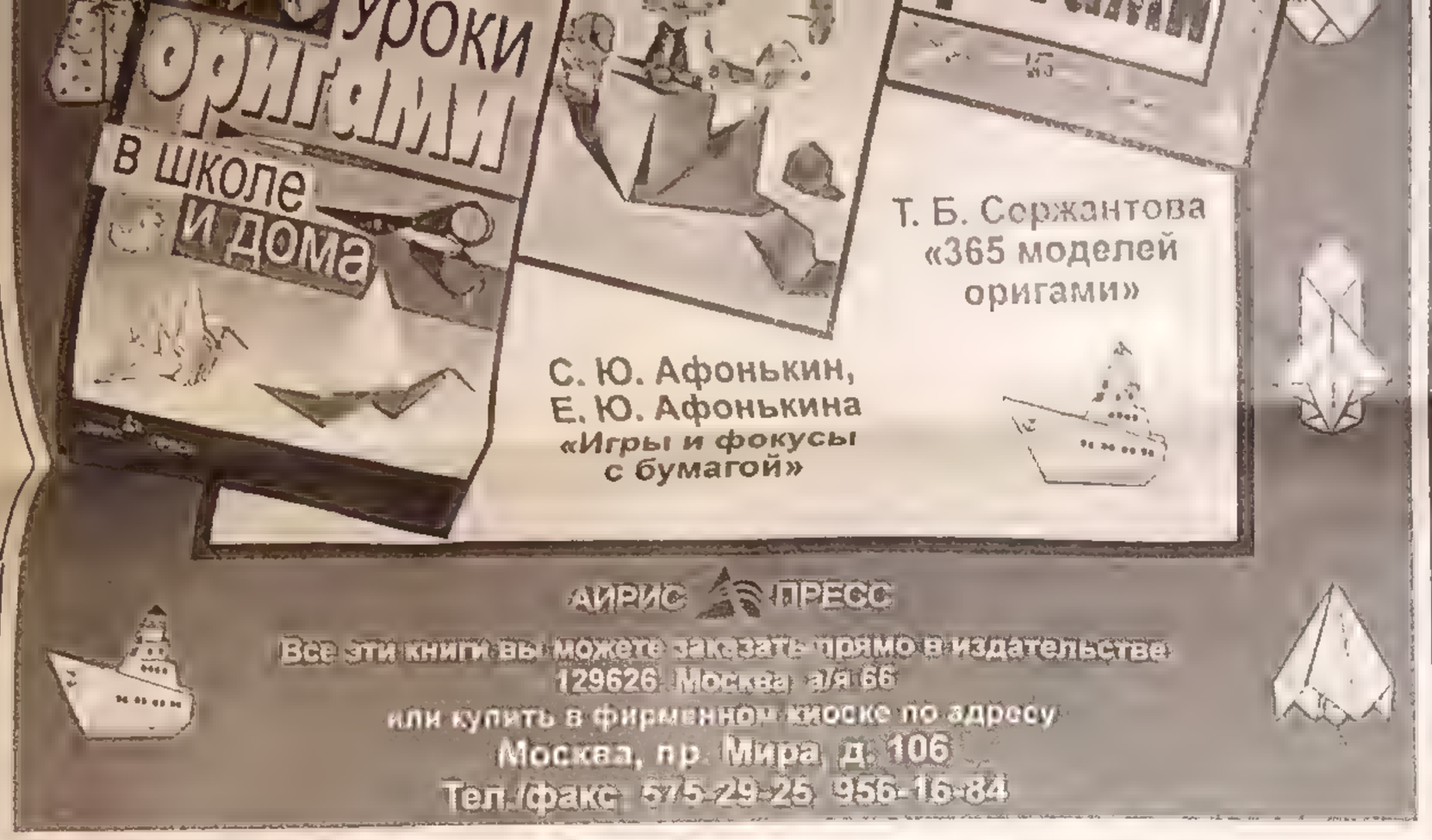
Достаточно раз прийти на футбол, и посещение стадиона станет для вашей семьи любимым развлечением. Так что копите денежки. Но если их мало, вам придется сесть на угловую трибуну. Здесь и видимость похуже, и публика разрядом пониже. Ребенку придется затыкать уши, когда со всех сторон будут

С угловой трибуны хорошо видны только одни ворота. Для того чтобы представить картину целиком, вам придется воспользоваться полевым биноклем.

Здесь есть риск получить бутылкой по голове. Естественно, бутылка будет пущена не в вас, а в судью или в команду противника. Но процент попадания в них невероятно низок.

Вообще для семейного отдыха эта трибуна подходит разве что во время матча с каким-нибудь аутсайдером, когда «высокие ценители» футбола стадион не посещают.

Если же достаток вашей семьи не позволяет приобрести билеты на две вышеозначенные трибуны, придется довольствоваться местами за воротами, в так называемом «фанатском» секторе. Это самая «горячая» точка на стадионе, и вести себя здесь надо осмотрительно. Будьте готовы к тому, что по лицу вас «погладят» шарфом или флагом. Разглядеть через головы прыгающих и скачущих болельщиков хоть что-нибудь, относящееся к матчу, вам вряд ли удастся. Если же любимая команда забьет гол, спокойно и с достоинством переживите радость других, даже если от трибуны ничего не останется, главное - вы уже участник событий, а не просто рядовой зритель.



АЙРИС ПРЕСС
Все эти книги вы можете заказать прямо в издательстве
129626 Москва а/я 66
или купить в фирменном киоске по адресу
Москва, пр. Мира, д. 106
Тел./факс 575-29-25, 956-16-84

футбол, и посещение стадиона станет для вашей семьи любимым развлечением. Так что копите денежки. Но если их мало, вам придется сесть на угловую трибуну. Здесь и видимость похуже, и публика разрядом пониже. Ребенку придется затыкать уши, когда со всех сторон будут сыпаться смачные оценки действий команд на языке, который понимают лишь специалисты футбола.

Цена билетов на такую трибуну колеблется от 35 до 70 и от 70 до 150 рублей на матчи различного уровня

трибуны, придется довольствоваться местами за воротами, в так называемом «фанатском» секторе. Это самая «горячая» точка на стадионе, и вести себя здесь надо осмотрительно. Будьте готовы к тому, что по лицу вас «погладят» шарфом или флагом. Разглядеть через головы прыгающих и скачущих *болельщиков хоть что-нибудь, относящееся к* матчу, вам вряд ли удастся. Если же любимая команда забьет гол, спокойно и с достоинством переживите радость других, даже если от трибуны ничего не останется, главное - вы уже участник событий, а не просто рядовой зритель.

Вы так и не убедили жену разделить с вами превратности судьбы на стадионе? Тогда купите еще один телевизор. В конце концов, можно любоваться игрой в футбол вдали от омоновцев и фанатов.

Владислав БУХАНЦЕВ

● ИХ НРАВЫ

ВОКРУГ СВЕТА

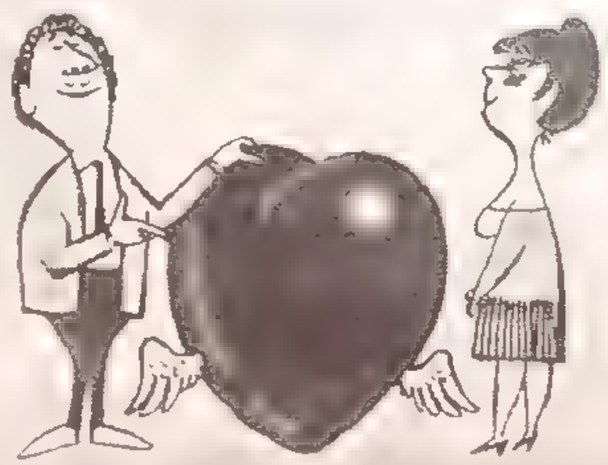
Белая циновка - знак сватовства

У ПАПУАСОВ Новой Гвинеи - близких соседей аборигенов Австралии - брачные отношения не такие, как у австралийцев, про которых вы читали в прошлом номере нашей газеты Потому что папуасы - земледельцы, а австралийцы - охотники и собиратели.

На Новой Гвинее есть племена, у которых вопрос о браке решается так быстро, что договаривающиеся стороны не успевают за это время выкурить сигару. Да, именно сигару, ибо папуас, желающий жениться, скручивает толстую сигару, положив между листьями табака прядь своих волос. Выкурив ее до половины, он передает сигару своей матери, а та несет ее будущей снохе. Если девушка принимает сигару и выкуривает ее до конца, предложение считается принятым.

ЖИТЕЛИ полинезийских островов Самоа - мореходы, искусные рыбаки и отважные воины. Смелость - вот что ценят и ценили на Самоа прежде всего

На Самоа сватаются обычно во время [illegible] Юноша в полном боевом одеянии подходит к группе девушек и начинает военный танец. Он наступает на воображаемого врага, размахивая рукой, как будто в ней зажата боевая дубинка, мечет копье... Восхищенные зрительницы не сводят с него глаз. Но кому же объясняется он в любви, кто она? Терпение, сейчас он начнет петь, а его друзья, окружив его тесным кольцом, хором ему подпоют и назовут ее имя. Вот имя избранницы названо, она сначала смущена, потом возмущена посягательством на свою свободу. Юноша хочет ввести ее в танцевальный круг, но она, соблюдая правила хорошего тона, сопротивляется: бьет его, дергает за волосы, упирается - правда, не очень энергично. Снова начинается танец-пантомима. Юноша страстно клянется в любви, а она сначала недоверчиво, потом все благосклоннее и благосклоннее принимает его клятвы.



На следующий вечер юноша и девушка встречаются наедине. С родителями они обычно договариваются заранее. Если невеста не против брака, можно начать подготовку к свадьбе. А если против..

...Утром выясняется, что девушка исчезла. Об этом возвещают друзья жениха, собравшиеся у дома невесты

- Аванга, аванга, аванга! - громко скандируют друзья. - Они сбежали!

Старики в бешенстве. Они клянутся, что никогда не простят ослушницу. Недовольны и односельчане. Они просто вне себя от гнева. Они немедленно, вот сейчас, отправятся в погоню, только сначала надо позавтракать. Потом находятся другие дела, и погоня задерживается.

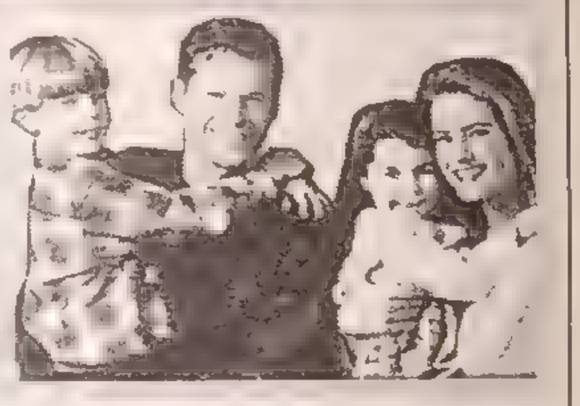
Идет время. Через неделю-другую родители посылают дочери белую циновку. Это знак прощения. Беглецы возвращаются, их торжественно принимают, и начинаются переговоры о выкупе за невесту - верный предвестник того, что свадьба не за горами.

Материал предоставлен журналом «Вокруг света»

Подписные индексы журнала:
70142 (зеленый каталог),
79031 (каталог «Роспечать»)

● ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ

Если ваш брак, увы, оказался неудачным, если вы хотите создать новую полноценную семью, мы постараемся вам помочь!



● Женщина, красивая, 35 лет, интеллигентна, добропорядочна, не глупа, ищет для создания крепкой семьи друга, порядочного, разумного, способного быть верным мужчину. Спасибо. 113639, Мос., д/в Барановой Н. Н.

● Исключительно для серьезных продолжительных отношений, возм. брак только при взаимной любви. О себе: красивая блондинка, 39/170/70, в/о, без мат. и жил. проблем. Вы - добрый, мудрый, ласковый... настоящий мужчина, 40-45/176-190. Отв. на подробное письмо с телефоном. 117593, Мос., а/я 23.

● Итальянец среднего возраста, приятной внешности, добрый, отл. финанс. положение, познакомится для создания семьи с русской симпатичной девушкой 20-35 лет (ребенок не помеха). Письмо+адрес+телефон. Намерения серьезные. 123585, Мос., а/я 12.

● Ищу для брака и рождения детей москвича от 35/188, уравновешенного, стоящего на ногах, не создающего проблем. Наличие собственного ребенка до 10 лет - не проблема. Москвичка 32/174/95, в/о. 127562, Мос., д/в Смирновой А.В.

● Москвич, 36/178/66, в/о, без мат. и жил. проблем, симпатичный, надежный. Познакомлюсь с москвичкой до 30 лет, стройной, порядочной, для создания семьи. Отвечу по тел. 117292, Мос., а/я 110.

● Молодой человек 28 лет, симпат., 180/78, разведен, москвич, без мат. и жил. проблем, познакомится с женщиной до 30 лет, можно с ребенком. Жел. фото и тел. Михаил. 113570, Мос., д/в Глебову.

Платишь копейки - при несчастье получаешь сумму

Льготное страхование жилья - дело для клиента явно выгодное, но внедрялось оно в Москве очень медленно. И тогда городское правительство его усовершенствовало. О новом механизме рассказывает начальник отдела страхования жилья и имущества граждан Промышленно-страховой компании Татьяна БАНАХ:

- В чем суть льготной системы страхования?

- Человек платит страховку не в полном объеме, а лишь 20% от льготной стоимости полиса. Но в случае аварии или стихийного бедствия ему ущерб возмещается на 100%. Львиную долю ответственности (80%) несет правительство Москвы Величина страховки при льготном страховании составляет около 100 рублей в год. При обычном же страховании стоимость полиса - 2-3 тысячи рублей ежегодно. И вся сумма выплачивается единовременно.

- Если все так хорошо, то в чем же дело?

- Но внедряется льготная система страхования в столице медленно. С 1995 г., со дня выхода постановления, было застраховано лишь 10 тысяч квартир. Это очень маленькая цифра. Неудобство системы было в том, что люди должны были сами идти в страховую компанию, а ведь многие работают, им некогда... И потом, заплатить сразу 100 рублей годового взноса тому же пенсионеру при пенсии в 320 рублей - накладно. Поэтому в этом году разработан новый механизм. Сумма страховки осталась прежней. Но сейчас человек может выплачивать ее ежемесячно примерно по десять рублей

- Как быть, если человек не успел заплатить всю сумму, а квартира пострадала от пожара? Тогда ему выплату сделают усеченной?

- Нет. Хотя человек и платит в первый месяц всего 1/12 часть, но ответственность страховой компании и правительства Москвы с первого дня стопроцентная. И если, не дай Бог, что-то случается, то ущерб пострадавшему будет выплачен полностью

- Татьяна Николаевна, а от вандализма или терроризма можно застраховать квартиру?

- По системе льготного страхования полис можно оформить пока только от пожара, залива при тушении этого пожара, от аварий водопроводных, канализационных и отопительных систем и от взрыва газа.

- А мебель и другое имущество попадает в систему льготного страхования?

- Нет, страхуются только конструктивные элементы квартиры, то есть голые стены и среднестатистическая отделка. Что это такое? Положен в квартире пол, поклеены обои, покрашены окна и т.д. Но если человек сделал евроремонт, то деньги, потраченные на него, вам никто не возвратит. Его нужно оформлять по обычной, не льготной программе.

- А правда, что страхуются только неприватизированные квартиры?

- Застраховать свое жилье могут как нанимати, так и собственники квартир, находящихся в муниципальном жилом фонде, включая коммунальные квартиры и ЖСК. Не страхуется пока ведомственное жилье Не подлежат страхованию дома, если их износ составляет более 60 процентов.

- Может ли человек по этой системе застраховать все свое жилье? Не секрет, что немало москвичей имеет в собственности по 2 квартиры...

- Если вы имеете 2-3 квартиры, то ни одна из них не подлежит льготному страхованию. Только по обычным тарифам.

И в заключение хочу сказать, хоть страхование - дело добровольное, но год от года людей, желающих застраховать квартиру, становится больше Сегодня каждый четвертый москвич что-то страхует. Пусть пока на небольшую сумму, но это все равно лучше, чем ничего. К примеру, залили квартиру соседи. Пятно, может, и небольшое, но 1500 рублей страхового возмещения вполне хватит, чтобы побелить всю кухню.

Беседу вел
Вениамин ВЫЛЕГЖАНИН

Льгота собственникам единственного жилья

Продолжение. Начало см. в № 11

Хрущевские пятиэтажки ломают уже вовсю, в разных районах Москвы. И, конечно, переселенцы волнуются: как бы не прогадать при получении нового жилья. Тут хорошо бы знать свои права. Новый закон города Москвы «О гарантиях лицам, освобождающим жилые помещения» комментирует председатель комиссии по жилищной политике Московской городской Думы Галина ХОВАНСКАЯ:

- Все знают, что возмещение собственнику зависит не от количества проживающих в квартире человек, а от общей площади квартиры и стоимости квадратного метра в данном районе города. Но если семья увеличилась за годы стояния в очереди, то по существующим правилам переселенцу, что хотя квартира у тебя приватизирована, но раз ты наш очередник, мы идем тебе навстречу и даем на вашу большую семью квартиру по существующим в столице социальным нормам для очередников. При этом не требуем никакой деприватизации. Переселение происходит по договору мены Предоставляемая квартира - тоже собственность.

Но хочу заметить, что **закон дает дополнительные гарантии только собственникам единственного жилья**. Если у человека несколько квартир, то с ним будут поступать как с обычным собственником. Ему предложат равноценную квартиру, но не обязательно в том же районе. Будьте готовы, что вас переселят в Бутово, Митино, Марьино, Капотню, Коньково, Ясенево, Орехово-Борисово, Чертаново, Зюзино, Бирюлево, Братеево, Царицыно, Кантемировку, Нагатинский затон, Нагатино-Садовники, Печатники, Люблино, Марфино, Отрадное, Бибирево, Алтуфьево, Лианозово, Ростокино, Свиблово, Северное Медведково, Южное Медведково, Северное Бутово, Южное Бутово, Новокосино, Восточное Измайлово, Гольяново, Перово, Новогиреево, Косино-Ухтомский, Вешняки, Метрогородок, Богородское, Сокольники, Преображенское, Соколиную Гору, Басманный, Красносельский, Хамовники, Арбат, Пресненский, Тверской, Замоскворечье, Таганский, Якиманку, Ново-Переделкино, Очаково-Матвеевское, Дорогомилово, Фили-Давыдково, Кунцево, Можайский, Солнцево, Раменки, Ломоносовский, Проспект Вернадского, Гагаринский, Обручевский, Академический, Ясенево, Теплый Стан, Коньково, Черемушки, Ломоносовский

Льгота собственникам единственного жилья

Продолжение. Начало см. в № 11

Хрущевские пятиэтажки ломают уже вовсю, в разных районах Москвы. И, конечно, переселенцы волнуются: как бы не прогадать при получении нового жилья. Тут хорошо бы знать свои права. Новый закон города Москвы «О гарантиях лицам, освобождающим жилые помещения» комментирует председатель комиссии по жилищной политике Московской городской Думы Галина ХОВАНСКАЯ:

- Все знают, что возмещение собственнику зависит не от количества проживающих в квартире человек, а от общей площади квартиры и стоимости квадратного метра в данном районе города. Но если семья увеличилась за годы стояния в очереди, то по существующим правилам власти не могли дать ни на метр больше, только если человек не соглашался доплатить за дополнительные метры. Депутаты нашли из этой ситуации такой выход. Мы говорим переселенцу, что хотя квартира у тебя приватизирована, но раз ты наш очередник, мы идем тебе навстречу и даем на вашу большую семью квартиру по существующим в столице социальным нормам для очередников. При этом не требуем никакой деприватизации. Переселение происходит по договору мены. Предоставляемая квартира - тоже собственность.

Но хочу заметить, что **закон дает дополнительные гарантии только собственнику единственного жилья.** Если же у вас в собственности 3 квартиры, то в этом случае идет оценка идущей на снос квартиры по рыночной стоимости в соответствии с Гражданским кодексом РФ и - все. То есть вам перечислили деньги на ваш расчетный счет, а далее можете поступать с ними, как вам заблагорассудится.

Как вы знаете, есть люди, которые иной раз стараются ухватить из общего пирога кусочек пожирней. Ну, к примеру, как бы разведутся и вновь женятся, а потом каждый из супругов требует у города отдельное жилье. Так вот, они не могут в течение 5 лет быть признаны нуждающимися в жилье. Естественно, что и на очередь в течение этого срока их не поставят. А раньше, к сожалению, такое случалось. Сегодня преподнести такой царский подарок город никому не может.

Этим законом мы отсекаем и тех, кто не прожил в Москве 10 лет. К примеру, приехал из другого города, купил комнату по дешевке, а теперь хочет получить большую квартиру. Этого, я вас уверяю, не будет.

(Продолжение следует)

Ос-ответ

мен жилого помещения не допускается, если дому грозит обвал, если он подлежит сносу или переоборудованию.

Я официально нахожусь в состоянии брака, но с октября 1998 года мы с женой живем раздельно. В декабре 1998 года я купил квартиру. Скажите, будет ли она подлежать разделу при разводе?

Илья П., г. Москва

Так как при покупке квартиры вы находились в законном браке, то купленная вами квартира является совместно нажитым имуществом, поэтому она подлежит разделу при разводе.

Юлия КНЯЗЕВА, юрист компании «Диалит Недвижимость» Тел. 127-90-00

Для читателей «АиФ. Семейный совет» консультации бесплатны

• РЕКЛАМА

Внукам, детям и их родителям на семейный совет предлагаются

ВИДЕОКАССЕТЫ

режиссера «Контрольной для взрослых» Игоря Шадхана:

• *От зачатия до рождения*		(1 видеокассета)
• *Умные игры для малышей*	от 1 года	(1 видеокассета)
• *Английский для малышей*	от 2-х лет	(3 видеокассеты)
• *Французский для малышей*	от 2-х лет	(1 видеокассета)
• *Домашний логопед*	от 3-х лет	(3 видеокассеты)
• *Уроки лепки для детей*	от 4-х лет	(2 видеокассеты)
• *Уроки рисования*	от 5 лет	(4 видеокассеты)
• *Уроки музыки*	от 5 лет	(1 видеокассета)
• *Русский язык для выпускников и абитуриентов*		(2 видеокассеты)

Заказы - по почте через редакцию **«АиФ»**. Стоимость видеокассеты с почтовыми расходами - **66 рублей** (без учета авиатарифов для удаленных районов). Оплата при получении. Заказы присылайте по адресу:

125195, Москва, а/я 42, «АиФ». Тел. (095) 928-12-94

Гарантируем доставку на территории России.

Одобрено Министерством общего и профессионального образования РФ

ЧЕХИЯ

- Вид на жительство через регистрацию фирмы.
- ПМЖ через регистрацию брака.
- Помощь в покупке недвижимости.
- Полное юридическое сопровождение.

Тел. (095) 262-07-18.
Тел./Факс 262-57-21

ПАРИКИ

из натуральных волос

Опытные мастера салона *«Парик-Сервис»* изготавливают муж. и жен. парики, накладки, шиньоны, косы и пр.

Компьютерный подбор прически, фото.

Покупаем качественные волосы.

Тел. (095) 175-43-09

ул. Зеленодольская, д.41, к.1 (ст. м. «Кузьминки» рядом).

• ПОДПИСКА-99

Уважаемые читатели!

Во всех почтовых отделениях принимается подписка на газету «АиФ. Семейный совет» на 2-е полугодие 1999 г. (подписной индекс 31912).

Полную стоимость подписки в вашем регионе (с учетом доставки) можно уточнить по каталогу (зеленая обложка стр. 36) в любом почтовом отделении.

По этому же каталогу принимается подписка на другие издания «АиФ»:

газеты
- «Аргументы и факты»,
- «АиФ. Дочки-матери»,
- «АиФ. Любовь»,
- «АиФ. На даче»,
- «АиФ. Я - молодой»,
- «АиФ. Разбор»,
- «АиФ. Суббота-Воскресенье»,
- «АиФ. Здоровье»,
- «Кот и пес»;
- комплекты газет «АиФ» (стр. 35-36),

детские журналы
- «АиФ. ИКС-Пилот» (для девочек и мальчиков),
- «АиФ. Детская энциклопедия»;

- журналы кроссвордов
- «АиФ. Сканворд»,
- «АИФКА» (для детей),
- «АиФ. Умник» (стр. 61).

Если в голову приходят плохие мысли, значит, их там ждали.

Юрий КЛИМОВ

Бедноват огород в июне. Выросли щавель да лук, да чеснок, посеянный под зиму, петрушка, ревень... - в общем, травка. Но и из этой травки можно сделать полезные и вкусные блюда.

Июньский урожай

Консервированный щавель для супа

ХОРОШО промойте листья щавеля, обязательно вместе со стебельками, мелко порежьте, плотно уложите в кастрюлю, добавив совсем немного воды, и нагревайте на несильном огне под крышкой. Постепенно кастрюля будет заполняться жидкостью, выделяемой щавелем.

Доведя щавель до кипения, снимите с огня и сразу разложите по банкам, простерилизуйте и закатайте. Банки советуем брать небольшие - не более 0,5 л, чтобы, открыв ее, использовать содержимое за один-два раза.

Консервированный сок из ревеня

СОК из ревеня лучше всего готовить с помощью электрической соковыжималки.

Черешки ревеня промойте, снимите верхний слой кожицы, порежьте и начинайте отжимать сок. Образовавшуюся обильную пену придется выбросить, а сок - процедить через несколько слоев марли и поставить нагревать на огонь, добавив в него густой сахарный сироп. Доведя до кипения, разлейте сок по подготовленным банкам, простерилизуйте и закатайте.

Кожицу с черешков ревеня не выбрасывайте, а залейте ее водой и прокипятите. Полученный отвар можно использовать для приготовления компота, киселя или добавить в банки с соком для уменьшения его концентрации.

Совет для июля. Сок из ревеня приобретет особенно приятный вкус и цвет, если смешать его с соком клубники, малины, ирги или какой-нибудь другой сладкой ягоды.

Шарлотка с ревенем

БЕРЕМ 3 яйца, стакан сахарного песка. Все это взбиваем, добавляем 1/2 чайной ложки соды, подсыпаем стакан муки, перемешиваем до консистенции густой сметаны, добавляем мелко нарезанный ревень (4-5 стеблей). Выливаем тесто на нагретую, политую жиром сковородку, держим 10 мин. на большом огне, потом 20 - на маленьком.

Вы не забыли сухую сковородку еще до масла протереть солью?

Крапивное масло на большущий бутерброд

ОДНУ полную столовую ложку мелко нарубленных или пропущенных через мясорубку листьев крапивы смешать со 100 г мягкого сливочного масла. Добавить по вкусу немного тертого хрена или листьев и цветочных головок клевера (трифоля).

Луковое масло

МЯГКОЕ сливочное масло смешать с мелко нарезанными перьями зеленого лука. В масло лучше добавить немного сметаны.

Такое масло очень полезно во все времена года: весной и летом - зеленый лук, зимой - репчатый, который часто не находит себе должного места в питании.

Масло с петрушкой или укропом

МЯГКОЕ сливочное масло взбить с нарубленной петрушкой или укропом и чайной ложкой кислого (лучше всего — лимонного) сока.

Обратите внимание: из приведенных рецептов «зеленых масел» каждый имеет свое лицо, но это не означает, что одну траву нельзя с успехом заменить другой...

Дипломат

ВОТ ТАКАЯ история произошла о Каракулевым. Приходит он как-то с работы домой, а там ни жены, ни ужина. Другой бы на его месте взбеленился, что-нибудь там разбил в сердцах, громко дверью хлопнул или обои отодрал, а Каракулев ничего - встал к плите и яичницу сварганил.

Приходит Клава, жена то есть. С мороза красная, руками всплескивает, извини, мол, запоздала, совещание, то да се, какую-то комиссию приплела, а Каракулев ни гугу, сидит, в зубах спичкой ковыряет.

Клава, конечно, догадалась, что муж взвинченный, чуть ли не на пределе, но тоже вида не показывает, о работе калякает и даже походя Каракулева по щеке потрепала.

А он в окно уставился, будто не ему все это рассказывается, и висок почесывает. Тут Клава не выдержала и потихоньку заводиться начала.

- Ты что, оглох? - она ему. - Может, ты считаешь, что шкурные дела выше общественных? Так и скажи. Мы вот сейчас в газету напишем, и пускай нас рассудят.

А Каракулев сидит и по коленке себя бьет, куда-то сквозь Клаву смотрит.

- Чурбан! - говорит ему жена. - Ты из-за пустяков и мне и себе настроение портишь. Деспот! Крепостник! Все мне мама правильно говорила.

А Каракулев встал как ни в чем не бывало, заложил руки за спину и по комнате прогуливается.

Тут Клава совсем из себя вышла

- Я, - кричит, - такого мужика первый раз вижу, которому безразлично, как его жена вечер провела!

И навзрыд заплакала.

А Каракулев руки за спину и мелодии насвистывает.

Посвистел он так, посвистел, видит - совсем Клава под градом слез изнемогает. Он и говорит:

- Да что ты расстраиваешься, голуба? Что слезы льешь? Я ведь тебе ни единого плохого слова не сказал.

И с этим Клаву по спине похлопал

С тех пор Каракулев на порог, а ужин на столе. Он из-за стола, а ему салфетка - губы вытереть.

Семейная дипломатия - штука сложная.

Владимир КАПИАНИДЗЕ

Автоинспектор останавливает машину, за рулем которой женщина:

- Ваши права.

- Инспектор, не отнимайте мои права, у меня там такая удачная фотография.

***

Автомобилист наехал на почтенную старушку. При разборе дела она заявила:

- Я вышла на улицу и сразу же увидела этого водителя в машине. Я - влево, и он - влево. Я кинулась направо, и он - направо. Наконец, он опустил стекло и крикнул: «Стойте же на месте, черт побери!». Я остановилась, и тут он на меня и наехал!

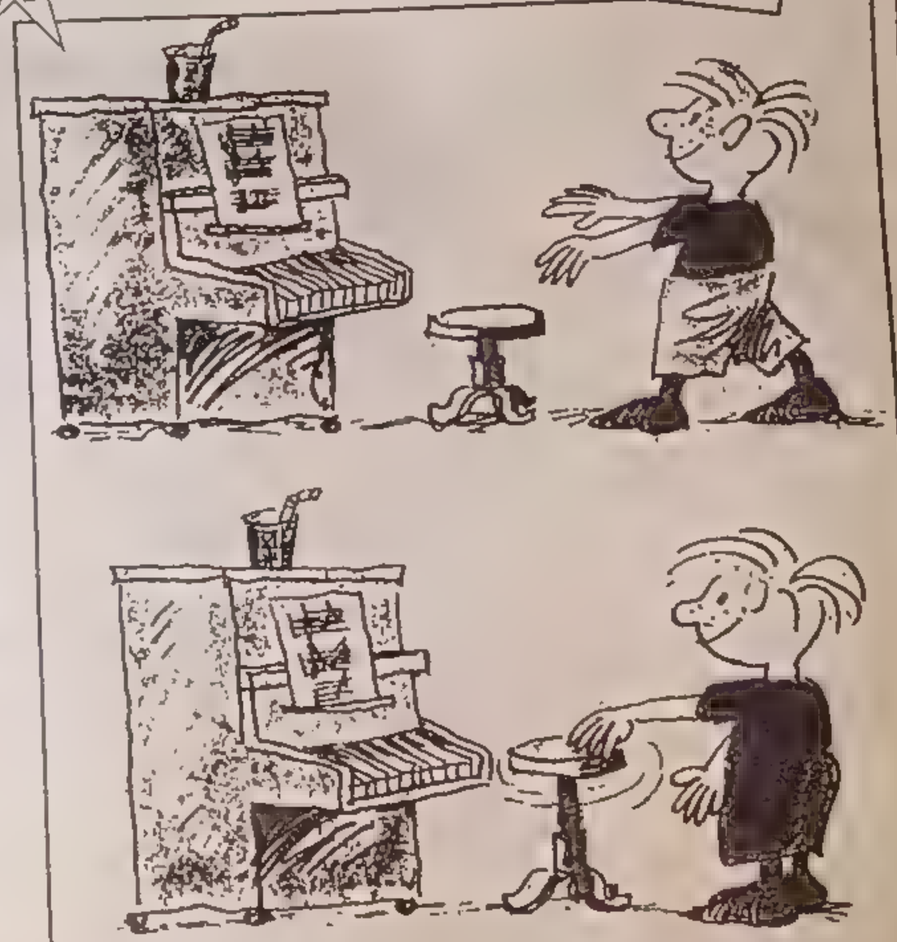


Рис. из архива Олега ТЕСЛЕРА

Вредные приметы

- Нельзя сажать детей на стол - без причины будут падать.
- Если ребенка сглазили и он не спит, капризничает, - утрите его левой стороной своей исподней рубашки.
- Чтобы дети не были трусливыми, им при рождении надо дать в руки шпагу.
- Новорожденного не кладите на левый бок - будет левшою.
- Маленькому ребенку нельзя позволять смотреться в зеркало - долго не заговорит и сделается пугливым.
- Не целуйте младенцев - долго немы будут.

Собрал Анатолий САФОНОВ

через несколько [illegible] ставить нагревать на огонь, добавив в него густой сахарный сироп. Доведя до кипения, разлейте сок по подготовленным банкам, простерилизуйте и закатайте.

Кожицу с черешков ревеня не выбрасывайте, а залейте ее водой и прокипятите. Полученный отвар можно использовать для приготовления компота, киселя или добавить в банки с соком для уменьшения его концентрации.

Совет для [illegible]. Сок из ревеня приобретет особенно приятный вкус и цвет, если смешать его с соком клубники, малины, ирги или какой-нибудь другой сладкой ягоды.

[illegible] все времена года: весной и летом - зеленый лук, зимой - репчатый, который часто не находит себе должного места в питании.

Масло с петрушкой или укропом

МЯГКОЕ сливочное масло взбить с нарубленной петрушкой или укропом и чайной ложкой кислого (лучше всего — лимонного) сока.

Обратите внимание: из приведенных рецептов «зеленых масел» каждый имеет свое лицо, но это не означает, что одну траву нельзя с успехом заменить другой...

Владимир КАПИАНИДЗЕ

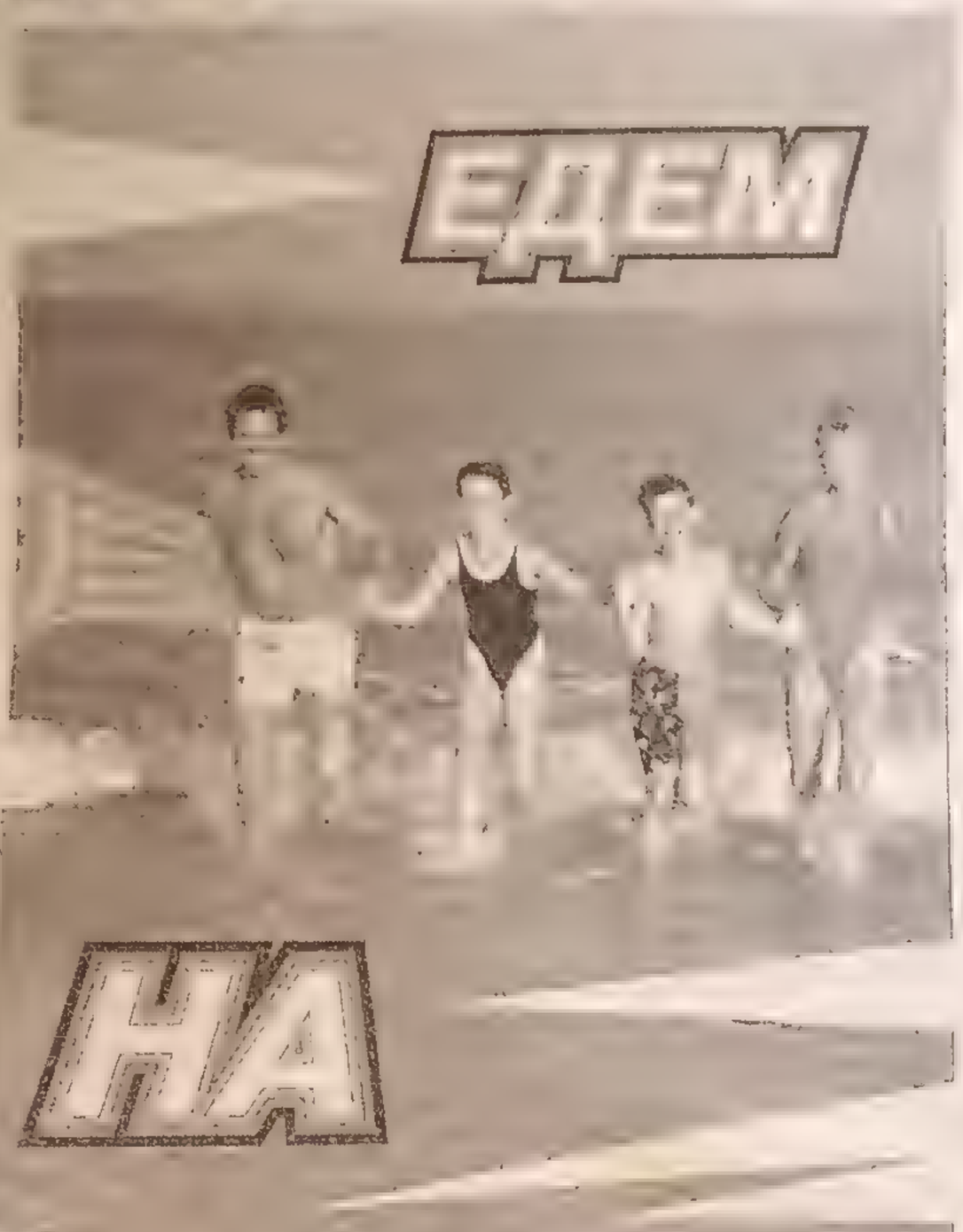
Вредные приметы

- [illegible]
- [illegible]
- Чтобы дет[illegible] дать в руки шпагу.
- Новорожденного не кладите на левый бок - будет левшою.
- Маленькому ребенку нельзя позволять смотреться в зеркало - долго не заговорит и сделается пугливым.
- Не целуйте младенцев - долго немы будут

Собрал Анатолий САФОНОВ

Рис. из архива Олега ТЕСЛ[illegible]

РЕКЛАМА


ЕДЕМ
НА

АЗОВСКОЕ МОРЕ!

МНОГОЧИСЛЕННЫЕ туристы и путешественники, впервые приехав на Азовское побережье с удивлением открывают для себя курорты Приазовья. Ласковое южное солнце, буйная зелень садов и степной климат, насыщенность морского воздуха озоном, бромом, йодом и хлоридами, различными солями и микроэлементами, уникальные лечебные грязи — все это создало условия для прекрасного отдыха и эффективного лечения. Вас ждут многочисленные санатории, базы отдыха, пансионаты, детские оздоровительные лагеря.

Здесь лечат болезни

- *верхних дыхательных путей,*
- *опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз),*
- *периферической нервной системы (радикулит, невралгия);*
- *сердечно-сосудистой системы (ревматизм, ишемия, пороки сердца);*
- *гинекологические и урологические заболевания.*

В воздухе Приазовья в 1,5 раза больше кислорода, чем у побережья Черного моря. *Вода на [illegible] до 26 С — на три [illegible] выше, чем на [illegible] Одессы, Евпатории, Ялты. Курорты Приазовья находятся в зоне ультрафиолетового комфорта.*

В море здесь обитает более 70 видов рыб, среди которых — белуга, осетр, севрюга, камбала, кефаль, тюлька, тарань, хамса, различные виды бычков. На территории косы, где расположен город, живут кулики, лебеди, [illegible] утки, сороки, индийские чайки, камышевки, водятся зайцы, ежи, лисицы, ласки, куницы. В прибрежных водах резвятся дельфины.

Степной климат с изрядной примесью морского компонента полезен для человека. Недаром уроженцы здешних мест славятся крепким здоровьем. На курортах Приазовья всегда нормальная влажность, а роза ветров расположена так, что выбросы городских предприятий, и так после кризиса сокративших свою деятельность, сюда вообще не попадают.

Низкие цены — еще одна особенность отдыха на Азовском побережье. В сезон здесь цены на овощи и фрукты в 2—3 раза ниже, чем в Москве, Крыму и Сочи.

Турфирма «Корунд» предлагает ***отдых в частном секторе, который обойдется вам от 2 до 5 долларов США в день, а в доме отдыха — от 8 долларов США в день.*** *Система скидок по дисконтным картам обеспечит скидки до 20% на питание, экскурсии и развлечения, на использование такси, а также — бесплатный трансфер.*

Приглашаем вас всей семьей на Азовское побережье!

Туристская фирма «Корунд»
(Лицензия № В-345945 от 12.11.98 г.)

г. Москва, ул. Рогова, 17. Тел. (095) 947-15-75, 202-07-82

г. Зеленоград, Центральный проспект, корп. 407. Тел. (095) 535-04-48

Мальчишкам и девчонкам, а также их родителям
Изюминки
№12
LEGO
Благодарим издательства "СОВА", "АСТ-ПРЕСС" за предоставленные материалы, а фирмы: LEGO/конструкторы и сувениры/, МОСКОВИТЯНКА/мягкие игрушки/ - за предоставленные призы
КОСМИЧЕСКИЙ ПОРТ

Назови 9 слов, иллюстрирующих космическую тему, вставив в пропуски кроссворда блоки слов "КОСМИЧЕСКИЙ ПОРТ".
МЕТАЛЛО-СКУЛЬПТУРА

Кто варитель? Сам Газ Сварк! Правда, работа еще не закончена. По замыслу автора, композицию свяжут воедино три прямых прута. Только он никак не может взять в толк, как приварить их к скульптуре, чтобы они пересекли все квадраты по одному разу...
- Поздравляю вас с удачным приобретением! Отличная садовая скульптура! А кто же ваятель?
3 "ТУРИСТ"
На чемодане-"туристе" наклейки городов, где он побывал. Какой город был первым?
4 ПОЖУЕМ?
Большая перемена. Все жуют - и отличники, и двоечники, в том числе и четыре приятеля. Попробуйте определить, как кого зовут, кто как учится и кто что желал если известно

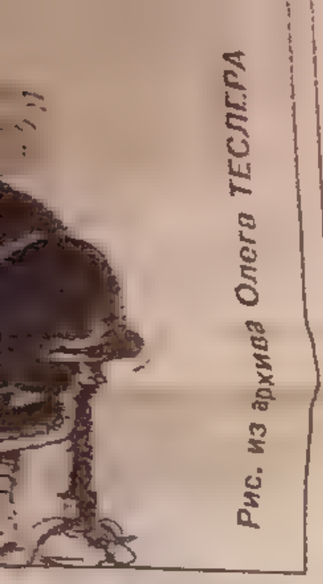


Рис. из архива Олега ТЕСЛЕРА

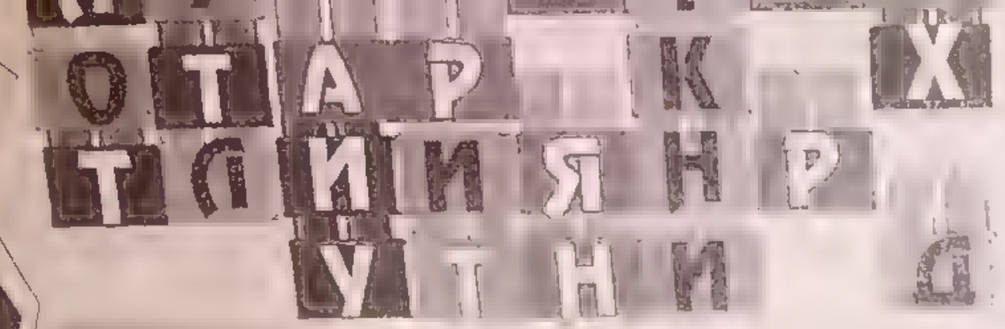
...ы — еще одна осо-
...дыха на Азовском
...сезон здесь цены на
...ы в 2—3 раза ниже,
Крыму и Сочи.
«Корунд» предла-
в частном сек-
...ый обойдется вам
...долларов США в
...е отдыха — от 8
...А в день. Систе-
...дисконтным кар-
...т скидки до 20%
...экскурсии и раз-
...спользование так-
— бесплатный

...м вас всей семь-
...ое побережье!

...кая фирма
...рунд»
...45345 от 12.11.98 г.)

...л. Рогова, 17.
947-15-75,
07-82

...ед. Централь-
...т, корп. 407.
535-04-48



Назови 9 слов, иллюстрирующих космическую тему, вставив в пропуски кроссворда блоки слов "КОСМИЧЕСКИЙ ПОРТ".

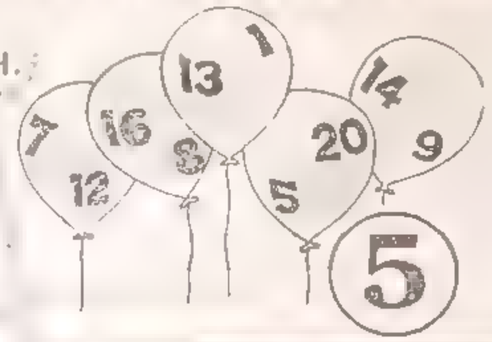
3 "ТУРИСТ"

На чемодане-"туристе" наклейки городов, где он побывал. Какой город был первым?

4 ПОЖУЕМ?

Большая перемена. Все жуют - и отличники, и двоечники, в том числе и четыре приятеля. Попробуйте определить, как кого зовут, кто как учится и кто что жевал, если известно, что: ни Паша, ни Митяй не ели бутерброд, не ел его и хорошист. Первые двое не ели и "Сникерс", а двоечникам вообще шоколад не положен. Но Митяй не двоечник, правда, и не отличник, как и Антон. Четвертого приятеля зовут Лехой, а на трапезе еще "присутствовали" жвачка, которую не жевал троечник, и яблоко.

НАДУВАЕМ ШАРИКИ



5

На пяти воздушных шариках стоят числа от 1 до 20, по четыре на каждом шарике. Однако шарики нарисованы так, что видно всего по два числа. Назовите, как распределяются числа, если известно, что сумма их на всех шариках одна и та же.

"ПИКОВАЯ ДАМА"

Й	Ж	Л	Л	А	Н	Н	А	
И	И	Ь	Щ	Е	Г	Т	Ц	
Л	П	Р	Ы	И	Е	У	Ы	
П	О	Д	Ь	В	Р	В	А	
О	Ь	Р	А	А	М	К	П	
Ш	П	З	Т	Е	А	Н	И	
Ж	И	Л	Ь	О	Н	Р	Ь	
Л	Э	П	З	Ж	Н	Б	Т	

6

В этой головоломке спрятаны имена трех главных героев романа А.С. Пушкина "Пиковая дама". Попробуйте найти эти имена.

7 БУКЕТ

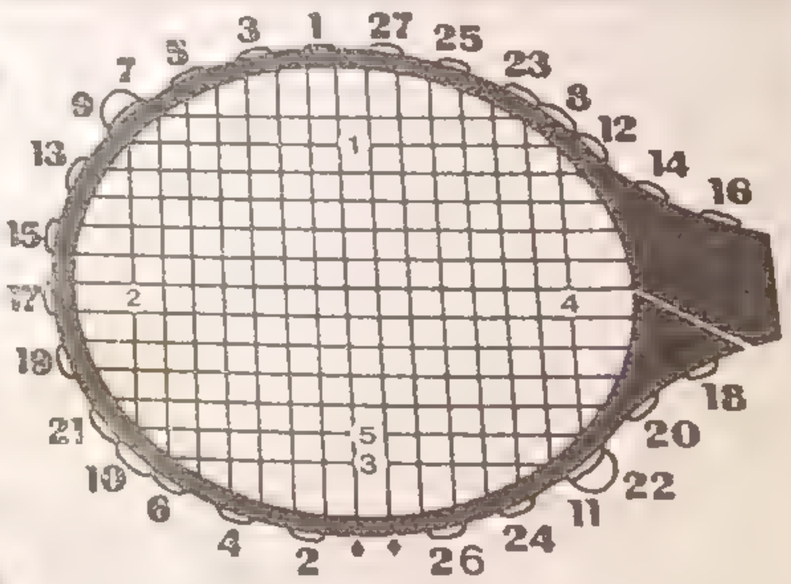
Каждой букве соответствует определенная цифра. Решите пример!

ЦВЕТОК
+ЦВЕТОК
ЦВЕТОК
БУКЕТИК

ОТВЕТЫ

на призовые задания, опубликованные в "Изюминке" №10

1

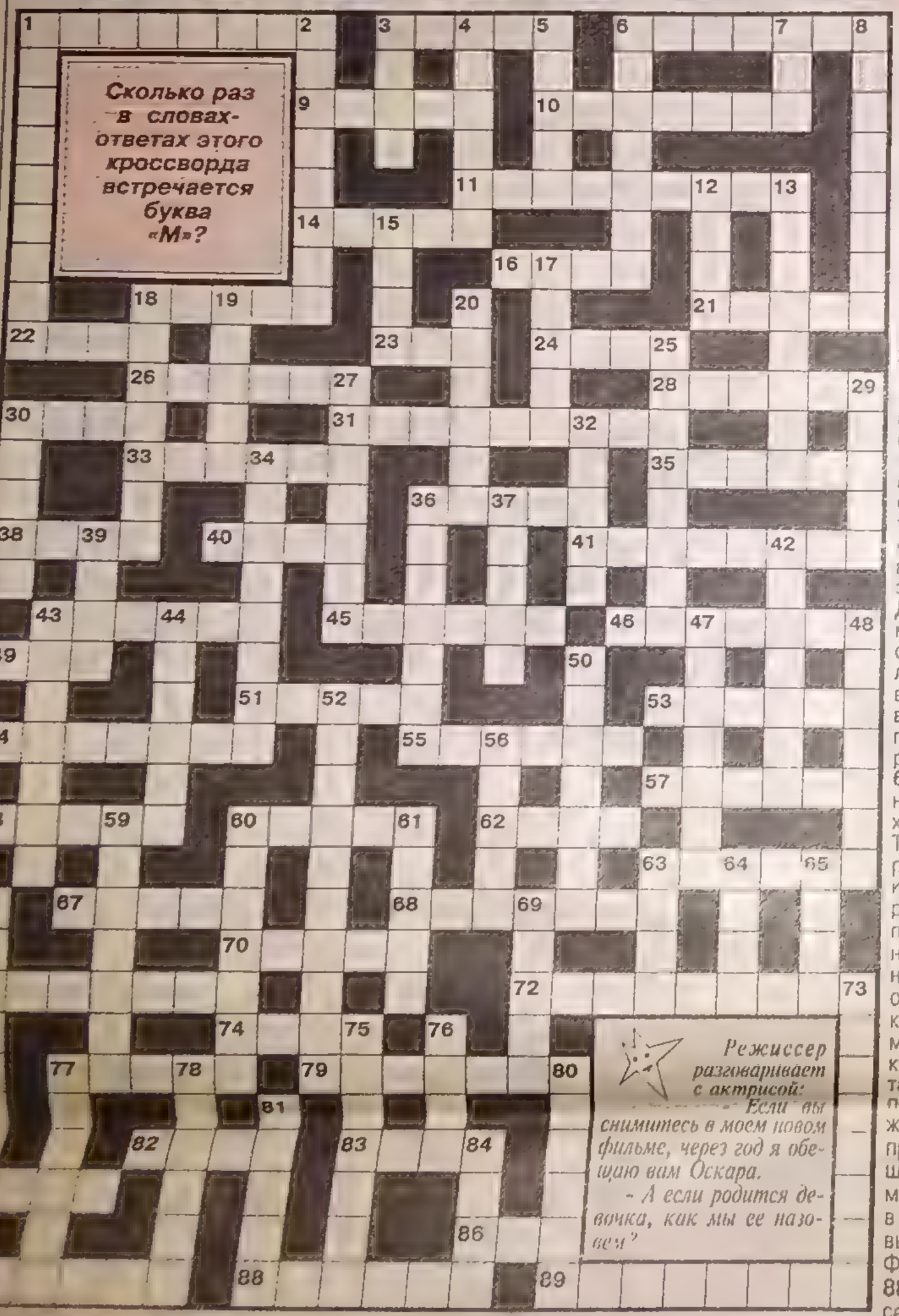


2

Скутер, ныряльщик, водолаз, акула, корабль, катамаран, шлюпка, осьминог, скат.

СУПЕРКРОССВОРД

БОЛЬШОЙ СЕМЕЙНЫЙ



Сколько раз в словах-ответах этого кроссворда встречается буква «М»?

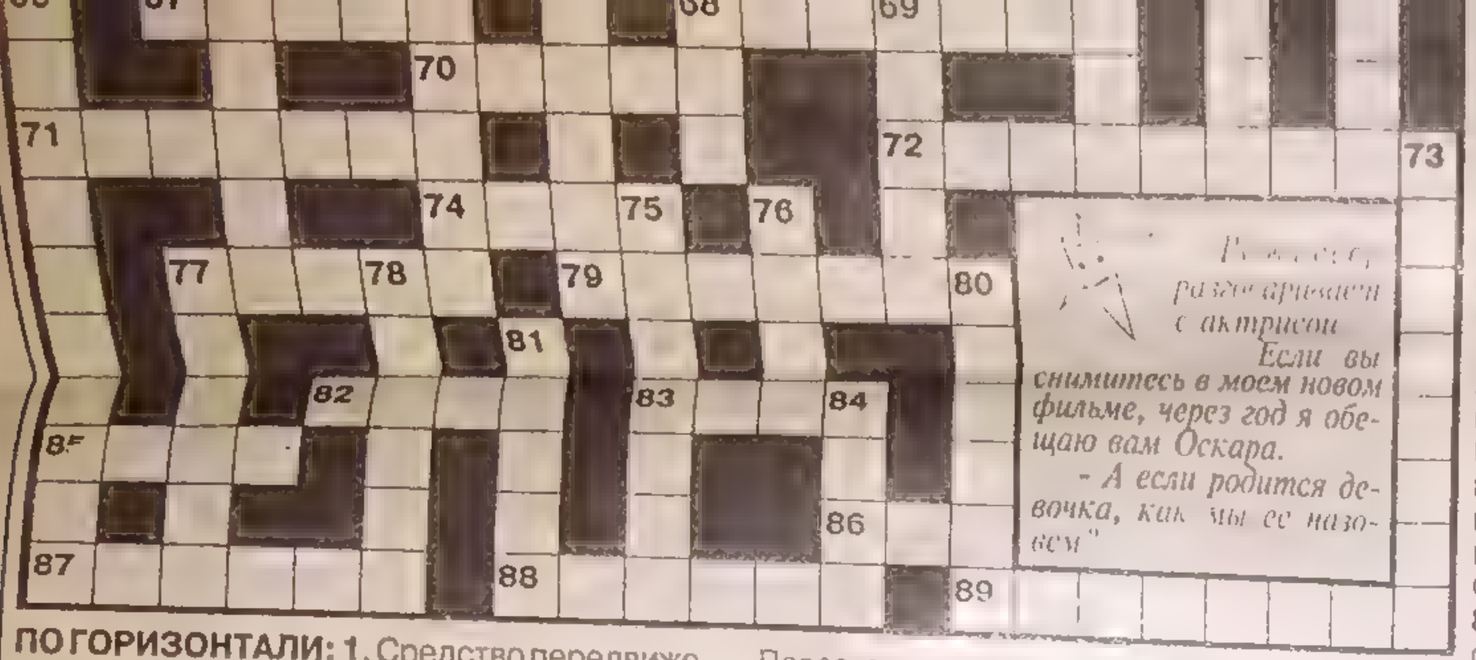
Режиссер разговаривает с актрисой:

– Если вы снимитесь в моем новом фильме, через год я обещаю вам Оскара.

– А если родится девочка, как мы ее назовем?

растают, а потом с него бесятся. **24.** Спросите у Германна: «Что наша жизнь?» - он вам ответит. **26.** Севильский парикмахер-визажист. **28.** Чеховское платье для реакционера-ретрограда. **30.** Ушной звукопоглотитель. **31.** Автомобильный прибор, на коем Минздраву не мешало бы поместить надпись «Тише едешь, дальше будешь». **33.** Порядок поведения коронованных особ, дипломатов и прочих выпендрежников, ими самими и установленный. 35 То, куда пускают деньги, чтобы те вернулись с наваром. **36.** Английская писательница, английский автомобиль и английский же философ - все одним словом. **38.** Всякое материальное явление, для покупки которого необходимы материальные затраты. **40.** Древнегреческий бог неба, в наши дни в обогащенном виде ставший топливом для атомных реакторов. **41** Каинова статья Уголовного кодекса. **43** Эквивалентная» взрывчатка. **45.** Ниточный локомотив. **46.** Старорусская таможня на въезде в город, на которой за предыдущие столетия не было ни одного случая изъятия фальсифицированных сигарет и спиртных напитков. **49** Сферическая часть души, омываемая остроугольной частью моря. **51.** Президент волчьей стаи. **53.** Герой романа Д. Фурманова - основной соперник героя романа Ю. Семенова по количеству анекдотов, о нем рассказывающих. **54.** Магазинная завлекаловка. **55.** Чушь собачья. **57.** Юный орган воздушного питания растения. **58.** Начальник волчьей стаи, воспитавшей Маугли. **60.** Госпиталь для речных судов. **62.** Свой груз, который не тянет. **63.** Точкатирейный специалист. **67.** Инструмент, который держит в высоко поднятой руке мужская половина знаменитой мухинской скульптуры. **68.** Трава-недотрога. **70.** Техасская фазенда. **71.** Рыночно-торговое мероприятие, прославившее украинское местечко Сорочинцы не меньше, чем аналогичное мероприятие прославило немецкий город Лейпциг. **72** Человек, для которого цветовые сигналы светофора - как рыбе зонтик. **74.** Пряная приправа к печенью, к сыру как закуске к отменной водке, настоянной на той же траве. **77.** Остатки от сотенной купюры в виде мелких монеток после покупки небольшого кусочка самой дешевой колбасы. **79.** Порою так называют шляпу, а порою то, что под шляпой. **82.** Устройство для разведения и поддержания огня, а также место, откуда иной раз распространяются войны, в которых сгорают вышеназванные устройства. **83.** Выковыриваемая часть калорийной булочки. **85.** Состояние, в которое лучше не попадать. **86.** Одноразовый марш-бросок шахматной фигуры. **87.** Фруктовый российский политический союз. **88.** Виртуозный прием в пении, которому в консерватории нужно долго учиться человеку и

целыми странами, в основе которых лежит корень **враг**. **5.** Почтальонша капитана Гранта. **6.** Плод-самоубийца. **7.** Комедия А. Н. Островского, живые декорации к которой можно найти сразу за околицей любой российской деревеньки. **8.** Эмбрион картины. **12.** Собирательный наследственный титул английских герцогов, маркизов, графов и прочих виконтов и баронов. **13.** Ответственный за зажигание свечей, но не в дворянском собрании, а под капотом автомобиля. **15.** Зимневодный купальщик. **17.** Страшное зло, заточенное в коробочке мака. Кто выпускает - платит здоровьем. **18.** Настолько великий итальянский художник, что даже Киркоров признается в своем шлягере, что не годится ему в подметки. **19.** Гоночные машинки, очень похожие на педальные детские, но в которых усидят только очень отважные взрослые. **20.** Нечто общее для винных этикеток, географических карт и термометров за окном и под мышкой. **25.** Ослепительно красивая супруга весьма некрасивого и хромоногого, но очень работящего кузнеца, мастерская коего располагалась на горе Олимп. **27.** Тело без души. **29.** Супермодная старина. **30.** Веселая одинокая женщина из оперетты Ф. Легара по своему положению в обществе замужних затюканных соседок. **32.** Гаремный горемыка. **34.** Так называет ферзя тот, кто умеет играть лишь в лото. **36.** Главное в книге для мещанина. **37.** Домашний рай для женских ног, которым целый день приходится выкаблучиваться на работе. **39.** Красный командир, как и Чапаев усатый, герой и песни, и кинофильма, но - увы - не ставший героем устного народного творчества, а все потому, что не имел своей Анки-пулеметчицы. **42.** ГДРовская пластмассовая пощечина «Фольксвагену». **43.** Цветочный мужской орган женского рода. **44.** Латиноамериканский самогон из кактуса - пока гонишь, весь исколешься. **47.** Тормозной след на коленке при приземлении на асфальт. **48.** Защитник, но не на футбольном поле - в трусах, а в затхлом помещении - в костюме и галстуке. **50.** Бегающая по коже реакция организма на озноб. **52.** Священная скотобойня. **56.** Православная «святая» на католический манер. **59.** Кошка в горошек - чуть поменьше кошки в полосочку. **60.** Часть содержимого кошелька, оставленная в гастрономе. **61.** Первый троеперстный русский патриарх. **63.** Название войска до эпохи исторического материализма. **64.** Английский писатель, упекший своего героя на необитаемый остров. **65.** Женская одежда в Индии, которую не надевают, а в которую заворачиваются. **66.** Поэтическая станция московского метро. **69.** Имя сразу двух бразильских императоров, гораздо менее известных, чем один наш Петр I. **73** Артиллерийская орудийка. **75.** Об



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Средство передвижения из старого шлягера «Ах... мой, американка. А я девчонка. Я хулиганка». 3. Толкотня за дефицитом в эпоху развитого социализма. 6. Город, знаменитый мифологической башней, не будь которой, не было бы в Москве и Института иностранных языков. 9. Прекрасная половина очаровательного млекопитающего, у которого «ни головы, ни ножек». 10. Австралийский яйценосный гибрид крота и утки 11. Повозка [illegible] прошедшие огонь и воду 14 Подставка - но не в том смысле, что кто-то кого-то «подставил», а в прямом: то, на что ставят. 16. Часть экскаватора, ставшая частью самого знаменитого созвездия. 18. Евародный орган первого и единственного на Земле мужика-роженца Адама. 21. Марка популярных отечественных безфильтровых сигарет домальборовой эпохи. 22. Доминошный пат. 23. То, чем «новые русские» сначала об-

роприятие [illegible] Лейпциг. 72. Чел[illegible] сигналы светоф[illegible] 74 Пряная приправа [illegible] отменной водк[illegible] ке. 77. Остатки [illegible] 79 Порою так называют [illegible] а порою то, что под шляпой. 82. Устройство для разведения и поддержания огня, а также место, откуда иной раз распространяются войны, в которых сгорают вышеназванные устройства. 83. Выковыриваемая часть калорийной булочки. 85. Состояние, в которое лучше не попадать. 86. Одноразовый марш-бросок шахматной фигуры. 87 Фруктовый российский политический союз 88. Виртуозный прием в пении, которому в консерватории нужно долго учиться человеку и которым, не учась нигде, в совершенстве владеет соловей 89. Усердная сотрудница конторы, немыслима контора без которой

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Градусоопределитель 2 Не всегда честный прием, который оправдывается целью как адвокатом 3 Волшебник-иллюзионист, будучи выпущенным из бутылки, кому угодно создаст иллюзию хорошего настроения на [illegible] со своим помощником по имени Тоник. 4 Отношения между людьми и

Тормозной след на коленке при приземлении на асфальт. 48. Защитник, но не на футбольном поле - в трусах, а в затхлом помещении - в костюме и галстуке. 50. Бегающая по коже реакция организма на озноб. 52. Священная скотобойня. 56. Православная «святая» на католический манер. 59. Кошка в горошек - чуть поменьше кошки в полосочку. 60. Часть содержимого кошелька, оставленная в гастрономе. 61. Первый троеперстный русский патриарх. 63. Название войска до эпохи исторического материализма. 64. Английский писатель, упекший своего героя на необитаемый остров. 65 Женская одежда в Индии, которую не надевают, а в которую заворачиваются. 66. Поэтическая станция московского метро. 69. Имя сразу двух бразильских императоров, гораздо менее известных, чем один наш Петр I. 73. Артиллерийская оглушиловка. 75. Обозначенная цена товара, от которой отталкивается спекулянт. 76. Французское название перечня грузинских блюд в ресторане «Арагви». 77. Ныне -просто побуждение к действию, а в древности - остроконечная палка, побуждавшая к действию. 78. Киношное Кристинаорбакайтовское прозвище. 80. Самый хиппово-хохлатый из всех попугаев. 81. Еще одна кошка в горошек, но уже из Нового Света. 84. Насекомое, под которым находится выпивший человек.

• ЛОТЕРЕЯ

ДЛЯ ВСЕХ, кто верит в свою УДАЧУ!

Заполнив этот купон и выслав его в адрес редакции, вы получите шанс стать победителем нашей постоянной лотереи и, следовательно, получить один из призов наших спонсоров-фирм: "Гуру-Софт", "Сивма", "Lego", "Apollo", "Джем+", "Московитянка", "Автокомп", ОАО "Московский комбинат игрушек" и Первомайского фарфорового завода.

№ 12

КУПОН УЧАСТНИКА ЛОТЕРЕИ

Фамилия, И.О. _____

Возраст, образование _____

Адрес _____

Лучшая статья номера _____

Пожелания _____

Какие темы "Семейного совета" вас интересуют больше всего: образование, психология, медицина, досуг и отдых, другое (что именно) _____

ПРИЗ НОМЕРА - 2000 рублей

В еженедельнике «Аргументы и факты» и во всех приложениях: «АиФ Дочки-матери», «АиФ. Здоровье», «АиФ. Любовь», «АиФ. Умник» (журнал кроссвордов), «АиФ. На даче», «АиФ. Разбор», «АиФ. Суббота-Воскресенье» - публикуются призовые кроссворды. На получение приза будут претендовать читатели, определившие ключевое слово к публикуемому кроссворду. Бланк необходимо отправить по адресу: 109153, Москва, Лермонтовский пр-т, 12, для «АиФ» (Семейный кроссворд). В розыгрыше примут участие бланки, поступившие до 10 июля.

СУПЕРИГРА: ПРИЗ - 10000 рублей

Разыгрывается среди читателей, сумевших определить правильно ключевые слова одновременно к пяти кроссвордам из любых изданий «АиФ», опубликованным в июне.

Для участия в розыгрыше ваши пять бланков вместе должны поступить до 10 июля по адресу: 109153, Москва, Лермонтовский пр-т, 12, для «АиФ» (Семейный кроссворд). Внимание! В розыгрыше участвуют только бланки, отправленные обычным письмом или открыткой. Заказные письма, бандероли, телефонные звонки и т.д. не рассматриваются.

Июнь

Аргументы и факты Семейный совет № 12

Ключевое слово _____

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Почтовый адрес (с индексом) _____

ВНИМАНИЕ! В СЛЕДУЮЩЕМ, ИЮЛЬСКОМ НОМЕРЕ БУДУТ ОПУБЛИКОВАНЫ ИМЕНА ПОБЕДИТЕЛЕЙ ЛОТЕРЕИ II КВАРТАЛА И ВСЕХ КОНКУРСОВ «ИЗЮМИНКИ»

СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТ
Регистрационное свидетельство № 013325 от 13.02.95
Учредители:
АО "Аргументы и факты",
Московский Комитет образования,
Научно-исследовательский вычислительный центр МГУ им.М.В.Ломоносова,
ЗАО "ПЛАНЕТА ДЕТЕЙ"

Редактор Елена НИКУЛИНА
Художник Марон КАЗАК

© При перепечатке ссылка на "АиФ.Семейный совет" обязательна

Материал опубликован на правах рекламы
Отдел рекламы:
Тел., факс: (095)207-39-63
Петр СИНЬКОВСКИЙ
За содержание рекламы редакция ответственности не несет

Адрес для писем: 101000, г.Москва, ул.Мясницкая, 42
Телефон редакции: (095)939-38-69
Подписной индекс 31912

Номер сверстан в компьютерном центре НИВЦ МГУ
Тип. ТОО «Пронто-Принт»
заказ № 1087
Тираж 90.000

Ноябрь1999 г.
№ 21 (67)

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ

Домашний доктор

Общий тираж 307625 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

Сегодня в номере:

- Болезни, «сидящие в печенках» ..... стр. 4
- Дела сердечные. Язвенный тромбофлебит ..... стр. 5
- Солянка холмовая ..... стр. 6
- Вех ядовитый ..... стр. 7
- Сугубо женские проблемы ..... стр. 8

Опять «Зов о помощи»

После публикации в последнем номере зова о помощи **Ж.В.Шпаковой из г.Борисова**, у которой больна лейкемией дочь Виолетта, в редакцию позвонила Мария Михайловна Мицкевич из г.Ганцевичи Брестской обл. и попросила дать адрес или телефон Шпаковых, чтобы предложить им свою помощь. Но ни того, ни другого у нас не оказалось. Поэтому мы решили дать в газете телефон самой целительницы и сообщить всем нуждающимся, что она может «изгнать дух рака», «раскручивает» порчу, лечит заикание. Кстати, еще одна наша читательница **Ирина К. из г.Жодино**, которая страдает от заикания, тоже может обратиться к ней за помощью. А номер телефона у **Марии Михайловны Мицкевич** следующий **(8-01646) 210-09.**

Об этом мы писали

Среди заболеваний кожи одно из «ведущих» мест занимает **экзема (мокнущий лишай).** Это — хроническое заболевание аллергической природы. Способствуют его развитию расстройство нервной и эндокринной систем, наличие очагов хронической инфекции (тонзиллит, гайморит и т.д.), которые поддерживают организм в состоянии повышенной чувствительности к тем либо другим аллергенам, заболевания желудочно-кишечного тракта. Экзема часто возникает у детей, страдающ

Прошла все муки ада

Уважаемая редакция! К вам обращается подписчица, пенсионерка, инвалид II группы, ветеран труда из Хакасии. Спасибо вам, милые, добрые люди, за эту чудесную, нужную, просто необходимую в каждой семье газету. Спасибо, что помогаете нам жить, верить в исцеление и побеждать свои недуги в столь трудное для нас время

Сама я прошла все муки ада, 7 операций, облучение, химиотерапию (рак лимфоузлов шеи без первоначального очага). С 1990 года лечилась по методу М.Тодика зелеными грецкими орехами, настоянными на керосине, а последние 4 года пользуюсь методом Н.Шевченко, пью водку с маслом, а также борец (аконит) и болиголов по методу Н.Голюка. Раньше пила каменное масло, сулему, фракцию АСД-2 (креолин), настойку мухомора на спирту. Может, поэтому и живу уже 10-й год после начала заболевания. Держу связь с лечащим врачом.

В свою очередь, хочу дать несколько советов **Анастасии Ивановне Мазаевой из г.Алексин Тульской области,** которая просит помочь ей в лечении **трофической язвы, тромбофлебита** снимает боли и отечность. Прикладывала к язвам мумие с медом (5-10 г мумие размешивала в 100 г жидкого натурального пчелиного меда, пропитывала этим составом марлевый тампон и прикладывала к открытой язве на сутки, фиксируя повязку эластичным бинтом)

Хорошо помогают горькая полынь (растереть ее в кашицу, смешать с кефиром и прикладывать к язве), а также смола — живица хвойных деревьев. Ее перетапливают в соотношении 1:1 со сливочным маслом и лечат долго незаживающие раны.

В лечении трофической язвы можно воспользоваться и таким рецептом Взять 1 кг березовой золы просеять и залить 10 л крутого кипятка настаивать, укутав до слегка теплого состояния Держать больную ногу в этом растворе в течение получаса или накладывать в виде компрессов (марлю в 6-8 слоев смочить в этом растворе и прибинтовать к больному месту на 2 часа). Делать такие процедуры по 2 раза в день. После каждой процедуры с золой рану нужно промыть настойкой календулы (40 капель настойки на 1 ст. холодной кипяченой воды), сделать перевязку. И через 2-3 часа снова наложить компресс.

Через 2-3 недели любая незаживающая рана обязательно затянется. Если рана продолжает гноиться, то нужно чаще

Портрет цыганки

Мне попал в руки номер вашей газеты, где был опубликован портрет цыганки — портрет, который приносит счастье. Ко всему, вами сказанному, хочу добавить кое-что из истории, то, что мне известно из литературы.

А известно то, что особой красотой она не отличалась, скорее, наоборот, была «галким

Язвенный тромбофлебит ....стр. 5
○ Солянка холмовая ....стр. 6
○ Вех ядовитый .....стр. 7
○ Сугубо женские проблемы .....стр. 8

попросила дать адрес или телефон Шпаковых, чтобы предложить им свою помощь. Но ни того, ни другого у нас не оказалось. Поэтому мы решили дать в газете телефон самой целительницы и сообщить всем нуждающимся, что она может «изгнать дух рака», «раскручивает» порчу, лечит заикание. Кстати, еще одна наша читательница **Ирина К. из г.Жодино**, которая страдает от заикания, тоже может обратиться к ней за помощью. А номер телефона у **Марии Михайловны Мицкевич** следующий **(8-01646) 210-09.**

десную, нужную, просто необходимую в каждой семье газету. Спасибо, что помогаете нам жить, верить в исцеление и побеждать свои недуги в столь трудное для нас время.

Сама я прошла все муки ада, 7 операций, облучение, химиотерапию (рак лимфоузлов шеи без первоначального очага). С 1990 года лечилась по методу М.Тодика зелеными грецкими орехами, настоянными на керосине, а последние 4 года пользуюсь методом Н.Шевченко, пью водку с маслом, а также борец (аконит) и болиголов по методу Н.Голюка. Раньше пила каменное масло, сулему, фракцию АСД-2 (креолин), настойку мухомора на спирту. Может, поэтому и живу уже 10-й год после начала заболевания. Держу связь с лечащим врачом.

В свою очередь, хочу дать несколько советов **Анастасии Ивановне Мазаевой из г.Алексин Тульской области,** которая просит помочь ей в лечении **трофической язвы, тромбофлебита.**

Я в свое время лечилась от этих болезней мазями индевазин, венорутон, гепароид-легив, фастум-гель, использовала также листья лопуха (кашицу из них), сок корня лопуха, листья капусты с тертой морковью, свежим творогом, тертой тыквой, свежими красными помидорами, пила мумие, каменное масло. Ежегодно делаю 12-15 сеансов лазерной терапии. Грязелечение на обе ноги хорошо

язве), а также смола — живица хвойных деревьев. Ее перетапливают в соотношении 1:1 со сливочным маслом и лечат долго незаживающие раны.

В лечении трофической язвы можно воспользоваться и таким рецептом. Взять 1 кг березовой золы, просеять и залить 10 л крутого кипятка, настаивать, укутав, до слегка теплого состояния. Держать больную ногу в этом растворе в течение получаса или накладывать в виде компрессов (марлю в 6-8 слоев смочить в этом растворе и прибинтовать к больному месту на 2 часа). Делать такие процедуры по 2 раза в день. После каждой процедуры с золой рану нужно промыть настойкой календулы (40 капель настойки на 1 ст. холодной кипяченой воды), сделать перевязку. И через 2-3 часа снова наложить компресс.

Через 2-3 недели любая незаживающая рана обязательно затянется. Если рана продолжает гноиться, то нужно чаще делать промывания, примочки соком или отваром алоэ, лука, чеснока, чистотела, подорожника.

Хорошо помогают залечивать раны свежие листья алоэ, сок из листьев тысячелистника и цветков ромашки (2:1), а также облепиховое масло и прополисная мазь

Выберите из этого перечня что-то, наиболее вам подходящее, и скорее выздоравливайте.

Тамара ГРЕК,
Республика Хакасия, г.Саяногорск.

Об этом мы писали

Среди заболеваний кожи одно из «ведущих» мест занимает **экзема (мокнущий лишай).** Это — хроническое заболевание аллергической природы. Способствуют его развитию расстройство нервной и эндокринной систем, наличие очагов хронической инфекции (тонзиллит, гайморит и т.д.), которые поддерживают организм в состоянии повышенной чувствительности к тем либо другим аллергенам, заболевания желудочно-кишечного тракта. Экзема часто возникает у детей, страдающих экссудативным диатезом, предрасположенность к ней может сохраняться всю жизнь.

Об этом заболевании наша газета писала часто. Так, публикации на эту тему были в 1996-м году в NN 1 (стр.4), 3 (4), 5 (3), 7 (2, 4), 10 (4), в 1997-м году в N 11 (4), в 1998-м году в NN 1 (1), 2 (1), 5 (4), 8 (4), 9 (1), 10 (1), 11 (1), 14 (3), 17 (4), 18 (8). В текущем году экзема «присутствовала» в NN 2 (3), 3 (1), 5 (7), 7 (7), 8 (7), 9 (1), 10 (8), 11(3), 13 (4, 7), 15 (6), 16 (1, 7), 17 (1), 18 (4), 19 (7), 20 (6, 7).

Хотим напомнить, однако, что лечить экзему следует под наблюдением врача-дерматолога, который контролирует пациента вплоть до стойкого выздоровления. А еще важно соблюдать молочно-растительную диету, исключив острые, соленые, копченые блюда, а также шоколад, яйца, цитрусовые, алкоголь.

Портрет цыганки

Мне попал в руки номер вашей газеты, где был опубликован портрет цыганки — портрет, который приносит счастье. Ко всему, вами сказанному, хочу добавить кое-что из истории, то, что мне известно из литературы.

А известно то, что особой красотой она не отличалась, скорее, наоборот, была «гадким утенком» — всегда перепачканное лицо, спутанные волосы. И только одно поражало в ней — большие черные глаза, в которых затаились грусть и печаль. Однажды среди цыганской толпы ее увидел художник. Он пригласил девушку к себе. Обычное мыло и вода сделали свое дело. «Замурзанной» цыганки не стало, а появилась женщина невиданной красоты, и в дом пришла любовь. Художник нарисовал портрет своей возлюбленной и вложил в него столько любви и тепла, что невольно произнес: «Этим портретом будут восхищаться все, и пусть он всем приносит счастье!»

Эта установка на счастье была передана в космический информационный банк, а портрет излучает эти космические лучи. Вот почему люди, которые поместили репродукцию у себя дома, стали замечать, что многое в их жизни изменилось к лучшему.

Иван НАУМЕНКО,
г.Мариуполь Донецкой обл.

Ваше здоровье в ваших руках

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ
Домашний доктор
ТОЛОКА

- Народные средства лечения и профилактики
- Пропаганда здорового образа жизни
- Все о лекарственных растениях и их применении
- Консультации специалистов
- Советы косметологов
- Фитотерапия
- Адреса, по которым помогут излечиться

Оформить подписку можно в любом почтовом отделении и с любого месяца

Газета выходит 2 раза в месяц
Индекс 63247

Будьте здоровы и счастливы!

ПОДПИСКА-2000

«Домашний доктор» — моя самая любимая газета. Хоть я еще не старушка (мне 24 года), но обожаю ее читать. В ней столько интересного и полезного! Это действительно «живая газета», просто супер! Огромное спасибо всем, кто ее придумал.

Ольга ШЕВЦОВА,
г.Смоленск.

Такие же добрые слова-отклики присылают в адрес других газет нашего издательства «Толока». Вы тоже с удовольствием читаете наши газеты? Тогда спешите на почту, чтобы подписаться на первое полугодие 2000 года.

В объединенном каталоге (Почта России), т.н. зеленом каталоге, наши издания вы можете найти на стр.61.

Напомним наши подписные индексы:

«ДОМАШНИЙ ДОКТОР» (Народные средства лечения и профилактики) — 63247.

«ТОЛОКА В РОССИИ» (Полезные советы дачникам и хозяевам) — 41878.

«ВОСКРЕСНАЯ ГАЗЕТА» (Чтение для всей семьи) — 63244.

«ДЕЛАЕМ САМИ» (Советы домашним мастерам и мастерицам) — 63246.

«ТОЛОКА» — КАЛЕНДАРЬ-СПРАВОЧНИК САДОВОДА И ОГОРОДНИКА» — 63165.

«НАША КУХНЯ» (Кулинарные рецепты и другие советы домашним хозяйкам и хозяевам) — 63248.

Подписаться на все эти издания можно в любом отделении связи. Имейте в виду, что в большинстве регионов России газеты издательства «Толока» в розничную продажу поступают в очень ограниченном количестве.

Справки по тел. в Смоленске (8-08122) 2-06-65

Оставайтесь с «Толокой»!

Сегодня также вышли газеты

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДАЧНИКАМ И ХОЗЯЕВАМ
ТОЛОКА в России

1999г КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ
НАША КУХНЯ
ТОЛОКА

ТОЛОКА
Воскресная
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

Боль людская

1999г. Народные средства лечения и профилактики
Домашний доктор
Толока № 21

Зов о помощи

СЫН (11 лет) страдает дерматозом Дюринга-Брона. Прошел курс лечения в кожно-венерологическом диспансере. Принимал преднизолон, аскорутин, супрастин, димедрол, использовал крем Мещерского и целестодерм, прошел курс лазеротерапии, но без существенных результатов. Осенью и весной болезнь обостряется. Болячки распространились по всему телу, постоянно зудят, гноятся. Порекомендуйте нужные средства или человека, способного помочь.

ЗЕЛЕНЯК Валентина,
222120 Минская обл., г.Борисов, пер.Могилевский, д.5.

В 10-ЛЕТНЕМ возрасте дочери (34 года) удалили полипы в носу. Недавно полипы снова появились, затруднилось дыхание. Предлагают операцию. Может, есть иной способ лечения?

Еще у нее беда — в 18 лет появились приступы эпилепсии. Подскажите, как можно вылечить болезнь раз и навсегда.

Мне 60 лет. Беспокоят камни в желчном пузыре. Как избавиться от них без операции? Кроме того, у меня остеохондроз, спазмы сосудов, головокружение, болят суставы. Надеюсь на хороший совет.

КУЛИЧЕНКОВА Р.И.,
391600 Россия, Рязанская обл., г.Сасово, ул.Ломоносова, 8.

Я БОЛЕЮ псориазом. Прошла курс облучения, колола витамины, пользовалась различными мазями, но болезнь прогрессировала. И сейчас поражено все тело. Люди добрые, посоветуйте, как избавиться от этого недуга.

КАМЕЙКО Ирина Ивановна,
213822 Могилевская обл., г.Бобруйск-22, ул.Лынькова, д.41, кв.97.

ПОДЕЛИТЕСЬ, пожалуйста, опытом нехирургического лечения злокачественной опухоли прямой кишки (начальная стадия). Посоветуйте, куда обратиться за помощью?

НОРКОВ Михаил Егорович,
220066 г.Минск, ул.Ташкентская, д.24/1, кв.5.

***МНЕ** 68 лет, 8 из них болит нога, сильный зуд, в результате которого появляются сухие болячки. Диагноз: красный плоский лишай бородавчатой формы. Подскажите, как справиться с этим недугом.*

ЛИБЕРМАН Римма Викторовна,
300041 Россия, г.Тула, ул.Оборонная, д.9а, кв.71.

У 5-ЛЕТНЕГО сына аденоиды. Спит постоянно с открытым ртом. Посоветуйте народные методы лечения?

ГАВРИНА Татьяна Васильевна,
[illegible]

У ДОЧЕРИ (6 лет) 2 месяца назад начались тики на фоне судорожного синдрома (непроизвольные и частые движения головы и мышц лица). Диагноз: эпилептический синдром. Очень прошу откликнуться людей, которые могут помочь нашей беде.

КОЗЬМЕНКО И.В.,
211180 Витебская обл., г.Лепель, ул. 2-я Станционная, д.7. Тел. (8-02132) 493-08.

ОТЗОВИТЕСЬ целители, травники, врачи, кто знает, как лечить кисты на печени. Буду очень благодарна. Диагноз: поликистоз печени на фоне хр. холецистита, хр. панкреатита. В 1995 г. произведена холецистэктомия.

КОРОЛЕВА Вера Александровна,
222410 Минская обл., г.Вилейка, ул.Больница, д.62, кв.17.

13-ЛЕТНЯЯ дочь болеет хр. гайморитом, часто лежит в больнице. Буду благодарна всем, кто подскажет, как избавиться от этого недуга.

МАЛЕЙ Ирина Васильевна,
211821 Витебская обл., Глубокский р-н, д.Дерковщина, ул.Приозерная, д.7.

МНЕ 19 лет, болею с января т.г. Диагноз: острый лейкоз (миелобластный вариант), ремиссия, миелотоксический агранулоцитоз. Провели 4 курса химиотерапии, после чего появилось новообразование — реберно-грудинная киста. Киста была удалена, но боли не прекратились. Менструальный цикл не восстанавливается, подавлена функция яичников. Прошу помощи и совета у опытных целителей, травников. Можно ли вообще надеяться на излечение?

ШИМОВА Н.Ф.,
247500 Гомельская обл., г.Речица, пер. 2-ой Луговой, д.11. Тел. (02340) 338-23.

ДАЙТЕ совет, как лечить сахарный диабет. Какая нужна диета?

ХОТЯНОВИЧ Г.С.,
222310 Минская обл., г.Молодечно, ул.Ф.Скорины, д.57, кв.13.

У МЕНЯ (53 года) дисплазия шейки матки, кольпит, воспаление влагалища. Медлечение результатов не дало. Очень боюсь, чтобы это не перешло со временем в более серьезную форму. Помогите моей беде советом, рецептом.

ДЬЯКОВА Евгения Васильевна,
353811 Россия, Краснодарский край, Красноармейский р-н, г.Трудобеликовский, ул.Речная, д.25.

СТРАДАЮ остеохондрозом шейных позвонков. Беспокоят постоянные головокружения, двоится в глазах, немеет рука, резко упала потенция. В головном мозге, в области мозжечков выявлено скопление жидкости, а еще и сужение шейных кровеносных сосудов. Травм головы не было. Испробовал многие методы, но без улучшений. Если кому-то известны безоперационные способы лечения, то прошу срочно сообщить.

ДУБИЦКА Анатолий

ПРОШУ откликнуться всех, кому известны рецепты лечения плазмацитомы II ст. с метастазами.

Подскажите, как и чем лечить бронхит и дисбактериоз у ребенка.

РОГ Валентина,
211160 Витебская обл., Чашницкий р-н, д.Закурье.

У 3-ЛЕТНЕЙ внучки обнаружили аденоиды 2 ст., очень рыхлое горло. Что делать и как лечить эту болезнь без операции?

СКУКОВСКАЯ Леонгина,
211910 Витебская обл., г.п.Шарковщина, ул.Пушкина, д.16.

КАК избавиться от холодовой аллергии?

ДЯДЕЧКИНА Т.С.,
222160 Минская обл., г.Жодино, пр.Мира, д.14, к.17/2.

ПРОСИМ помочь в лечении бесплодия. Вот уже 4-й год мы с мужем пытаемся справиться с этой проблемой. Инфекции у нас нет, все в норме, кроме анализа на совместимость. Очень надеюсь на народную медицину. Буду благодарна всем, кто сможет помочь советом или сообщит адреса опытных целителей.

МАКАРЯВИЧЕНЕ Алла,
Литва, 5000 Ионава, ул.Жемайтес, 7-26.

У МЕНЯ (38 лет) фибромиома матки (14 недель). Уже 5 лет борюсь с этой болезнью, но на операцию пока не соглашаюсь. Также у меня зоб 1 ст. и анемия. Отзовитесь, кто смог сам вылечиться от таких недугов.

МАМОНОВА Л.П.,
211440 Витебская обл., г.Новополоцк, ул.Комсомольская, д.5, кв.79. Тел. 5-44-42.

ПОСОВЕТУЙТЕ, как вылечить евстахиит (не слышу левым ухом). После процедуры продувания все нормализовалось, но через полгода — снова то же самое.

ГРИГОРЬЕВА Нина Евлампиевна,
247760 Гомельская обл., г.Мозырь, ул.Ленинская, д.62, кв.83.

МНЕ 13 лет, моя проблема — избыточный вес. За эффективные способы и ценные советы буду очень благодарна.

ЛЕГЕНЬ Ира,
4761 Литва, г.Висагинас, ул.Вильтес, 17-28.

ОЧЕНЬ прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить хр. цистит.

АБМЕТКО Е.М.,
225320 Брестская обл., г.Барановичи, ул.Притыцкого, д.142, кв.115.

СЫН (1 г. 2 мес.) с рождения страдает диатезом, беспокоят зуд и запоры. Диагноз — дисбактериоз кишечника. Помогите!

ЗОЛОТАРЕВА Юлия Владимировна,
184284 Россия, Мурманская обл., г.Оленегорск, ул.Строительная, д.59, кв.3.

У МУЖА (39 лет) хр. панкреатит. Оперирован два раза: острый панкреонекроз и кисты поджелудочной железы. Операции прошли благополучно, но вот после второй образовался свищ. Скоро год, как рана не заживает. Врачи советуют еще одну операцию. Очень прошу от-

справиться с этой бедой?

ЛИТВИНОВА И.М.,
220040 г.Минск, ул.Сурганова, д.65, кв.119

У МЕНЯ грибок на руках. Испытываю сильные боли, т.к. морщинистая кожа постоянно трескается. Руки покраснели, болезнь прогрессирует все больше распространяется. Подскажите, как остановить этот процесс и вообще избавиться от этакой напасти народными средствами.

ГОЛУБЕВА Марина,
213803 Могилевская обл., г.Бобруйск-3, ул.Колхозная, д.31.

У МЕНЯ узловой зоб и опухоли на щитовидке больших размеров. До операции осталось 3 месяца. Что можно предпринять за это время?

АКСЕНОВА Валентина Андреевна,
211266 Витебская обл., Шумилинский р-н, г.п.Оболь, ул.Первомайская, д.15, кв.77.

ПОМОГИТЕ найти человека (желательно в Минске или пригороде), который помог бы снять порчу. Врачи не ставят определенного диагноза, т.к. болезнь проявляется в самых неожиданных формах. Здоровый человек чахнет на глазах.

ГЕРАСИМОВИЧ О.А.,
220108 г.Минск, а/я 69.

У ДОЧЕРИ (8 лет) врожденный порок сердца и дефект межжелудочковой перегородки. Все это время стоим на учете в диспансере, но без каких-либо улучшений. Операцию не рекомендуют делать. Девочка подвижная, на вид здоровая, хорошо учится, но врачи постоянно предупреждают о возможном ухудшении состояния. Помогите советами и рецептами, с помощью которых можно вылечить дочь.

ШЛЯШИНСКА Т.А.,
220015 г.Минск, ул.Я.Мавра, д.68, кв.3.

У МАМЫ опухоль толстой кишки (печеночный угол) и полипоз всего кишечника. У дочери (8 лет) тромбоцитопеническая пурпура. Кто знает, как и чем им помочь?

ЛОБАНОВА Ольга Михайловна,
211401 Витебская обл., г.Полоцк, ул.Свердлова, д.15, кв.29.

УЖЕ второй год болею хр. колитом толстого кишечника. Буду рада, если кто-нибудь подскажет народные способы лечения.

ПЕТРУЧЕНКО М.,
247250 Гомельская обл., г.Рогачев, ул.Зайцева, д.10.

ПОМОГИТЕ, пожалуйста, избавиться от лишнего веса и молочницы.

ПУЧКОВСКАЯ Алена,
220131 г.Минск, ул.Широкая, д.40, кв.13. Тел. 267-41-12.

ГОД назад я начала чувствовать жжение языка, появилась оскома на зубах, небо казалось холодным. Обнаружили грибок — кандида. Но даже, когда я вылечила его, неприятные ощущения во рту не исчезли. Прошу откликнуться тех, кто смог вылечиться.

ТЕРЕЩЕНКО Мария,
224023 г.Брест, ул.Волгоградская, д.2, кв.44.

цистита народными средствами и пышлет травы.

АЛЕКСАНДРОВА Лилия Афанасьевна,
220117 г.Минск, ул.Рафиева 23-2-135. Тел. 27-121-98.

НАПИШИТЕ, пожалуйста, кто и как принимал керосин по поводу сахарного диабета I степени (инсулинозависимость) и какие были результаты.

БРЕДИХИНА О.С.,
213600 Могилевская обл., г.Климовичи, ул.Кирова, 57/19.

ВНУЧКА (12 лет) страдает от аллергии на растительную пыльцу. Пробы на аллергены показали, что она реагирует на все растения. Жизнь с апреля по октябрь превратилась в сплошные мучения: насморк, кашель, боль в ушах и т.д. Будем благодарны за любой совет.

ТАРАСЕНКО Л.В.,
220064 г.Минск, ул.Казинца, д.110, кв.33. Тел. 277-56-96 (дом.).

ДОБРЫЕ люди, помогите в лечении. У меня отек левого полушария головного мозга. От чего это бывает? Есть ли шанс излечиться?

У мамы постоянно из уха выделяется жидкость. Много лет назад была операция, и теперь ухо мокнет и гноится. Порекомендуйте, чем можно лечить.

КОМИССАРОВА Д.,
671717 Россия, г.Северобайкальск, п.Заречный, пер.Садовый, д.13.

ПОДЕЛИТЕСЬ, пожалуйста, опытом эффективного лечения вентральной грыжи при помощи народных средств.

БОБАРНЕВ Владимир Викторович,
210032 г.Витебск, пр.Победы, 55-3-75.

У МУЖА (48 лет) аортально-митральный порок сердца со стенозом, ревматизм. Порок приобретенный: в детстве часто болел ангиной, отсюда и последствия. От операции он отказался. С 1997 г. начал сильно худеть, врачи это объясняют сердечно-сосудистой недостаточностью. Сообщите, пожалуйста, если кто-то знает, радикальные методы.

ЖИРОНЛИНА Евгения Николаевна,
399300 Россия, Липецкая обл., г.Грязи, ул.Пионерская, д.6/12, кв.13.

У СЫНА (33 года) отказали почки, подключили к аппарату «искусственная почка». Помогите, кто знает, как улучшить его состояние народными средствами.

ТЕЛЯЛЬКОВА Мария Захаровна,
Россия, Липецкая обл., г.Чаплыгин, ул.Социалистическая, д.30.

ЗАБОЛЕЛА племянница (18 лет). Диагноз: гломерулонефрит с нефротическим и гипертоническим [illegible] обострения без нарушения функции почек. Большое содержание белка в моче. Принимает преднизолон (по 10 таб. в день), аспаркам, викалин, бициллин, курантил, аскорутин и многое др. Стало отекать лицо, ухудшается зрение, нарушен менструальный цикл. Будем очень бла-

курс облучения, колола ... пользовалась различными мазями, но болезнь прогрессировала. И сейчас поражено все тело. Люди добрые, посоветуйте, как избавиться от этого недуга.

КАМЕЙКО Ирина Ивановна,
213822 Могилевская обл., г.Бобруйск-22, ул.Лынькова, д.41, кв.97.

ПОДЕЛИТЕСЬ, пожалуйста, опытом нехирургического лечения злокачественной опухоли прямой кишки (начальная стадия). Посоветуйте, куда обратиться за помощью?

НОРКОВ Михаил Егорович,
220... г.Минск, ул.Ташкентская, д.24/1, кв.5.

***МНЕ** 68 лет, 8 из них болит нога, сильный зуд, в результате которого появляются сухие болячки. Диагноз: красный плоский лишай бородавчатой формы. Подскажите, как справиться с этим недугом.*

ЛИБЕРМАН Римма Викторовна,
300041 Россия, г.Тула, ул.Оборонная, д.9а, кв.71.

У 5-ЛЕТНЕГО сына аденоиды. Спит постоянно с открытым ртом. Посоветуйте народные методы лечения.

САВКИНА Татьяна Васильевна,
213334 Могилевская обл., Быховский р-н, д.Грудиновка, пер.Веселый, д.3, кв.1.

ЛЮДИ, откликнитесь на нашу беду! У сына (6 лет) грубая задержка психоречевого развития. Поражений головного мозга не выявлено, слух в норме, но ребенок совсем не разговаривает, обращенную к нему речь почти не понимает, себя не обслуживает. Мы все еще надеемся, что есть способы, которые помогут вылечить сына. Будем рады, если откликнутся профессиональные врачи и народные целители.

СЕРГЕЕВА Е.Т.,
398046 Россия, г.Липецк, ул.Стаханова, д.8, кв.34.

У 17-ЛЕТНЕЙ крестницы обнаружили обширную кисту левого яичника. Помогите избавиться от нее без хирургического вмешательства.

САМАРИНА Тамара Ивановна,
424038 Республика Марий Эл, г.Йошкар-Ола, ул.Петрова, д.18, кв.67. Тел. 21-85-46.

БУДУ благодарна всем, кто поделится рецептами лечения мастопатии и липомы в груди. Мне 60 лет, страдаю этим заболеванием 6 лет.

БЕЛЯВСКАЯ Галина Николаевна,
300041 Россия, г.Тула, ул.Лейтейзена, 6-284.

МНЕ 60 лет. 1,5 года назад на меня буквально обрушились сахарный диабет и болезнь щитовидной железы (не хватает гормонов), а через год прибавилась ишемическая болезнь сердца. Принимаю таблетки. Хуже дело обстоит с недержанием мочи. Болезнь давняя и с каждым годом прогрессирует. Может, кто знает, чем помочь? Прошу откликнуться.

КУДРЯВЦЕВА В.С.,
301030 Россия, Тульская обл., г.Ясногорск, ул.Заводская, д.24, кв.4.

ДАЙТЕ совет, ... ный диабет. Какая нужна диета?

ХОТЯНОВИЧ Г.С.,
222310 Минская обл., г.Молодечно, ул.Ф.Скорины, д.57, кв.13.

У МЕНЯ (53 года) дисплазия шейки матки, кольпит, воспаление влагалища. Медлечение результатов не дало. Очень боюсь, чтобы это не перешло со временем в более серьезную форму. Помогите моей беде советом, рецептом.

ДЬЯКОВА Евгения Васильевна,
353811 Россия, Краснодарский край, Красноармейский р-н, г.Трудобеликовский, ул.Речная, д.25.

СТРАДАЮ остеохондрозом шейных позвонков. Беспокоят постоянные головокружения, двоится в глазах, немеет рука, резко упала потенция. В головном мозге, в области мозжечков выявлено скопление жидкости, а еще и сужение шейных кровеносных сосудов. Травм головы не было. Испробовал многие методы, но без улучшений. Если кому-то известны безоперационные способы лечения, то прошу срочно сообщить.

ДУБИВКА Анатолий,
236901 Россия, г.Калининград (обл.), п.Прибережный, ул.Воскресенская, д.4, кв.27.

ВИТИЛИГО болею уже 15 лет. Прошедшим летом пятна проступили по всему телу в огромном количестве. Самое страшное, что лицо тоже очень поражено болезнью. Я — в панике. Подскажите, как избавиться от этой напасти.

ШЕВЦОВА Надежда Николаевна,
397600 Россия, Воронежская обл., г.Калач, ул.1-е Мая, д.106. Тел. 24-2-62.

РЕБЕНОК (4 года) страдает от заикания. Буду очень благодарна всем, кто подскажет способ лечения или напишет адрес человека, который может вылечить.

ПИЛЕЦКАЯ Ирина М.,
223051 г.Минск, ст.Колодищи, ул.Западная, д.4.

ЛЮДИ добрые, помогите избавиться от мучительных болей. Страдаю двухсторонним деформирующим коксартрозом. Передвигаюсь с трудом при помощи палочек. Болею уже 10 лет, за это время перепробовала различные средства, но вылечиться не удалось.

ТЕРЕШИНА Л.П.,
399300 Россия, Липецкая обл., г.Грязи, ул.40 лет Октября, д.21, кв.1.

У СЕСТРЫ зоб 2-3 ст., который нельзя оперировать, т.к. организм не принимает гормонов. Кроме того, у нее тромбофлебит. Подскажите, как вылечить эти недуги.

РЕПЕТЦЕВА Тамара Сергеевна,
211440 Витебская обл., г.Новополоцк, ул.Молодежная, д.138, кв.8. Тел. 2-93-79.

ПОМОГИТЕ дочери (22 года) набрать вес. При нормальном питании и хорошем аппетите ее вес с 15 лет не изменился — 46 кг при росте 167 см. Будем рады любому полезному совету.

КОЙРО Галина Е.,
222310 Минская обл., г.Молодечно, ул.Ясинского, д.9, кв.54. Тел. 6-64-45.

247760 Гомельская обл., г.Мозырь, ул.Ленинская, д.62, кв.83.

МНЕ 13 лет, моя проблема — избыточный вес. За эффективные способы и ценные советы буду очень благодарна.

ЛЕГЕНЬ Ира,
4761 Литва, г.Висагинас, ул.Вильтес, 17-28

ОЧЕНЬ прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить хр. цистит

АБМЕТКО Е.М.,
225320 Брестская обл., г.Барановичи, ул.Притыцкого, д.142, кв.115.

СЫН (1 г. 2 мес.) с рождения страдает диатезом, беспокоят зуд и запоры. Диагноз — дисбактериоз кишечника. Помогите!

ЗОЛОТАРЕВА Юлия Владимировна,
184284 Россия, Мурманская обл., г.Оленегорск, ул.Строительная, д.59, кв.3

У МУЖА (39 лет) хр. панкреатит. Оперирован два раза: острый панкреонекроз и кисты поджелудочной железы. Операции прошли благополучно, но вот после второй образовался свищ. Скоро год, как рана не заживает. Врачи советуют еще одну операцию. Очень прошу откликнуться тех людей, кто знает народные средства заживления свищей, кто имел успех в лечении такого заболевания.

ГАЙДУЛЬ Валентина Иосифовна,
231300 Гродненская обл., г.Лида, ул.Мицкевича, д.38, к.2, кв.407. Тел. 5-00-46.

У МЕНЯ заболевание крови. Прошу отозваться В.В.Листратова, травника, энерготерапевта, проживающего в Минске. 21.10.99 г. он участвовал в программе «Крок» на канале БТ.

ГАПОНЧИК Лариса.
Тел. (8-277) 3-84-77.

МНЕ 53 года. Вот уже несколько лет болею очаговой склеродермией. Отзовитесь, пожалуйста, кто болеет этой болезнью. Может, кому-то помогли народные способы лечения?

КОВАЛЬЧУК Нина Степановна,
225814 Брестская обл., Ивановский р-н, д.Глинно, ул.Советская, д.17. Тел. 312-82.

У ОДНОЙ родственницы (21 год) с 14 лет на руках белые пятна, а теперь и на лице (вероятно, витилиго). Можно ли от них избавиться вообще?

У другой — свищ прямой кишки после операции по поводу парапроктита. Она испытывает ужасные боли. Какими способами можно заживить эту рану?

Друг страдает от артроза. Ходит с палочкой. Что делать, чтобы разогнуть пальцы на ногах и облегчить боли?

Прошу откликнуться только тех, кто сам излечился от этих болезней.

ЯКОВЛЕВА Т.,
182620 Россия, Псковская обл., г.Порхов, почтамт, до востребования.

ПОМОГИТЕ сыну (21 год) избавиться от алкогольной зависимости. Пока еще ничего не помогло. Как

Зовы о помощи и письма в рубрику «Для лечения нужны» публикуются бесплатно, **но только при наличии вырезанного из этого номера купона, четко написанного диагноза, ПОЛНОГО обратного адреса и, если есть, номера телефона!**

... ет, как и чем им помочь?

ЛОБАНОВА Ольга Михайловна,
211401 Витебская обл., г.Полоцк, ул.Свердлова, д.15, кв.29.

УЖЕ второй год болею хр. колитом толстого кишечника. Буду рада, если кто-нибудь подскажет народные способы лечения.

ПЕТРУЧЕНКО М.,
247250 Гомельская обл., г.Рогачев, ул.Зайцева, д.10.

ПОМОГИТЕ, пожалуйста, избавиться от лишнего веса и молочницы.

ПУЧКОВСКАЯ Алена,
220131 г.Минск, ул.Широкая, д.40, кв.13. Тел. 261-41-13

ГОД назад я начала чувствовать жжение языка, появилась оскома на зубах, небо казалось холодным. Обнаружили грибок — кандида. Но даже, когда я вылечила его, неприятные ощущения во рту не исчезли. Прошу откликнуться тех, кто смог вылечиться.

ТЕРЕЩЕНКО Мария,
224023 г.Брест, ул.Волгоградская, д.2, кв.44.

ПОМОГИТЕ, пожалуйста, брату (19 лет) справиться с шизофренией. Болен 2 года. Будем благодарны за совет.

У отца (48 лет) атеросклероз сосудов нижних конечностей (ноги все время болят, иногда немеют). У меня после родов (2,5 года назад) — мастопатия и варикозное расширение вен на ногах.

Будем рады, если кто-нибудь откликнется.

ТАРАСЕНКО Инна Романовна,
220064 г.Минск, ул.Казинца, 110-33. Тел. 277-56-96.

МНЕ 33 года. Диагноз: миокардитический кардиосклероз. Примерно раз в месяц бывают приступы мерцательной аритмии продолжительностью до суток. Откликнитесь, кто знает, как справиться с этой болезнью, предупредить приступ или восстановить ритм после него

КУЧИНСКИЙ Сергей Васильевич,
224024 г.Брест, ул.Обходная, д.4, кв.2.

ЗА ВРЕМЯ беременности я (21 год) набрала 20 кг, после родов вес почти не убавился. Из-за избыточного веса стало повышаться давление. Очень сильно хочется похудеть.

КУДРИЦКАЯ О.Ю.,
225320 Брестская обл., г.Барановичи, ул.Жукова, д.10/1, кв.21.

ПОСОВЕТУЙТЕ, пожалуйста, как избавиться от холодовой аллергии.

ВОРОБЬЕВА Надежда Сергеевна,
220073 г.Минск, ул.Притыцкого, д.26, кв.78. Тел. 224-47-82.

ОЧЕНЬ сильно пьет муж. Умоляю откликнуться тех, кому удалось избавить своих близких от этой напасти без их ведома.

ВЕСЕЛОВА Мария Николаевна,
248600 Россия, г.Калуга, ул.Московская, д.261, кв.2.

У РЕБЕНКА (3,5 года) пупочная грыжа. Делать операцию опасаемся, т.к. наркоз может повредить развитию. Помогите найти народное средство или заговор.

ВОРОПАЙ Наталья Александровна,
231900 Гродненская обл., г.Волковыск, ул.Ленина, д.45, кв.14. Тел. (8-01512) 239-93.

БУДУ благодарен тому, кто поможет вылечиться от острого холе-

... объясняют сердечно-сосудистой недостаточностью. Сообщите, пожалуйста, если кто-то знает, радикальные методы.

ЖИРОНКИНА Евгения Николаевна,
399300 Россия, Липецкая обл., г.Грязи, ул.Пионерская, д.6/12, кв.11.

У СЫНА (33 года) отказали почки, подключили к аппарату «искусственная почка». Помогите, кто знает, как улучшить его состояние народными средствами.

ТЕЛЯТЬКОВА Мария Захаровна,
Россия, Липецкая обл., г.Чаплыгин, ул.Социалистическая, д.30.

***ЗАБОЛЕЛА** племянница (18 лет). Диагноз: гломерулонефрит с нефротическим синдромом в фазе* обострения без нарушения функции почек. Большое содержание белка в моче. Принимает преднизолон (по 10 таб. в день), аспаркам, викалин, бициллин, курантил, аскорутин и многое др. Стало отекать лицо, ухудшается зрение, нарушен менструальный цикл. Будем очень благодарны за совет, как с помощью народной медицины можно поправить здоровье.

ШВАЙБА Т.А.,
213819 Могилевская обл., г.Бобруйск, ул.Интернациональная, д.66 б, кв.45.

ДВА месяца назад 33-летнему сыну поставили диагноз: множественные грыжи Шморля (межпозвоночные) и остеохондроз грудного отдела позвоночника. Боль между лопаток ощущается уже 8 месяцев, особенно при нагрузке. Порекомендуйте методы лечения.

МИНТЯК В.Г.,
355001 Россия, г.Ставрополь, ул.Октябрьская, д.75.

ПОСОВЕТУЙТЕ, как залечить трофическую язву (кожа на ноге почернела, из раны постоянно выделяется жидкость). Очень надеюсь на нетрадиционные средства.

ЕВЛАШ Аркадий Митрофанович,
247502 Гомельская обл., Речицкий р-н, д.Свиридовичи.

КАК быть, если на губах появились заеды? Порекомендуйте способы избавления.

РЕПИНЦКАЯ В.Г.,
231800 Гродненская обл., г.Слоним, ул.Доватора, д.7, кв.7.

У МЕНЯ рак влагалища (4 ст.), операции не подлежит. Если можете помочь мне, поделиться травами, откликнитесь скорее, т.к. состояние очень тяжелое.

ТИХАНОВА Е.М.,
182620 Россия, Псковская обл., г.Порхов, ул.Коминтерна, д.54, кв.1.

15-ЛЕТНЕМУ сыну по наследству передалась болезнь Шарко-Мари-невральная амиотрофия. Болезнь прогрессирует. Отзовитесь, кому что-либо известно об этом заболевании и его лечении. Надеемся на отклики целителей и травников.

ДАШКИНА Наталья Васильевна,
301400 Россия, Тульская обл., Суворовский р-н, п/о Кулешово, д.Озмены.

БУДУ признательна за совет, как избавить человека от алкогольной зависимости (заговорами, народными средствами) без его ведома.

КАМЕЙКО С.В.,
213822 Могилевская обл., г.Бобруйск-22, ул.Лынькова, д.41, кв.97.

Помоги себе сам

Зов о помощи

ДВА года назад маме удалили раковую опухоль полости рта Для предотвращения метастаз ей дали очень большую дозу облучения. Спустя полтора года проявились последствия: облученная ткань отторгается и нарастает новая, все сопровождается мучительными болями. Приходится прибегать к обезболивающим средствам. Принимать пищу нормально не может. Говорят, что это может продолжаться еще долгие годы. Мама очень похудела и ослабла. Посоветуйте правильные и эффективные методы лечения.

МАЛАШКЕВИЧ Жанна Сергеевна, 220116 г.Минск, пр-т.газеты «Известия», д.23, кв.216.

МНЕ 47 лет. Болят руки, особенно правая, дрожание при письме, неловкость. Диагноз: первично деформирующий остеоартроз суставов кистей рук. Посоветуйте народные средства лечения.

РАДКЕВИЧ Лариса В., 211037 Витебская обл., Оршанский р-н, д.Зубово, д.1, кв.15.

У ДОЧЕРИ (4 года 6 мес.) после ожога кипятком остались рубцы. Медицинское лечение особого результата не дает, хотя прошел уже год. Может, найдется добрый человек и даст совет? Буду очень благодарна за совет.

КЕМКО Тамара Николаевна, 231557 Гродненская обл., Щучинский р-н, п/о Демброво, д.Лецевичи.

БУДУ очень признательна всем за совет или рецепт лечения аортозного стоматита. Молодая женщина больна в течение 4-х месяцев. Медлечение не помогает.

ЕРМАКОВИЧ Надежда Алексеевна, 211070 Витебская обл., г.Толочин, ул.Нарчука, д.7, кв.58.

ВНУК (28 лет) с 25 лет тяжело болен рассеянным склерозом церебро-спинальной формы III ст. тяжести, инвалид I группы. Болезнь прогрессирует: ходит с трудом, начались проблемы с мочеиспусканием. Проводили 4 курса иглоукалывания, но безрезультатно. Умоляю откликнуться тех, кто может помочь советом в нашей беде.

[illegible] Людмила Михайловна, 220003 г.Минск, пр.Скорины, д.40, кв.82.

У МУЖА (44 года) [illegible] Инвалид [illegible] группы. Болеет уже 2 года. [illegible] отказали руки [illegible] по квартире с помощью инвалидной коляски. На[illegible]. Может, кто знает [illegible] средства и способы лечения [illegible]?

СЕСТРА почти 10 лет болеет бронхотрахеоларингитом. Медпрепараты бессильны. Трава душицы, листья и ветки малины, цветы липы также облегчения не приносят. Кроме всего, у нее хр. гастрит с повышенной кислотностью, воспаление поджелудочной железы, хр. холецистит. Поделитесь рецептами эффективного лечения

КАРПЕНКО Евгения Петровна, 397800 Россия, г.Острогожск-5, п.Победа-2, д.2, кв.5. Тел. 490-41.

ПОДСКАЖИТЕ, пожалуйста, как лечить гипотиреоз. Начало заболевания было очень тяжелым, большая отечность, не могла ходить. Сейчас болят суставы, падает зрение (-7,5). Откликнитесь, кто может помочь.

ЦАЛЛАВА Е.Г., 362044 Северная Осетия-Алания, г.Владикавказ, ул.Куйбышева, д.134, корп.4, кв.40.

ОЧЕНЬ прошу откликнуться тех, кто достиг положительных результатов в лечении сахарного диабета I типа (инсулинозависимый или диабет молодых).

МАКЕЕВА В.В., 301240 Россия, Тульская обл., п.Одоев, ул.50 лет Октября, д.61а, кв.1.

МНЕ 40 лет. Диагноз: миопатия (мышечная дистрофия), инвалид III гр. Еще у меня сколиоз II ст. При ходьбе испытываю боли в спине. Может, кто лечился народными средствами от таких недугов? Напишите.

ТРУШИН Виктор Николаевич, 301400 Россия, Тульская обл., г.Суворов, ул.Калинина, д.46.

У МЕНЯ (22 года) апластическая анемия (сверхтяжелая форма). Болею 7 месяцев. Вырезали селезенку. От лечения гормональными препаратами сильно поправился. Убедительно прошу помочь советами, рецептами, травами тех, кто сталкивался с данным заболеванием.

ШАБАЛИН Константин Александрович, 424032 Россия, Республика Марий-Эл., г. Йошкар-Ола, ул. К.Либкнехта, д. 98, кв. 11. Тел. 63-95-69.

ПОМОГИТЕ 4-летнему сыну. В результате осложнения после гриппа у него двухсторонняя нейросенсорная тугоухость 3 ст. Ребенок почти не слышит и говорит очень плохо. Может, кому-то известны какие-нибудь способы избавления от данного недуга?

ШУТИКОВА Е.Ю., 171510 Россия, Тверская обл., г.Кимры, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 28, кв. 110.

ПОДСКАЖИТЕ народные способы лечения меланомы (злокачественное заболевание кожи). Была сделана операция по удалению меланомы. Как в дальнейшем избежать заболевания?

Лечу опухоли сильнодействующими травами: аконитом и болиголовом, мухомором и др.

МАКЕЕНКО Тамара Владимировна, врач. Тел.: в Пскове (8112) 178-601, в Минске (017) 219-34-31.

Лиц. № Г-118335 от 8.10.99 г.

Предлагаю

СЕМЕНА цветов, лекарств., пряных и др. растений — всего 150 наименований. Вышлю каталог (при наличии конверта).

ТУЛЕНИНОВА В.Ф., 399740 Россия, Липецкая обл., г.Елец, ул.Городская, д.186, кв.96.

СЕМЕНА алтея, аниса, арники, болиголова, дурмана, диоскореи, зопника, кипрея, коровяка, мордовника, переступеня, расторопши, руты, рудбекии, синеголовика, шалфея, фенхеля и др. (около 50 наименований); **семена цветов** (пакетик — 4-6 руб.); **луковицы** гладиолусов, лилий; **клубни** картофеля.

ЛЕЩИКОВА Елена Федоровна, 398046 Россия, г.Липецк, а/я 545.

Банк семян благодарит

Шункова Виктора Валентиновича из д.Никоново Смоленской обл. за настоящую коллекцию семян, переданную редакции.

Егорова Ивана Иосифовича, врача-фитотерапевта из г.п.Желудок Гродненской обл., приславшего семена ценных лекарственных трав.

Вербило Павла Павловича из д.Буйновичи Гомельской обл за семена мордовника. Второй год он поддерживает нашу инициативу и бескорыстно делится с редакцией семенами этого лекарственного растения

Ланкевича Владимира Петровича из г.Лида Гродненской обл. — также за семена мордовника.

Чернова Евгения Павловича из г. Тамбова, приславшего достаточно много семян репешка.

Чумак Эмму Ивановну из г.Анапа Краснодарского края за семена кипрея и др. лекарственных трав, от души подаренные своей любимой газете и других, приславших семена в редакцию.

Гипертония

Добавлять в чай сушеницу болотную, цветки боярышника, листья ежевики (ожины) и пить напары этих трав отдельно или в смеси (в равных частях): 1 ст. л. смеси на стакан кипятка, принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день. Пить только в период болезни. Если вы чувствуете, что давление повысилось, следует налить в таз или ванну очень холодную воду и активно потопать в течение минуты (не более!). Ноги не вытирать, оденьте комнатные туфли. Сразу же после этого намочить под холодной струей руки до локтя и стряхнуть с рук воду вместе с «энергией» в ванну с водой. Мокрой рукой дотронуться до макушки, до затылка, щитовидной железы. Вам станет легче. То же при приливах, климаксе. А также провести мокрыми руками сначала снизу до бедер по одной ноге, затем по другой.

При неожиданном резком повышении давления обложить обычно открытые поверхности рук и ног большого [...] вить следующую смесь: 2 стакана свекольного сока, 250 г меда, сок одного лимона, 1,5 стакана клюквенного сока и 1 стакан водки. Принимать следует по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды.

1 ст. л. меда растворить в 1 ст. минеральной воды, добавить сок половины лимона Выпить натощак за один прием. Продолжительность лечения — 7-10 дней. **Средство применяют при гипертонической болезни, бессоннице, повышенной возбудимости.**

От давления

Попробуйте два простых рецепта: смешать 1:1 по весу свежеотжатый сок красной свеклы и мед. Принимать нужно по 1-2 ст. л. 3-5 раз в день. Или: смешать *1:1 по весу* сок клюквы и мед. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды.

ИЗ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ снижению давления помогают чеснок, отвар картофельной шелухи (1-2 ст в день) и отвар из ягод боярышника Ягоды чистят от семян, заливают вечером холодной водой из расчета 2 ст на 100 г ягод, а утром [...]

Для лечения нужны

Трава (семена) **репешка**.

МАЦУТА Тамара Григорьевна, 211011 Витебская обл., г.Барань, ул.Оршанская, д.28, кв.55. Тел. 513-54.

Листья **шелковицы, манжетки, ольхи, черники**, трава **галеги, конских бобов**, корень **женьшеня и заманихи**, соцветия **артишока**

БРЕДИХИНА О.С., 213600 Могилевская обл., г.Климовичи, ул.Кирова, д.57/19.

Трава **бузины травянистой**.

БАЙДА Людмила, 225640 Брестская обл., Лунинецкий р-н, д.Лахва, ул.К.-Городокская, 15. Тел.: 905-91, 904-72.

Трава и семена **шалфея**.

КАМЫШОВ Степан Васильевич, 225355 Брестская обл., Барановичский р-н, п/о Ямично, д.Колпаки, д.3.

Трава **бадана и болиголова**

ПРИЯЦЕЛЮК Иэля Афанасьевна, 224013 г.Брест, ул.Кирова, д.129, кв.52.

Трава **золототысячника**, корень **одуванчика**

САМОСТРОЕНКО Галина, 247170 Гомельская обл., г.п.Корма, ул.Ленина, д.32, кв.8. Тел. 220-84.

Цветы **бузины черной**, корень **солодки.**

ЕРШОВА Фаина Николаевна, 211162 Витебская обл., г.Новолукомль, ул.Энергетиков, д.6, кв.31.

Трава **болиголова и бузины травянистой.**

ТИХАНОВА Е.М., 182620 Россия, Псковская обл., г.Порхов, ул.Коминтерна, д.52, кв.1.

Корневище **копытня европейского.**

ТАРАСЕВИЧ Л.А., 220009 г.Минск, ул.Долгобродская, д.26, кв.36. Тел. 230-90-82.

Зерна **японского риса** (для разведения).

ОСТРЯКОВА Мария, 212011 г.Могилев, пер.Гоголя, д.16, кв.72.

Трава **иссопа** (300 г.).

АНИСИМОВА В.А., 246032 г.Гомель, ул.Кожара, д.36, кв.56. Тел. 57-17-34.

Трава иссопа.

КОСУЛЬНИКОВ Д.В., 247538 Гомельская обл., Речицкий р-н, д.Лазаревка, д.38.

Трава **бузины травянистой.**

РОЖКОВА Елена Юлисовна, 238100 Россия, Калининградская обл., г.Черняховск, ул.Победы, д.48а, кв.5.

Медвежий корень.

ШАМЕЛО Иван Митрофанович, 247500 Гомельская обл., г.Речица, 5-й м-н, д.1, кв.68

Мази «Беназанне» и «Контактубин».

[illegible] Оксана, 225440 Брестская обл., г.Ганцевичи, ул.Строителей, д.1, кв.14

Пыльца пчелиная, женьшень ползучий, элеутерококк, лимонник в обмен на [illegible], корни **окопника, вира, лапчатки** [illegible] [illegible]), **девясила, валерианы.**

[illegible]ОВИЧ [illegible], 24[illegible]12 Гомельская обл., [illegible]

аортозного стоматита. Молодая женщина больна в течение 4-х месяцев. Медлечение не помогает.

ЕРМАКОВИЧ Надежда Алексеевна,
211070 Витебская обл., г.Толочин,
ул.Нарчука, д.7, кв.58.

ВНУК (28 лет) с 25 лет тяжело болен рассеянным склерозом церебро-спинальной формы III ст. тяжести, инвалид I группы. Болезнь прогрессирует: ходит с трудом, начались проблемы с мочеиспусканием. Проводили 4 курса иглоукалывания, но безрезультатно. Умоляю откликнуться тех, кто может помочь советом в нашей беде.

[illegible]
[illegible] г.Минск, пр.Скорины, д.40, кв.82.

У МУЖА (44 года) боковой амиотрофический склероз. Инвалид I группы. Болеет уже 2 года. На данный момент отказали руки. Передвигается по квартире с помощью инвалидной коляски. Нарушена речь. Может, кто знает народные средства и способы лечения болезни?

СТАНКЕВИЧ Ирина Владимировна,
223610 Минская обл., г.Слуцк,
ул.Солигорская, д.12, кв.31. Тел. 275-06.

ВЕСНОЙ этого года дочь перенесла 4 тяжелые полостные операции, в результате чего образовались свищи, многочисленные спайки и послеоперационная грыжа. Теперь возник вопрос об удалении желчного пузыря в связи с желчнокаменной болезнью. Эндоскопом нельзя — много спаек. Хотелось бы избежать очередной полостной операции. Слышала, что есть средства, растворяющие, постепенно и безболезненно камни. Может, кто знает, как их растворить, чтобы не образовалось закупорки протоков. Еще посоветуйте, пожалуйста, как избавиться от свищей, спаек и хр. панкреатита.

ТИЩЕНКО Н.В.,
220049 г.Минск, ул.Волгоградская,
д.67, кв.31.

У МАТЕРИ (74 года) хр. гастрит, вторичный панкреатит, хр. бронхит, пневмосклероз, эмфизема легких, атеросклероз аорты, сахарный диабет (II тип средней степени), варикозное расширение вен обеих конечностей. На ногах открылись трофические язвы. Медикаменты не помогают. Как залечить язвы и подлечить другие болезни?

У внука (5 лет) водянка яичка. Нужна операция. Возможно, существуют другие способы лечения. Подскажите.

КОЛПАЩИКОВА Г.П.,
214019 Россия, г.Смоленск,
ул.Крупской, д.43/2, кв.8.

ВНУК (20 лет) сильно пьет. Умоляю написать тех, кому удалось вылечить своих близких от этой болезни.

БЕЛОГЛАЗОВА Анна Ивановна,
394030 Россия, г.Воронеж,
ул.Кольцовская, д.58, кв.27.

ми препаратами сильно поправился. Убедительно прошу помочь советами, рецептами, травами тех, кто сталкивался с данным заболеванием.

ШАБАЛИН Константин Александрович,
424032 Россия, Республика Марий Эл,
г. Йошкар-Ола,
ул. К.Либкнехта, д. 98, кв. 11. Тел. 63-95-69.

ПОМОГИТЕ 4-летнему сыну. В результате осложнения после гриппа у него двухсторонняя нейросенсорная тугоухость 3 ст. Ребенок почти не слышит и говорит очень плохо. Может, кому-то известны какие-нибудь способы избавления от данного недуга?

ШУТИКОВА Е.Ю.,
171510 Россия, Тверская обл., г.Кимры,
ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 28, кв. 110.

ПОДСКАЖИТЕ народные способы лечения меланомы (злокачественное заболевание кожи). Была сделана операция по удалению меланомы. Как в дальнейшем избежать заболевания?

БАНКЕТИК Алла Ивановна,
220096 г. Минск, ул. Аэзова,
д. 4, к. 1, кв. 78 Тел. 240-07-04 (вечером).

10 ЛЕТ страдаю грибковым заболеванием ногтей и кожи на ногах. Подскажите проверенные средства лечения.

ВАСИЛЬЕВА Е.Н.,
230008 г. Гродно, ул. Брикеля, д. 25/1, к. 2

ПОЧТИ 5 лет, как на ногах появились пятна, по краям которых красно-лиловые кольца. Чешутся и постепенно разрастаются. Диагноз: липоидный некробиоз Пурпура Майонки. Мази и лекарства не помогают. Может, кому знакомо это заболевание. Подскажите, что делать.

ПЕТРАШКЕВИЧ Александр Иосифович,
210026 г. Витебск-26, ул. Кутузова, д. 29.
Тел. 36-16-61.

Помогите вылечить Павлика

С раннего детства ребенка преследуют тяжелые болезни, он отставал в физическом развитии от своих сверстников. Сейчас, в 8 лет, по заключению областного кардиоревматолога он нуждается в оперативном лечении в институте им.Бакулева. Средств на операцию у нас нет. Надеемся на людскую отзывчивость и материальную поддержку.

Деньги можно перечислить по таким координатам:

БИК 043469623
ИНН 4406000658,
к/сч 30101810200000000623,
р/сч 30302810729090602900
АК СБ РФ Нейское отделение N 2511
л. счет 42301 810 32909 5013019/01
на имя Свинаревой Нины Геннадьевны.

Просим всех, кто обращается с зовом о помощи и у кого есть телефон, указывать его номер.

по 0,5 стакана 2-3 раза в день. Пить только в период болезни. Если вы чувствуете, что давление повысилось, следует налить в таз или ванну очень холодную воду и активно потопать в течение минуты (не более!). Ноги не вытирать, оденьте комнатные туфли. Сразу же после этого намочить под холодной струей руки до локтя и стряхнуть с рук воду вместе с «энергией» в ванну с водой. Мокрой рукой дотронуться до макушки, до затылка, щитовидной железы. Вам станет легче. То же при приливах, климаксе. А также провести мокрыми руками сначала снизу до бедер по одной ноге, затем по другой.

При неожиданном резком повышении давления обложить обычно открытые поверхности рук и ног больного зелеными листьями капусты, особенно — на вены. Можно положить на низ живота больного сложенное вчетверо холщовое полотенце, смоченное холодной водой. Охлаждение области живота «заставит» кровь отойти от сердца и «броситься» на согревание живота.

ОЧЕНЬ полезно приготовить смесь из стакана свекольного сока, стакана морковного, полстакана клюквенного, стакана меда и 100 г водки. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Еще порекомендуем пригото-

тельность лечения — 7-10 дней.

Средство применяют при гипертонической болезни, бессоннице, повышенной возбудимости.

От давления

Попробуйте два простых рецепта: смешать 1:1 по весу свежеотжатый сок красной свеклы и мед. Принимать нужно по 1-2 ст. л. 3-5 раз в день. Или: смешать 1:1 по весу сок клюквы и мед. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды.

ИЗ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ снижению давления помогают чеснок, отвар картофельной шелухи (1-2 ст. в день) и отвар из ягод боярышника. Ягоды чистят от семян, заливают вечером холодной водой из расчета 2 ст. на 100 г ягод, а утром кипятят в этой же воде очень недолго и процеживают. Пьют в течение месяца. Это же средство рекомендуют при амебной дизентерии. Систематический прием гранатового сока способствует мягкому, но верному понижению кровяного давления. Облегчает состояние при гипертонии корица цейлонская с медом или простоквашей. Полезны теплые ароматические ванны: 1/2 кг сушеницы болотной заливают ведром воды, доводят до кипения, настаивают и добавляют в ванну.

Из старинных рецептов русского потомственного знахаря П.М.КУРЕННОВА.

ТОЛОКА в России
Практические советы тем, кто занимается приусадебным и дачным хозяйством, заботится о получении хороших урожаев, разводит домашний скот, птицу, увлекается цветоводством.
Индекс 41878

Семья газет для всей семьи

ТОЛОКА КАЛЕНДАРЬ-СПРАВОЧНИК садовода и огородника
Оперативная информация о новых сортах садовых и овощных культур. Рекомендации ученых, опыт практиков. Объявления о купле-продаже, обмене семенами, саженцами.
Индекс 63165

ТОЛОКА

Выберите свою газету!

ТОЛОКА Воскресная газета добрых советов
О вере и добре, женском счастье, здоровье и красоте, уютном доме, о мальчишках и девчонках и о "братьях наших меньших".
Индекс 63244

НАША КУХНЯ Толока
Индекс 63248

ДЕЛАЕМ САМИ Толока
Индекс 63246

ДОМАШНИЙ ДОКТОР Толока
Индекс 63247

Подписаться на издания «Толоки» можно в любое время и в любом отделении связи

К сведению подписчиков: информацию о наших изданиях вы найдете на стр. 61 объединенного каталога «Почта России» (т. н. зеленого каталога).

246032 г.Гомель, ул.Кожара, д.36, кв.56.
Тел. 57-17-34.

Трава **иссопа**

КОСУЛЬНИКОВ Д.В.,
247538 Гомельская обл., Речицкий р-н,
д.Лазаревка, д.38.

Трава **бузины травянистой**

РОЖКОВА Елена Юлисовна,
238100 Россия, Калининградская обл.,
г.Черняховск, ул.Победы, д.48а, кв.5.

Медвежий корень.

ШАМЕЛО Иван Митрофанович,
247500 Гомельская обл., г.Речица, [illegible]
д.1, кв.68.

Мази **«Бензакне»** и **«Контактубис»**.

ГУПАТ Оксана,
225440 Брестская обл., г.Ганцевичи,
ул.Строителей, д.1, кв.34.

Пыльца пчелиная, женьшень, левзея, элеутерококк, лимонник в обмен на свежие корни **окопника, аира, лапчатки** (калгана), **девясила, валерианы.**

САКОВИЧ Виктор В.,
247712 Гомельская обл.,
Калинковичский р-н, д.Нахов,
ул.Победы, 16.

Трава **челобуха, мордовника, эхинацеи.**

МОГИЛЕВЦЕВА Зинаида Сергеевна,
303802 Россия, Орловская обл.,
Ливенский р-н, с.Крутое.

Зеленые **грецкие орехи** (80-100 шт.) или настойка.

ЩЕГЛОВА Нина Викторовна,
634049 Россия, г.Томск-49,
ул.Новосибирская, д.31, кв.13.

Трава **лапчатки**

МУХИНА А.А.,
215280 Россия, Смоленская обл., г.Сычевка,
ул.Интернациональная, д.32.

Мелагенин, ряска сухая (трава), **омела белая** (трава)

ШЕВЦОВА Надежда Николаевна,
397600 Россия, Воронежская обл.,
г.Калач, ул. 1-е Мая, д.106.

Трава **болиголова, бузины травянистой,** корень **аконита.**

КРИВКО Валентина Николаевна,
211440 Витебская обл., г.Новополоцк,
ул.Комсомольская, д.13, кв.157.
Тел. (02144) 594-22.

Голубая глина.

ПЕТРАКОВА А.Л.,
222122 Минская обл., Борисовский р-н,
д.Лошница, д.23, кв.32.

Ягоды **клоповника**

ДАНИЛОВА Маргарита Александровна,
601916 Россия, Владимирская обл.,
г. Ковров, ул. Летняя, д. 46.

Настойка **зеленых грецких орехов** на керосине, листья **орешника** (лещины).

РЕПЕТУЕВА Тамара Сергеевна,
211440 Витебская обл., г. Новополоцк,
ул. Молодежная, д. 138, кв. 8.

Трава **звездчатки** (мокрицы) и **очанки** по 300 г.

БЫКАДОРОВ Николай Митрофанович,
346000 Россия, Ростовская обл.,
пос. Чертково, ул. К.Маркса, д. 195.

Трава и семена **бузины травянистой** (на 3 курса лечения)

ШАПОРОВА Нина Анатольевна,
301340 Россия, Тульская обл., г.Алексин,
ул. Дубравная, д. 18.

Березовые почки, трава **сушеницы топяной**

ЮДКО Наталья Николаевна,
224014 г. Брест, ул. Пригородная,
д. 30, кв. 92. Тел. 24-68-61.

Березовые почки (100 г)

МЕРЗЛЯКОВА Тамара Васильевна,
211463 Витебская обл., г. Полоцк,
Россонский р-н, п/о Клястицы, д. Сергиево.

Сабельник болотный (корни, стебли), **эрва шерстистая** (трава, семена).

РАЗУМЕЙЧИК Дмитрий Павлович,
225250 Брестская обл., г. Ивацевичи,
ул. Ленина, д. 43 а, кв. 49.

Трава **кошачьей лапки (бессмертника розового), болиголова, брусники, льняное семя.**

ПОРИНА Галина Витальевна,
301264 Россия, Тульская обл., г. Липки,
ул. Гагарина, д. 12, кв. 1

1999г.
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ
Домашний доктор
ТОЛОКА № 21

Болезни, «сидящие в печенках»

Желчнокаменная болезнь

Это заболевание связано с нарушением обмена веществ в организме, в результате чего в желчных протоках и желчном пузыре образуются камни. В значительной мере этому способствуют избыточное употребление жирной пищи, малоподвижный образ жизни, сахарный диабет, запоры, беременность, вирусный гепатит, длительный прием отдельных медикаментов, наследственная предрасположенность. Гораздо чаще этим заболеванием страдают женщины. По своему составу камни могут быть холестериновыми (встречаются наиболее часто), пигментными и известковыми. Траволечение этой болезни наиболее эффективно в том случае, если камни — холестериновые, а диаметр их не превышает 1 см. Поэтому прежде, чем приступить к лечению, следует сделать УЗИ печени, а затем повторить его по окончании лечения для контроля. Сделать это можно в любой районной поликлинике. Лечение желчнокаменной болезни проводят двухнедельными курсами в течение 3-х месяцев с перерывами между курсами в 10 дней.

Выраженными камнедробящими свойствами обладают такие растения, как дикий шиповник, марена красильная, пырей, дикая морковь, спорыш. Однако, как показала практика, гораздо эффективнее лечиться сборами лекарственных растений, в которые, помимо камнедробящих, входят также растения, обладающие желчегонным, противовоспалительным, спазмолитическим и успокаивающим действиями. При выраженных болях в области печени в сборы добавляют траву чистотела, листья мяты перечной.

Траволечение желчнокаменной болезни хорошо сочетается с одновременным приемом лечебных ванн. Курс лечения — 10-15 ванн продолжительностью 15-20 мин. с температурой воды 37-38 град. Для приготовления ванны в нее следует добавить 1 литр отвара лекарственных растений.

Вместо ванн или же непосредственно после их принятия на живот в области печени на 30 минут можно делать аппликации из трав, оставшихся после приготовления настоев. Температура накладываемой аппликации должна быть около 40 град. Распаренную траву предварительно заворачивают в несколько слоев марли, а поверх нее накладывают целлофан и одеяло.

При лечении желчнокаменной болезни весьма эффективны такие травяные сборы:

● пырей ползучий (корневище) — 50 г, спорыш (трава) — 30 г, кукурузные рыльца — 40 г, одуванчик лекарственный (корень) — 20 г, укроп огородный (семена) — 10 г.

● марена красильная (корень) — 20 г, дикая морковь (семена) — 30 г, календула лекарственная (соцветия) — 30 г, крапива двудомная (трава) — 40 г, кукуруза посевная (рыльца) — 30 г, мята перечная (лист) — 10 г, хмель (шишки) — 20 г.

1 ст.л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин., выпить в 3 приема за 30 мин. до еды в теплом виде. Лечение проводят курсами: по 1 месяцу 2 раза в год.

● Валериана лекарственная (корень) — 30 г, кориандр (плоды) — 20 г, лопух большой (корневище) — 20 г, аир болотный (корневище) — 10 г, ревень (корень) — 40 г.

1 ст.л. смеси залить стаканом кипятка, настоять в термосе, процедить и выпить в один прием на ночь. Курс лечения — 2 недели.

Гепатозы

Что греха таить, в настоящее время значительная часть взрослого населения склонна к употреблению спиртного как по случаю, так и без оного. На почве длительного злоупотребления алкоголем, как правило, развивается жировая дистрофия печени. При этом значительная часть печеночных клеток заполняется жиром и перестает функционировать. Все это приводит к появлению тупых болей в правом подреберье, некоторому увеличению печени, общей слабости, разбитости, особенно в первой половине дня.

Безусловно, лечение следует начинать с ограничения и даже полного отказа от употребления спиртного. Все дело в том, что у печени имеются большие резервные возможности и способность к самовосстановлению. Ускорить же процесс восстановления поможет прием таких медицинских препаратов, как полиспонин, липокаин, метионин, фитокол, силибор, а также употребление следующих лекарственных сборов:

● бессмертник песчаный (соцветия) — 30 г, пижма обыкновенная (цветы) — 20 г, одуванчик лекарственный (трава) — 20 г, чернобыльник (трава) — 20 г, вахта трехлистная (лист) — 30 г.

2 ст.л. смеси с вечера заварить 0,5 л кипятка, настоять до утра, процедить. Выпить за день в 3 приема до еды.

● Одуванчик лекарственный (корень) — 30 г, солодка голая (корень) — 40 г, цикорий обыкновенный (корень) — 10 г, дягиль лекарственный (корень) — 20 г.

1 ст.л. сбора заварить 1 ст. кипятка, настоять 6-8 часов, процедить и выпить в 2 приема утром и вечером за 15 мин. до еды.

Хорошие результаты дает применение лекарственного препарата силибор, который готовят из плодов расторопши.

Во время лечения желательно употреблять побольше обезжиренного творога, избегать жирной пищи.

Цирроз печени

Куда более грозным заболеванием является цирроз печени. При этом происходит массовая необратимая гибель печеночных клеток, замещение их рубцовой тканью, что приводит к значительным функциональным нарушениям этой своеобразной фабрики по переработке и обезвреживанию самых разнообразных веществ, поступающих в человеческий организм с пищей. К развитию цирроза печени могут привести вирусный гепатит (болезнь Боткина), некоторые лекарственные препараты и все тот же злосчастный алкоголь. Заболевание проявляется слабостью, быстрой утомляемостью, желудочно-кишечными рас-

Рецепты от гипотонии

«Подъемный кран» для низкого давления

Вы все пишете о высоком кровяном давлении, рецепты даете. А у меня — наоборот: низкое давление. Что можете посоветовать?

В. ЛЫЩЕНКО, г. Калинковичи.

Гипотонией (низкое кровяное давление) сегодня страдают многие: к сожалению, эта болезнь часто воспринимается просто как плохое самочувствие. Дескать, ничего страшного. Однако список неприятностей, связанных с гипотонией, обширен: обмороки и головокружения, тошнота и внезапные приливы пота, падение слуха и недостаточное кровоснабжение мозга... И как следствие — ослабление концентрации внимания, зрения, работоспособности.

Кто же особенно подвержен гипотонии? Прежде всего, она может быть обусловлена конституцией вашего тела. Часто страдают пониженным давлением высокие люди худощавого телосложения. В числе потенциальных гипотоников — дети и подростки: их кровообращение часто не успевает за бурным ростом тела. Кроме того, чувствительность к перемене погоды, недостаточная двигательная активность, скажем, длительное пребывание в положении стоя, также вызывают снижение давления, равно как и психическое напряжение, инфекционные заболевания и отравления.

У многих женщин в период беременности наблюдается стойкое снижение давления, порой до критических показателей. Первые признаки этого: холодные ступни ног и кисти рук, шум в ушах, состояние «разбитости», несмотря на достаточный отдых и сон. Важно помнить, что снижение давления у беременных представляет определенную опасность как для матери, так и для ребенка. Если мать страдает гипотонией, малыш обычно рождается с весом ниже нормы, потому что матка женщины кровоснабжается недостаточно.

Гипотонии подвержена и молодежь, особенно девушки, из-за психических и умственных нагрузок в сочетании с чрезмерной усталостью, переживаниями и разочарованиями, свойственными юности.

А вот у пожилых людей при длительном пребывании в положении стоя кровь нередко застаивается в артериях ног. Таким образом, в мозг ее поступает недостаточно, и это может иметь серьезные последствия: даже инфаркт или кровоизлияние в мозг.

Как же, образно выражаясь, заставить кровь течь быстрее? Бег, плавание, легкая атлетика, силовые виды спорта, обычная зарядка — все это хорошо влияет на кровообращение.

И еще несколько советов гипотоникам:

● Утром не следует вскакивать с постели, лучше подниматься медленно. Сначала, опустив ноги, посидите немного на кровати. Кровь не должна сразу устремляться к ногам, важно, чтобы она равномерно распределялась по всему телу.

● Стимулирует кровообращение контрастный душ. Сначала обливайтесь теплой водой, а затем постепенно снижайте ее температуру.

● Свежий воздух и воздействие солнечных лучей (в разумных пределах!) также оказывают стимулирующее действие на кровообращение.

● Смена воздействия тепла и холода в бане также возбуждает кровообращение. Однако сначала выясните у врача — не противопоказана ли она вам?

● При сильной умственной и психической нагрузке снизьте требования к себе. Не планируйте сделать больше, чем можете.

Вашему кровообращению помогут «проснуться» следующие упражнения:

1. Поднимите руки вверх. 6-8 раз опишите круг туловищем. Ноги — на ширине плеч.

2. Попеременно выполняйте махи левой ногой — по направлению к правому локтю, и наоборот. Повторите упражнение 6-8 раз.

3. Ноги слегка врозь. Сделайте 6-8 наклонов туловища вперед, руки — вниз. Каждый раз после наклона выпрямляйтесь в исходное положение.

Людмила МАКСИМОВА, канд. мед. наук

рые, помимо камнедробящих, входят также растения, обладающие желчегонным, противовоспалительным, спазмолитическим и успокаивающим действиями. При выраженных болях в области печени в сборы добавляют траву чистотела, листья мяты перечной.

Траволечение желчнокаменной болезни хорошо сочетается с одновременным приемом лечебных ванн. Курс лечения — 10-15 ванн продолжительностью 15-20 мин. с температурой воды 37-38 град. Для приготовления ванны в нее следует добавить 1 литр отвара лекарственных растений.

Вместо ванн или же непосредственно после их принятия на живот в области печени на 30 минут можно делать аппликации из трав, оставшихся после приготовления настоя. Температура накладываемой аппликации должна быть около 40 град. Распаренную траву предварительно заворачивают в несколько слоев марли, а поверх нее накладывают целлофан и одеяло.

При лечении желчнокаменной болезни весьма эффективны такие травяные сборы:

● пырей ползучий (корневище) — 50 г, спорыш (трава) — 30 г, кукурузные рыльца — 40 г, одуванчик лекарственный (корень) — 20 г, укроп огородный (семена) — 10 г;

● марена красильная (корень) — 20 г, дикая морковь (семена) — 30 г, календула лекарственная (соцветия) — 20 г, бессмертник песчаный (соцветия) — 40 г.

Это так называемые базисные лекарственные сборы. Зачастую желчнокаменная болезнь сопровождается различными нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта. К примеру, при наличии запоров в базисный сбор достаточно добавить 40 г корня ревеня или коры крушины; при нарушениях функции поджелудочной железы — 30 г черничного листа, 60 г травы овса или 20 г корня лопуха; при сильных приступах боли в правом подреберье — 20 г травы чистотела или 40 г листьев мяты перечной; при склонности к поносу можно добавить в сбор 30 г коры дуба или 40 г травы зверобоя; при повышенной кислотности желудочного сока и раздражительности — 20 г соплодий хмеля или 40 г корня валерианы; при пониженной кислотности — 50 г травы золототысячника, 40 г плодов можжевельника или 50 г травы тысячелистника.

Применяют указанные сборы следующим образом. Все компоненты тщательно измельчают и перемешивают. 2 ст.л. смеси кипятят в 0,5 л воды 10 минут, затем настаивают 30 минут, процеживают и выпивают за день в 3 приема за 15-20 минут до еды. Во время лечения следует ограничить употребление животных жиров, жареных и острых блюд, спиртных напитков Если же необходимость принять участие в застолье все-таки возникнет, то предпочтение следует отдать чистой водке. Все остальные алкогольные напитки способны лишь обострить течение заболевания.

Синдром «отсутствия желчного пузыря»

К сожалению, при желчнокаменной болезни, особенно в запущенных случаях, избежать оперативного удаления желчного пузыря не всегда удается. Зачастую даже такой радикальный метод лечения не приводит к полному выздоровлению, ибо причина болезни сохраняется. У прооперированных больных приблизительно в 40% случаев возникает синдром «отсутствия желчного пузыря». В таких случаях больные жалуются на боли в области правого подреберья, тошноту, отрыжку, чувство горечи во рту, страдают расстройствами желудочно-кишечного тракта. При этом травяные сборы также способны существенно улучшить самочувствие и нормализовать нарушенные функции печени.

● Календула лекарственная (цветы) — 10 г, сушеница топяная (трава) — 10 г, спорыш (трава) — 20 г, сема до еды.

● Одуванчик лекарственный (корень) — 30 г, солодка голая (корень) — 40 г, цикорий обыкновенный (корень) — 10 г, дягиль лекарственный (корень) — 20 г.

1 ст.л. сбора заварить 1 ст. кипятка, настоять 6-8 часов, процедить и выпить в 2 приема утром и вечером за 15 мин. до еды.

Хорошие результаты дает применение лекарственного препарата силибор, который готовят из плодов расторопши.

Во время лечения желательно употреблять побольше обезжиренного творога, избегать жирной пищи.

Цирроз печени

Куда более грозным заболеванием является цирроз печени. При этом происходит массовая необратимая гибель печеночных клеток, замещение их рубцовой тканью, что приводит к значительным функциональным нарушениям этой своеобразной фабрики по переработке и обезвреживанию самых разнообразных веществ, поступающих в человеческий организм с пищей. К развитию цирроза печени могут привести вирусный гепатит (болезнь Боткина), некоторые лекарственные препараты и все тот же злосчастный алкоголь. Заболевание проявляется слабостью, быстрой утомляемостью, желудочно-кишечными расстройствами, а в более поздних сроках — пожелтением кожных покровов и значительным увеличением живота, за счет скопления в нем большого количества жидкости.

Лечение цирроза печени сложное и весьма длительное. Оно направлено на восстановление печеночной ткани, стимуляцию иммунной системы, насыщение организма витаминами, избавление от избыточной жидкости. Важную роль в процессе лечения играют такие иммуностимулирующие растения, как родиола розовая, элеутерококк, аралия. Обычно применяют их спиртовые настойки, которые имеются в аптеках. В настоящее время многие садоводы-любители выращивают на своих участках родиолу розовую (золотой корень) и, следовательно, могут сами приготовить настойку корня на водке или 70-град. спирту в пропорции 1:10. Настаивают мелкоизмельченный корень 10-15 дней в бутылке из темного стекла. Употребляют по 15-20 капель настойки утром и в обед курсами по 10 дней. Из травяных сборов можно порекомендовать следующие:

● чистотел большой (трава) — 30 г, одуванчик лекарственный (трава) — 30 г, береза (молодой лист) — 40 г, золототысячник (трава) — 20 г, подмаренник (трава) — 20 г

1 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин., процедить и выпить за день в 3 приема за 20-30 мин. до еды. Лечение проводят месячными курсами.

● Кошачья лапка (соцветия) — 30 г, крапива двудомная (лист) — 20 г, земляника лесная (трава) — 30 г, череда трехраздельная (трава) — 20 г, календула лекарственная (соцветия) — 10 г, володуша золотистая (трава) — 20 г.

Готовить и употреблять сбор аналогично предыдущему.

В перерывах между курсами лечения цирроза печени в качестве успокаивающего и противоопухолевого средств (а для циррозов характерно развитие злокачественных опухолей печени) следует принимать настойку Марьина корня: по 1 ч.л. 3 раза в день перед едой. Не лишним будет проводить ежегодное УЗИ печени, т.к. цирротические и опухолевые ее изменения достаточно четко выявляются этим методом.

При циррозе печени категорически запрещается употребление алкогольных напитков. В диетическом питании упор делается на творог, нежирные сорта мяса, сахар, мед, овощи.

Александр ЛЕЩЕНКО,
врач,
академический советник БИА,
г. Жлобин.

ей вашего тела. Часто страдают пониженным давлением высокие люди худощавого телосложения. В числе потенциальных гипотоников — дети и подростки: их кровообращение часто не успевает за бурным ростом тела. Кроме того, чувствительность к перемене погоды, недостаточная двигательная активность, скажем, длительное пребывание в положении стоя, также вызывают снижение давления, равно как и психическое напряжение, инфекционные заболевания и отравления.

У многих женщин в период беременности наблюдается стойкое снижение давления, порой до критических показателей. Первые признаки этого — холодные ступни ног и кисти рук, шум в ушах, состояние «разбитости», несмотря на достаточный отдых и сон. Важно помнить, что снижение давления у беременных представляет определенную опасность как для матери,

● Смена воздействия тепла и холода в бане также возбуждает кровообращение. Однако сначала выясните у врача — не противопоказана ли она вам?

● При сильной умственной и психической нагрузке снизьте требования к себе. Не планируйте сделать больше, чем можете.

Вашему кровообращению помогут «проснуться» следующие упражнения:

1. Поднимите руки вверх. 6-8 раз опишите круг туловищем. Ноги — на ширине плеч.

2. Попеременно выполняйте махи левой ногой — по направлению к правому локтю, и наоборот... Повторите упражнение 6-8 раз.

3. Ноги слегка врозь. Сделайте 6-8 наклонов туловища вперед, руки — вниз. Каждый раз после наклона выпрямляйтесь в исходное положение.

Людмила МАКСИМОВА,
канд. мед. наук.

Рецепты народной медицины

При немочи народная медицина с давних пор рекомендовала лечиться мордовником, боярышником, копытнем европейским, цмином (бессмертником) песчаным.

Из плодов мордовника делают спиртовую настойку средней крепости и принимают по 10-20 капель 2 раза в день.

Из листьев, цветов и плодов боярышника готовят спиртовую настойку (на 1 весовую часть цветов идет 5 частей 96%-ного этилового спирта), которую принимают по 10-15 капель 3 раза в день. Водный настой боярышника (1 ст. л. цветов на стакан кипятка) — по полстакана 2-3 раза в день.

Для приготовления настоя копытня идут свежие листья (1 ч. л. измельченного листа на стакан кипятка). Его принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Можно лечиться и отварами измельченных корневищ (2 г на стакан кипятка) с такой же периодичностью приема, а можно и без отваривания принимать порошок из стертых корневищ (0,2-0,5 г на прием)

Цветы и надземную часть бессмертника тоже используют при гипотонии в виде отваров (10 г на стакан кипятка), принимаемых по полстакана, жидких экстрактов (по 30-40 капель), сухого экстракта (по 1 г) для 3-разового приема в день, и, наконец, настоя из цветов: 3 ч. л. измельченных лепестков в течение 8 часов настаивать в 0,5 л воды, принимать дважды в сутки по 1 стакану.

Читатель помогает читателю

Залить 40 г свежей травы дягиля 1 л кипятка, настоять 10 мин., процедить. Пить после еды по 3-4 стакана в день.

Неплох и такой рецепт: 1 г сухих листьев копытня залить 1 ст. охлажденной кипяченой воды, настоять 2-3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 15 мин. до еды.

По такой же методике можно приготовить лекарство для поднятия давления из чертополоха.

Овенталий ВАСЕНЕВ,
г. Йошкар-Ола.

1 ст.л. листьев чертополоха залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 0,5 ст. 3-4 раза в день. Можно использовать также свежий сок из листьев растения. Принимать по 1 ч. л. в день.

Поможет чай

Мне необходимо средство, мягко повышающее давление. Гипотония вызывает у меня сонливость, усталость и головокружение. Что делать?

Екатерина ОСИПОВА.

Постепенно повышает и стабилизирует давление крепко заваренный и настоянный зеленый чай. Пить его нужно 2-3 месяца подряд. Непременно нужно заниматься легкими гимнастическими упражнениями. Еще можно пить 3 раза в день по 1 ст. л. настоя очитка едкого (10 г травы на 150 мл кипятка).

1999г. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ
Домашний доктор
Толока № 21

Помоги себе сам

Дела сердечные

Коротко расскажем о наиболее часто встречающихся сердечных заболеваниях, их признаках и средствах для лечения больных.

Порок сердца. Эта болезнь бывает врожденной и вследствие нарушения развития сердца, особенно в период интенсивного роста человека в 10-18 лет, а также может развиться после какой-нибудь тяжелой болезни. Больного беспокоят боли в сердце, стеснение в груди, одышка, сердцебиение, отеки ног. Решающим фактором излечения могут стать нормальный образ жизни, посильная работа, отсутствие волнений и переживаний. Питаться надо хорошо, отдавая предпочтение белковой пище — мясу, яйцам, молочным продуктам. Спиртные напитки, кофе, шоколад необходимо исключить из питания. Нельзя курить. Жить лучше, по возможности, в сыром климате — у моря, но не в горах.

При сильных приступах сердцебиения надо лечь и положить на сердце пузырь со льдом или влажную холодную повязку.

Ожирение сердца. Одна из главных причин ожирения сердца — наследственность. Кроме того, этой болезнью легко заболевают люди тучные и женщины после прекращения менструаций. Необходима разгрузочная диета, следует избегать мучного, жирного и сладкого, не спать после обеда и непременно каждый день гулять не менее двух часов. Рекомендуют двухнедельный курс лечения огуречным рассолом: 3 раза в день пить по 1 стакану рассола, добавляя 1 ст. л. уксуса.

Расширение сердца. *При этой болезни сердце занимает иногда чуть не половину груди. Больного мучают одышка, стеснение в груди, слабость, водянка живота. Причины могут быть ре-*

ния является перечная или курчавая мята. 1 ч. л. сухих листьев или порошка этой травы обваривают кипящей водой, накрывают крышкой и настаивают 20 мин. Потом процеживают и выпивают натощак. Через полчаса можно завтракать. И так делают изо дня в день в течение очень длительного времени

Помогают в лечении сердечных болезней сырая вегетарианская диета и обильное потребление сырых овощных соков

Для облегчения сердечных болей русские знахари издавна советовали в течение длительного времени несколько раз в день пить чай из цветов фиалки

Тахикардия. При тахикардии (увеличение числа сердечных сокращений) лечатся настоем горицвета (адониса). 1/4 л воды доводят до кипения, убавляют огонь, всыпают 1 ч. л. травы адониса и кипятят не более 3 мин. Затем закрывают крышкой и ставят в теплое место на 20 мин., процеживают. Настой пьют 3 раза в день по 1 ст. л. При таком лечении сердцебиение нормализуется через несколько дней

Для лечения сердечных заболеваний широко используют любисток лекарственный. 40 г сушеных корней любистка кипятят 7-8 мин. в 1 л воды, настаивают в теплом месте 20 мин., процеживают и пьют 3 раза в день по 1 стакану как чай.

Есть и другой способ приготовления лекарственного чая из любистка. 80 г корня настаивают 2 часа в 1 л воды, кипятят 5 мин., настаивают еще полчаса, отжимают. Этот отвар лучше пить теплым несколько раз в день по 1 ст. Помогает при сердечных недомоганиях, одышке, бронхите.

Полезно натощак жевать 2-5 г сушеного корня любистка — это хорошо успокаивает нервы, улучшает самочувствие.

Грудная жаба (стенокардия). *Имеет много общего с астмой. Но если приступ астмы может продолжаться долго, до нескольких часов, то припадок грудной жабы проходит быстро. В основе грудной жабы лежит острое нарушение питания сердечной мышцы вследствие спазма артерий. Больной чувствует сильные боли, жжение под ложечкой, мучительный страх.*

В начале приступа необходимо

должен оставаться 1 час. После процедуры больному требуется полный покой. Если появляются признаки приступа (кашель и затруднение дыхания), можно положить компресс на горло на 1-2 часа

Стенокардию русские знахари лечили отваром боярышника. Плоды боярышника и пустырник (по 6 ст. л. с верхом) залить крутым кипятком (7 стаканов) и настаивать сутки в термосе. Процедить, набухшие ягоды отжать через марлю. Хранить готовый отвар в холодном месте. Принимать по 1 стакану 3 раза в день, не подслащивая. Для улучшения вкуса можно смешать с отваром шиповника, заваренного таким же образом

Для лечения стенокардии с одышкой использовали мед, лимоны и чеснок. Из 10 лимонов отжимали сок, чеснок (5 головок) очищали, промывали и натирали на терке или пропускали через мясорубку. Мед (1 л) смешивали с соком лимонов и чесноком, закрывали и ставили в прохладное место на неделю. Принимали по 4 ч. л. 1 раз в день, причем перерыв между каждым приемом составлял 1 мин

Кровяное давление. Это давление, оказываемое кровью на стенки кровеносных сосудов. Артериальное кровяное давление служит верным показателем работы сердца и состояния кровеносных сосудов. Людям с повышенным и высоким давлением крови не рекомендуют есть мяса, фасоли и гороха, следует ограничивать себя в жирных и сладких блюдах, питье, свежем хлебе, заменяя его сухарями и рисом. В рационе должны преобладать молочные продукты, особенно полезно пить простоквашу и сыворотку.

При высоком давлении у больного появляются шум в ушах, звон, одышка, а биение сердца отзывается в ушах. Низкое давление сопровождается усталостью, слабостью, сонливостью, потерей аппетита. Бывает большей частью от малокровия и переутомления. В обоих случаях необходимы достаточный отдых, полноценный сон, рациональное питание.

Из народных средств сниже-

Проверено на себе

На все случаи жизни

Этими народными средствами в разное время успешно лечились мои знакомые. Может, помогут они и кому-то из читателей газеты.

Мало кто знает, что очень хорошо **укрепляет волосы** керосин, смешанный в равных частях с растительным маслом («бальзам» втирают в корни волос)

Чтобы вылечить **ожог**, нужно сварить вкрутую яйцо и растереть желток с 1 ст. л. олифы. Смазывать пострадавшую кожу, не накладывая повязку на рану.

У вас **проблемы с зубами**? Тогда вместо жевательной резинки жуйте живицу. Уж точно и не раз проверено: проблем не будет!

А вот «отремонтировать» **стопы** ног, если они **болят от ходьбы**, поможет глина (лучше — жирная). Ее нужно развести теплой водой до густоты сметаны и держать в ней стопы по 20 мин. После 3-х вечерних сеансов ваша походка вновь станет легкой.

С возрастом многих настигает **бессонница**. Есть средство, которое помогает наверняка. В течение дня нужно 3 раза наложить на лоб «маску» из размоченного в кислом молоке ржаного хлеба и такого же по объему количества глины.

Евгения ВАХРУШЕВА, г.Нефтекамск.

«Жир» из яичных желтков

Хочу предложить читателям газеты народный рецепт лечения язв, **язвенных тромбофлебитов** (именно на них «ищут управу» обратившиеся за советами люди) и даже **гангрены**. Нынче врачи с подобными заболеваниями не шибко любят «няньчиться» — резать, и все тут! А ведь во времена моих бабушек (мне самой, к слову, уже 60 лет) эти проблемы лечили без «воинствующего ножа», а очень даже «мирным» способом. Делали вот что.

Топили печь, а когда дрова сгорали и образовывалось много раскаленных углей, на них ставили чугунную (и никакую другую!) сковородку. Ее сначала нагревали, а потом протирали масляной тряпочкой и лишь после этих предварительных процедур клали 2-3 желтка яиц (лучше домашних) и жарили.

Сначала они должны подрумяниться, затем потемнеть, потом и вовсе подгореть. Но все эти видоизменения не должны смущать «повара» — желтки пока «сырые». Все время следует ложечкой нажимать на эти комочки, которые в конечном итоге темнеют и превращаются в один черный жирный комок. Но и это еще не конечная фаза. Главное здесь — не дать им вспыхнуть и испепелиться (от того-то и жарят их на углях, а не на огне). Сигналом к «повышенной боевой готовности» должен послужить тот момент, когда из образовавшейся на сковороде массы начнет выделяться темно-коричневый «жир». Вот тут и надо проявить максимум внимания и сноровки, чтобы аккуратно, до капли, поворачивая сковородку на бок, собрать этот «эликсир» (с трех желтков можно «выплавить» 1 ч. л. «жира»), т.к. именно он и есть тот конечный продукт, ради которого и затеяна вся вышеописанная «алхимия», именно им следует смазывать больные места.

Для первой обработки лучше добавить в «жир» немного сливочного масла, чтобы смягчить слишком уж активное действие первого. Поверх мази нужно положить пергаментную бумагу (ее можно использовать много раз), закрепить «компресс» и.., как минимум, часок потерпеть. Поначалу больное место «дергает», а потом оно очищается. Терпеливые делают процедуру раз в сутки (лучше на ночь), а те, кому «горит» излечиться быстрее, могут «подвергнуть себя испытанию» и 2 раза за этот же промежуток времени. По результатам вы сами увидите, когда закончить лечение.

Вот такой проверенный старинный способ, риска при нем нет никакого: хуже не будет.

Ольга МАКАРОВА, г.Брест.

Человек изнутри — словно чайник, обросший накипью

В последнее время наблюдается рост новых и всплеск старых заболеваний. Основными причинами, как считают специалисты, являются загрязнение окружающей среды и накоп-

цем правой руки круговыми движениями.

- Промывать желудок. Утром, присев на корточки, выпить натощак 1-3 л кипяченой воды

рах

При сильных приступах сердцебиения надо лечь и положить на сердце пузырь со льдом или влажную холодную повязку.

Ожирение сердца. Одна из главных причин ожирения сердца — наследственность. Кроме того, этой болезнью легко заболевают люди тучные и женщины после прекращения менструаций. Необходима разгрузочная диета, следует избегать мучного, жирного и сладкого, не спать после обеда и непременно каждый день гулять не менее двух часов. Рекомендуют двухнедельный курс лечения огуречным рассолом: 3 раза в день пить по 1 стакану рассола, добавляя 1 ст. л. уксуса.

Расширение сердца. При этой болезни сердце занимает иногда чуть не половину груди. Больного мучают одышка, стеснение в груди, слабость, водянка живота. Причины могут быть разные: сифилис, пьянство, продолжительная жизнь в очень жарком и влажном климате. Надо как можно меньше употреблять жидкости и жажду утолять не водой, а валериановым чаем, а также кислым молоком. Нельзя купаться в горячей и даже теплой воде, горячих ключах, надо обмываться только холодной водой.

Тромбозы. Это отложение кровяных сгустков в артериях. В таком случае может легко случиться апоплексический удар. У больных обычно очень низкое давление. Надо отказаться от мучных блюд, а больше употреблять в пищу овощей и фруктовых соков.

При слабом сердце (перебои, замирание и пр.) живительным средством для его укрепле-

в день по 1 стакану как чай.

Есть и другой способ приготовления лекарственного чая из любистка. 80 г корня настаивают 2 часа в 1 л воды, кипятят 5 мин., настаивают еще полчаса, отжимают. Этот отвар лучше пить теплым несколько раз в день по 1 ст. Помогает при сердечных недомоганиях, одышке, бронхите.

Полезно натощак жевать 2-5 г сушеного корня любистка — это хорошо успокаивает нервы, улучшает самочувствие.

Грудная жаба (стенокардия). Имеет много общего с астмой. Но если приступ астмы может продолжаться долго, до нескольких часов, то припадок грудной жабы проходит быстро. В основе грудной жабы лежит острое нарушение питания сердечной мышцы вследствие спазма артерий. Больной чувствует сильные боли, жжение под ложечкой, мучительный страх.

В начале приступа необходимо поставить на сердце горчичник, а на спину — сухие банки. По возможности лежать неподвижно, тогда боли постепенно стихнут.

Полезно есть воловью печенку и пить свежую бычью кровь. Больным нельзя курить, так как никотин сужает артерии.

Народный целитель Д.С.Степанюк советует во время приступов грудной жабы смочить полотенце в горячей воде с уксусом и обвязать им голову больного. Сверху повязать платок. Компресс оставить на 45 мин. Затем процедуры повторить. Так делать в течение 5 часов, освежая компресс каждые 45 мин. Затем полотенце снова смочить в воде с уксусом и обернуть тело (короткое обертывание). Сверху обернуть сухим полотенцем и укрыть больного. В таком положении он

териальное кровяное давление служит верным показателем работы сердца и состояния кровеносных сосудов. Людям с повышенным и высоким давлением крови не рекомендуют есть мяса, фасоли и гороха, следует ограничивать себя в жирных и сладких блюдах, питье, свежем хлебе, заменяя его сухарями и рисом. В рационе должны преобладать молочные продукты, особенно полезно пить простоквашу и сыворотку

При высоком давлении у больного появляются шум в ушах, звон, одышка, а биение сердца отзывается в ушах. Низкое давление сопровождается усталостью, слабостью, сонливостью, потерей аппетита. Бывает большей частью от малокровия и переутомления. В обоих случаях необходимы достаточный отдых, полноценный сон, рациональное питание.

Из народных средств снижению давления помогают чеснок, отвар картофельной шелухи (1-2 ст. в день) и отвар из ягод боярышника. Ягоды чистят от семян, заливают вечером холодной водой из расчета 2 ст. на 100 г ягод, а утром кипятят в этой же воде очень недолго и процеживают. Пьют в течение месяца. Это же средство рекомендуют при амебной дизентерии. Систематический прием гранатового сока способствует мягкому, но верному понижению кровяного давления. Облегчает состояние при гипертонии корица цейлонская с медом или простоквашей. Полезны теплые ароматические ванны: 0,5 кг сушеницы болотной заливают ведром воды, доводят до кипения, настаивают и добавляют в ванну, которую принимают 20 мин.

Как моя мама лечила тахикардию

О вашей газете узнал недавно. Очень нужная и полезная газета, большое за нее спасибо.

Хочу поделиться рецептом, которым пользовалась моя мама. У нее была сильная тахикардия, случалось, даже теряла сознание. Принимала самые разные лекарства — валокордин, строфантин и другие, которые ей мало помогали Но потом она нашла свое спасение и последние 25 лет жизни лечилась только этим народным средством.

Она брала ядра 3-4-х грецких орехов, измельчала их (скалкой, бутылкой, толкачиком) и смешивала с 1 ст. л. меда. Смесь эту съедала на ночь, а то и вовсе в 1-2 часа после полуночи. Курс лечения — 1,5 месяца. Последующий — по мере появления болей.

Если кому-то эта методика поможет, буду рад.

Николай ЕФРЕМОВ,
г.Смоленск.

Я слышал, что болезни сердца можно лечить пшенной кашей. Это правда?

Н.ПАРШИКОВ.

В народной медицине это средство действительно используют. Пшено содержит много калия, который необходим для нормальной работы сердца

Но варить кашу надо правильно Прокалите пшено на очень сильном огне так, чтобы оно не изменило цвета. Возьмите 1/3 ст. такого пшена, тщательно промойте, добавьте 2/3 ст. воды и варите до готовности на медленном огне. Это будет ваша суточная норма Можно кашу заправить маслом, посолить или подсластить по вкусу.

А.АЛЕКСЕЕВСКИЙ,
народный целитель.

гунную (и никакую другую!) сковородку. Ее сначала нагревали, а потом протирали масляной тряпочкой и лишь после этих предварительных процедур клали 2-3 желтка яиц (лучше домашних) и жарили.

Сначала они должны подрумяниться, затем потемнеть, потом и вовсе подгореть. Но все эти видоизменения не должны смущать «повара» — желтки пока «сырые». Все время следует ложечкой нажимать на эти комочки, которые в конечном итоге темнеют и превращаются в один черный жирный комок. Но и это еще не конечная фаза. Главное здесь - не дать им вспыхнуть и испепелиться (от того-то и жарят их на углях, а не на огне). Сигналом к «повышенной боевой готовности»

Человек изнутри — словно чайник, обросший накипью

В последнее время наблюдается рост новых и всплеск старых заболеваний. Основными причинами, как считают специалисты, являются загрязнение окружающей среды и накопление шлаков в организме человека. Если говорить образно, то изнутри человек напоминает чайник, обросший накипью. Засорение организма происходит, в основном, через воду. На сегодняшний день ни один фильтр не может очистить ее до конца. Также затруднено и очищение человеческого организма, хотя и возможно. Поэтому я предлагаю вниманию читателей систему очистки организма, рассчитанную на 30-45 дней.

Что же надо делать, чтобы сохранять и укреплять свое здоровье?

- Чистить зубы морской солью, смешанной с растительным маслом.
- Чистить язык тремя пальцами правой руки вращательными движениями от корня к его кончику.
- Чистить нос мизинцами рук с мылом: правым мизинцем — правую ноздрю до упора, левым — левую. В запущенных случаях чистить нос резиновым катетером: на ночь смазать нос маслом, а утром после очистки пальцами медленно ввести катетер, слегка покручивая.
- Промывать нос подсоленной водой (1 ч. л. морской соли на 0,5 л воды). Несколько раз носом втянуть воду и, подержав немного, выпустить.
- Чистить слуховой проход. Большими пальцами рук закрыть ушные раковины, указательные пальцы — на висках, средние фиксируют нос Вдох — через рот. Надуть щеки, наклонить голову вперед, держать без напряжения несколько секунд. Медленно поднять голову и сделать выдох через нос.
- Чистить глаза светом свечи. Смотреть на свечу с расстояния 70 см до появления ореола Глаза закрывать медленно, ореол «перенести» на уровень переносицы и держать до расконцентрации. Медленно открыть глаза и сделать ими 6 вращательных движений по и против часовой стрелки, а также в трех плоскостях (по вертикали, горизонтали и по фронтальной плоскости).
- Чистить небо большим пальцем правой руки круговыми движениями.
- Промывать желудок. Утром, присев на корточки, выпить натощак 1-3 л кипяченой воды (t° 26 град.), встать, сделать 3-4 вращательных движения животом, наклониться. Левую руку отвести за спину, три пальца правой — в рот и вызвать рвоту. Промывание проводить до появления горечи во рту.
- Очищать кишечник с помощью клизм (с 5 до 7 часов утра) кипяченой водой (t° 30 град.) сначала 3 дня подряд, затем 3 раза через день, 3 раза через два дня и наконец 1 раз в неделю в течение трех недель.

Очистку организма проводить в сочетании с диетой, соблюдать ее в течение 35-40-ка дней.

Диета

Понедельник. Отдых пищеварительного тракта. Кипяченая вода комнатной температуры.

Вторник. *Завтрак:* 200-250 г овсянки.

Обед: рисовый или картофельный суп с овощами.

Ужин: кефир.

Среда. *Завтрак:* фрукты, через 15 мин. — чай, сыр.

Обед: фрукты, через 15 мин. — салаты.

Ужин: кефир.

Четверг. *Завтрак:* фрукты.

Обед: овощные салаты + 50-100 г пшеницы.

Ужин: фрукты, пшеница.

Пятница. *Завтрак:* рис на молоке или воде.

Обед: рисовый суп, хлеб.

Ужин: рис, молоко.

Суббота. *Завтрак:* пшеница, молоко, творог.

Обед: что-либо на выбор из предыдущих.

Ужин: кефир.

Воскресенье. Общая пища + мясо.

Данная очистка организма основана на методах йоги. Если кто-нибудь докажет эффективность других более простых методик, то не [illegible] рассчитывать на получение Нобелевской премии

Евгений ПРИЙМАК,
г.Минск. Тел. 220-15-02

Вот такой проверенный старинный способ, риска при нем нет никакого: хуже не будет.

Ольга МАКАРОВА,
г.Брест.

1999г. Народные средства лечения и профилактики
Домашний доктор
Толока № 21

Верблюжье сено — солянка холмовая

После опубликования в прошлом году моего рецепта бальзама (бальзам Ермиловой) до сих пор почти в каждом письме читателей есть вопросы о солянке (верблюжьей колючке). Как отличить ее от других степных колючих кустарничков? Как вырастить в огороде? Где взять семена и т.д. На эти и другие вопросы я и хочу ответить в этой статье, рассказать об этом замечательном растении всем.

Народные названия солянки холмовой — перекати-поле, верблюжье сено, верблюжья колючка, катун, яндак... Под порывами ветра катятся по степи невзрачные серые кустики. Но не всякий знает, насколько ценны они для здоровья человека.

Существует легенда, что когда Моисей уводил из Египта измученных рабов, изголодавшиеся люди молили Бога о пище. И вот однажды, проснувшись утром, они увидели, что кустики в пустыне покрылись как бы манной крупой. Стали ее стряхивать в корзины, есть и назвали «манной небесной», веруя, что ее им послал Бог.

А научное объяснение такое: в пустынях, южных степях растет солянка холмовая (верблюжья колючка). Летом, в жару, на ее ветках и листьях выделяется липкая сладковатая жидкость, которая к утру после прохладной ночи затвердевает. Сотни лет местное население собирает и ест эту «манну», зная, что она снимает усталость, дает силы и здоровье, спасает от пищевого отравления, заживляет раны...

Ученые-физиологи создали из солянки лечебно-оздоровительные напитки «Яндак» и «Саглык» (здоровье), дающие бодрость и спасающие организм от обезвоживания как у печей, где плавится металл, так и в жару на сельскохозяйственных работах, в геологических разведках и т.д. Военные медики подтвердили, что среди солдат резко сокращается число больных, если их снабжать напитками из солянки.

В республиках Средней Азии, на юге Сибири, в Казахстане, Афганистане чаи из веточек солянки продают и пьют во всех чайных и на всех станциях, как снимающее потливость и прекрасно утоляющее жажду средство.

Растет солянка холмовая ближе к южной границе России: в Калмыкии, на Кавказе, юге Сибири, на песках и солончаках Ростовской области. Если пойдете собирать ее, не перепутайте с солянкой малолиственной и Палецкого, с черкезом, солянкой Рихтера, которые тоже лечат, но от других болезней. На юге солянка — многолетнее растение, в средней полосе России, в Беларуси (на огородах) — однолетнее. Высота кустика 40-80 см. Стебли и ветки голые, бороздчатые, зеленые, усажены колючками, нижние — короткие, крепкие, верхние — тонкие, травянистые, направлены вверх. Листья продолговатые с шиловидными прилистниками. Цветки — мотыльковые в редких пазушных кистях — от фиолетовых, до розовых. Цветет солянка с мая по август. Плоды ее — 4-5-семянные, тонкие, слегка изогнутые нераскрывающиеся бобы (солянка принадлежит к семейству бобовых). Семена мелкие, почковидные, с неровной поверхностью.

Ну, а если вы далеко от степей, то и на огороде солянку вырастить несложно. Семена запросите в каком-нибудь ботаническом саду одного из южных городов. В последующие годы солянка будет сеяться сама, если почва вокруг кустика будет рыхлой и без сорняков. Сеять ее нужно на солнечном месте с интервалом в 25 см между растениями. Главный секрет агротехники солянки именно в том, что участок должен быть чистым от сорняков, ибо всходы, как ниточки, — тоненькие и при прополке их можно незаметно вырвать вместе с сорняками.

Когда всходы подрастут до 10 см — окучить их. К сентябрю «ниточки» становятся большими вениками. Пока они молодые, зеленые, надо заготовить лекарственное сырье: вырвать растения с корнем, просушить, смолоть на мясорубке, удалив особо грубые куски. Хранить в стеклянных банках при комнатной температуре.

Заготовка семян: при заготовке-сборе оставить на участке 1-2 кустика до пожелтения — на семена. Когда они пожелтеют, потрясти вокруг вырванным кустом (семена сами насеются), почву разгрести граблями. Весной будут хорошие всходы. Оставшиеся на кусте семена собрать.

Если собрать семена не удалось, не горюйте: когда зальете размолотую траву водой для приготовления настоя, там найдете несколько зрелых семян, — их вам хватит для посева.

Вот и все «премудрости» выращивания солянки. Зато десятки лет вы будете пользоваться ею для лечения многих болезней и пить вкусные напитки, дающие здоровье.

Вековой опыт предков и современные ученые, признанные всем миром, считают, что верблюжья колючка — кладезь биологически активных веществ, настоящий эликсир здоровья.

Лабораторно подтверждено, что в составе травы солянки холмовой найдены белки, жиры, фитонциды, алкалоиды, сапонины, витамины С, К, группы В, до 18% танидов, каротин и гликозиды флавоновой группы с Р-витаминной активностью. Много солей калия и натрия, кальция, фосфора, магния; кремний, алюминий, сера...

Фармацевты выделяют из солянки маннит — очень сильное мочегонное средство для лечения глаукомы, высокого внутричерепного давления...

Научная, официальная медицина применяет траву, цветки и корни солянки холмовой (а народная еще и стручки). Отваром и настойкой травы лечат органы пищеварения (в т.ч. язвенную болезнь, дизентерию), панкреатит, цирроз печени, пиелонефрит, геморрой, гнойный отит, ангину, кашель, простуду, нарушения обмена веществ, кожные болезни, женские (фибромиому, эндоцервициты, эрозии). Солянка улучшает остроту зрения, регулирует артериальное давление, вымывает песок из желчного и мочевого пузырей, благотворно действует на сердце и кровеносные сосуды, лечит раны, действует мягко и одновременно на все органы. Применять ее надо длительное время, но с перерывами по 10 дней после каждого месяца лечения.

Солянка холмовая еще недостаточно изучена, поэтому каждый врач рекомендует тот или иной способ применения, исходя из своего собственного опыта. Но общие для всех рецептов установки такие:

а) не превышать назначенные каждому индивидуальные дозы;

б) ложку заполнять не с горкой, а вровень с краями;

в) настой пить каждый день свежий.

Способы применения

● Концентрированный настой (для взрослых): залить вечером в термосе 1 десертную ложку травы 1 ст. кипятка. Первый прием — утром натощак, а далее выпить всю порцию в течение дня за несколько приемов медленными глотками, как правило, минут за 15 до еды. Детям или пожилым заваривать 1 ч.л. в 1 ст. кипятка.

● Лучший способ таков: с вечера 1 десертную ложку травы залить 800 мл (4 стакана) холодной воды. Утром не более 3-х минут прокипятить настой на слабом огне, затем минут 5 подержать на водяной бане. Когда остынет, долить водой до первоначального объема, процедить. Принимать, как указано выше.

● При водянке, песке в моче, задержке мочи у взрослых принимать такой отвар: 20 г корня на 200 мл воды, пить по 1 ст.л. 3 раза в день.

● Как слабительное, для очистки от шлаков — доза та же, но принимать надо по 4-5 ст.л. 3 раза в день.

Народная медицина справедливо считает, что... «солянка восстанавливает работу всех внутренних органов и убирает все воспаления и опухоли». При женских болезнях к солянке добавляют траву осота, при опухолях — корень одуванчика.

Я знаю случай, когда пациентке, умирающей в больнице от панкреатита, признанной безнадежной больной, начали давать крепкий настой солянки. Вскоре она выздоровела и ее выписали из больницы.

Марина ЕРМИЛОВА,
травница.
Ростовская обл.

Морозник — «пришелец» из восточной медицины

тие сосудистых нарушений и хронической сердечной недостаточности, инсультов.

Морозник благотворно влияет и на нервную систему (применяют для лечения неврозов, бессонницы, эпилепсии), а еще способствует очистке организма от шлаков,

Лечебные свойства календулы

И все же не панацея

Специалисты неоднократно предпринимали попытки использовать лекарственные средства из календулы в терапии онкологических заболеваний. Однако о радикальном лечении речь не идет. На

Кукурузные рыльца

Ученые говорят, и нам не стоит это игнорировать, что в стра-

сладковатая жидкость, которая к утру после прохладной ночи затвердевает. Сотни лет местное население собирает и ест эту «манну», зная, что она снимает усталость, дает силы и здоровье, спасает от пищевого отравления, заживляет раны...

Ученые-физиологи создали из солянки лечебно-оздоровительные напитки «Яндак» и «Саглык» (здоровье), дающие бодрость и спасающие организм от обезвоживания как у печей, где плавится металл, так и в жару на сельских работах, в геологических разведках и т.д. Военные медики подчеркнули, что среди солдат раз-

кие, слегка изогнутые перекрещивающиеся бобы (солянка принадлежит к семейству бобовых). Семена мелкие, почковидные, с неровной поверхностью.

Ну, а если вы далеко от степей, то и на огороде солянку вырастить несложно. Семена запросите в каком-нибудь ботаническом саду одного из южных городов. В последующие годы солянка будет сеяться сама, если почва вокруг кустика будет рыхлой и без сорняков. Сеять ее нужно на солнечном месте с интервалом в 25 см между растениями. Главный секрет агротехники солянки именно в том, что участ-

чения многих болезней. Это целебные напитки, дающие здоровье.

Вековой опыт предков и современные ученые, признанные всем миром, считают, что верблюжья колючка – кладезь биологически активных веществ, настоящий эликсир здоровья.

Лабораторно подтверждено, что в составе травы солянки холмовой найдены белки, жиры, фитонциды, алкалоиды, сапонины, витамины С, К, группы В, до 18% танидов, каротин и гликозиды флавоновой группы с Р-витаминной активностью. Много солей калия и натрия, кальтит, ангину, кашель, простуду, нарушения обмена веществ, кожные болезни, женские (фибромиому, эндоцервициты, эрозии). Солянка улучшает остроту зрения, регулирует артериальное давление, вымывает песок из желчного и мочевого пузырей, благотворно действует на сердце и кровеносные сосуды, лечит раны, действует мягко и одновременно на все органы. Применять ее надо длительное время, но с перерывами по 10 дней после каждого месяца лечения

них органов и убирает все воспаления и опухоли». При женских болезнях к солянке добавляют траву осота, при опухолях — корень одуванчика.

Я знаю случай, когда пациентке, умирающей в больнице от панкреатита, признанной безнадежной больной, начали давать крепкий настой солянки. Вскоре она выздоровела и ее выписали из больницы.

Марина ЕРМИЛОВА,
травница.
Ростовская обл.

Морозник — «пришелец» из восточной медицины

Пишу вам впервые. Хочу поделиться опытом лечения морозником. Ведь это по-настоящему уникальное растение, которое спасает от многих недугов. Перечислю лишь некоторые направления его «деятельности». Во-первых, морозник (в лечении используют корни) нормализует обмен веществ и является прекрасным средством для похудения; во-вторых, обладая мочегонным и слабительным действиями, он очищает кишечник и выводит песок из мочевыводящих путей; в-третьих, это растение — прекрасное желчегонное, противоопухолевое и противогеморроидальное средство, лечит суставы, остеохондроз позвоночника и, благодаря содержанию гликозидов, улучшает работу сердца, предотвращает разви-

тие сосудистых нарушений и хронической сердечной недостаточности, инсультов.

Морозник благотворно влияет и на нервную систему (применяют для лечения неврозов, бессонницы, эпилепсии), а еще способствует очистке организма от шлаков, токсинов и прочих «отходов». Но самое, на мой взгляд, главное — это то, что сей «пришелец» из восточной медицины повышает иммунную систему организма, его защитные функции, предохраняя таким образом от всех заболеваний. Я лично знаю много случаев, когда действие морозника давало прекрасный эффект при различных заболеваниях.

Лечение морозником идет по принципу наращивания дозы. Начальная — 50 мг (это четверть горчичной ложечки порошка, изготовленного из корней морозника), который на ночь следует залить 50 г кипяченой воды. Через 10 дней дозу увеличивают до 100 мг (0,5 горчичной ложечки). Принимать 1 раз в сутки утром натощак за 1 час до еды. Курс лечения — 6 месяцев.

Дмитрий ДОБРЕНЬКИЙ,
г. Невинномысск Ставропольского края.

Живица-докторица

Для лечения коленных и прочих суставов можно делать компрессы из смолы хвойных деревьев.

Но будьте предельно осторожными — не накладывайте их на лимфатические узлы, запястья и под коленями, следите за сердцебиением — средство очень сильное. Живицу (30-50 г) разогреть на водяной бане и добавить на 2 части живицы 1 часть несоленого сливочного масла. Намазать смесь на бинт, сложенный вдвое, приложить к больному суставу, укрыть компрессной бумагой, ватой и закрепить эластичным бинтом. Первый раз выдержать компресс 20-30 минут, затем время можно увеличивать и постепенно довести до 1 часа при условии, что сердцебиение нормальное. Если же оно начнет усиливаться, то компресс надо снять, и в дальнейшем делать эту процедуру через день в течение 30 минут (также следить за сердцебиением). Бинт каждый раз менять не нужно. Просто накладывайте на него новую порцию смеси. После 10 сеансов сделайте перерыв. Снял компресс, больные места (суставы) надо укутать, никуда не выходить из дома и не охлаждаться.

Анна СЕМАШКО,
г. Новополоцк Витебской обл.

Лечебные свойства календулы

Настаивайте на воде!

Для приготовления настоя 2 ст. л. сухих цветков календулы залейте стаканом кипятка и нагревайте на кипящей водяной бане 15 мин. Затем выдержите 45 мин. при комнатной температуре и процедите через двойной слой марли. При необходимости доведите объем полученного настоя кипяченой водой до полного стакана.

Принимайте по 1/3-1/4 стакана теплого настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

При наружном применении на пораженную поверхность накладывают марлю, смоченную настоем. Если развести его водой в пропорции 1:2 или 1:3, им можно полоскать слизистую полости рта при ангине, воспалении десен, а при насморке — промывать нос. Рекомендуют использовать разведенный настой для клизм при трещинах прохода, воспалении прямой кишки или для спринцеваний в гинекологической практике.

А если на спирту?

Именно такую настойку выпускает фармацевтическая промышленность.

Для наружного применения 1 ч. л. спиртовой настойки разведите в стакане воды. Для внутреннего (рекомендуют пить обычно на ранних стадиях гипертонической болезни, в период климакса, осложненного головной болью, ухудшением самочувствия) назначают по 30-40 капель настойки 3 раза в день в течение 3-4-х недель. При заболеваниях печени, органов желудочно-кишечного тракта доза — 10-20 капель настойки на прием. Капли разведите в небольшом количестве воды.

И все же не панацея

Специалисты неоднократно предпринимали попытки использовать лекарственные средства из календулы в терапии онкологических заболеваний. Однако о радикальном лечении речь не идет. Наблюдается лишь некоторое улучшение состояния больных при отдельных формах злокачественных опухолей. В частности, у страдающих раком желудка настой календулы в какой-то степени устраняет диспепсические явления, отрыжку, тошноту, рвоту. При этом иногда снижается интоксикация организма, улучшается аппетит.

Маски, лосьоны, сборы...

Противовоспалительные и антисептические свойства цветков календулы, способность успокаивать боль, снимать раздражение и воспаление позволили использовать это лекарственное растение в производстве многих кремов, лосьонов, шампуней.

Примочки и протирания настоем цветков календулы или разведенной водой спиртовой настойкой сокращают поры на лице, уменьшают салоотделение, хорошо помогают при жирной себорее, прыщах и угрях.

Календула входит в состав многих сборов для укрепления волос.

Вот один из них. Возьмите в любых равных количествах цветки календулы, корни лопуха и шишки хмеля и хорошо перемешайте их. 2 ст. л. сбора заварите стаканом кипятка, выдержите 45 мин. при комнатной температуре, процедите и втирайте настой в корни волос, добавляйте в воду для ополаскивания их после мытья.

Если у вас жирная кожа и расширены поры, воспользуйтесь эффективной маской из календулы.

1 ст. л. спиртовой настойки календулы разведите в 0,5 стакана воды. Полученным раствором пропитайте марлю или слой ваты и наложите на предварительно очищенное лицо. Через 15-20 мин. маску снимите, а лицо аккуратно протрите сухим ватным тампоном.

Кукурузные рыльца

Ученые говорят, и нам не стоит это игнорировать, что в странах, где кукуруза занимает большое место в питании, люди значительно реже заболевают раком. Предполагают, что это связано с высоким содержанием магния, который угнетает рост злокачественных опухолей. А консервированная кукуруза на праздничном столе — это просто класс, настоящее лакомство для детей.

Если возникают проблемы с почками, печенью, сердечными отеками, то, наверное, следует завести на своем участке эту замечательную культуру и обратить внимание на кукурузные рыльца, проще говоря, «волосы» и заготавливать их.

Используют кукурузные рыльца с початков в период их созревания (август-сентябрь), когда они содержат обилие витаминов: B_1, B_2, B_6, B_{12}, Д, Е, К, С, РР — целую аптеку, не говоря уже о богатстве других элементов и минералов. Препараты из кукурузных рылец рекомендуют при сердечных отеках, а настои, по некоторым данным, оказывают лечебное действие при камнях в мочевом пузыре, излечивают нефрит.

Из кукурузных рылец можно приготовить отвар: 1 ст. л. измельченного сырья на 1,5 ст. холодной кипяченой воды, кипятить 1 час на малом огне. После охлаждения и процеживания принимать по 1-2 ст. л. 4 раза в день как желчегонное. Но настой эффективнее отвара: 3 ст. л. на 200 мл кипятка. После настаивания пить по 1 ст. л. 6 раз в день (при желчно- и мочекаменной болезнях).

Рыльца, переваренные с медом, принимают при сердечных отеках и туберкулезе легких. Очень ценным является кукурузное масло. Его рекомендуют при лечении атеросклероза (снижает уровень холестерина в крови). Используют его и при заболеваниях печени.

Александр РОМАНОВ,
г. Гомель

1999г. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ
Домашний доктор
Толока № 21

Травы от эпилепсии

(Окончание. Начало в №№ 15 – 20).

Сурепка обыкновенная. Использовалась в древнегреческой и римской медицине. Растение обладает сильным мочегонным, возбуждающим и ранозаживляющим свойствами.

Водный настой травы применяют при цинге, водянке, параличе, «мозговом ударе» (апоплексии), эпилепсии. Считают, что растение повышает и половую активность — способствует выработке спермы.

Листья употребляют в пищу как весенний витаминный салат.

Способ применения: 1 ст. л. свежей или сухой травы сурепки настаивать 2-3 часа в 1 ст. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 ст. 4 раза в день.

Чина лесная. Водный настой и отвар корней применяют при простудных заболеваниях, эпилепсии, болях во внутренних органах, возникающих при переноске непомерных тяжестей (надрыве).

Способ применения: 2 ч. л. сухих корней кипятить 15 мин. в 1 ст. кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день.

Чистец. Растение усиливает кровообращение при плохой циркуляции крови, успокаивающе действует на нервную систему и обладает антисептическим и противовоспалительным действиями.

Отвар и настой травы применяют при эпилепсии, истерии, иногда при лихорадочных состояниях.

В [illegible] народной медицине спиртовую настойку травы употребляют при плохой циркуляции крови, неполном параличе, «мозговом ударе».

Способ применения: 4 ст. л. травы вместе с цветками чис-

(Продолжение. Начало в N 13)

Заболевания щитовидной железы

В последнее десятилетие из-за постоянных нервно-психических перегрузок ЦНС, и особенно вследствие чернобыльской аварии, отмечен всплеск заболеваний щитовидной железы. Предлагаемая схема лечения позволяет в какой-то степени приостановить рост опухоли или значительно уменьшить ее, а также отрегулировать функцию самой железы, улучшить самочувствие, жизнедеятельность и работоспособность.

Настойку **веха** пьют два раза в день — утром и вечером. Начиная с 1-й капли, доводят прием до 120 и обратно — также снижая по 1 капле ежедневно. Одновременно пьют отвар надземной части **дурнишника** (зобника), который обладает противоопухолевой активностью и содержит т.н. «растительный йод», легкоусвояемый организмом. Отвар готовят из расчета: 1 ч.л. сухого измельченного сырья дурнишника (листья, стебли, семена) на стакан кипятка. Отваривают (напаривают) на медленном огне 30-40 мин., настаивают не менее 4-х часов, процеживают и пьют по 1/3 ст. 3 раза в день до еды. Желательно в отвар на каждую порцию добавлять по 30-40 капель 10%-ной настойки семян дурнишника (сентябрьского сбора). Курс приема, как правило, — 30-40 дней, перерыв — 10-15 дней. Пить длительное время.

Приемы дурнишника следует чередовать с приемами **зюзника европейского**, который хорошо регулирует сердечную деятельность и имеет ярко выраженное успокаивающее свойство. Принимают или настой зюзника, приготовленный из 2 ч.л. травы на стакан кипятка, (выпить за день в 3 приема), или 10%-ную настойку на водке (пить по 30-40 капель 3 раза в день до еды на 40 г воды). Принимают зюзник с перерывами, как и дурнишник.

При заболеваниях щитовидной железы следует принимать внутрь по 30-40 капель на 40 г воды 3 раза в день до еды 10%-ную настойку на водке корней и травы **пиона уклоняющегося** (Марьина корня). Он также обладает ярко выраженным седативным эффектом. И принимают его вместо зюзника.

При всех формах заболеваний щитовидной железы необходимо принимать внутрь одну из нижеперечисленных настоек (10%-ная

психотропные медпрепараты. Применяется длительное время с короткими перерывами.

Вместо настойки пиона можно принимать настойку корней **синюхи голубой** (10%-ную), также обладающую сильным седативным эффектом. Дозировка аналогичная настойке пиона. Еще лучше прием этих настоек чередовать.

10%-ную настойку корней **диоскореи кавказской** (кавказского женьшеня) пьют по 30 капель на 40 г воды 3 раза в день до еды. Курс лечения — 20-30 дней, перерыв — 10 дней, и так — в течение всего 8-месячного курса лечения. Диоскорея кавказская относится к эндемикам, занесена в Красную книгу, широко используется не только при рассеянном склерозе и всех формах параличей, но и при атеросклерозе сосудов головного мозга и сердца

Вех ядовитый

(уменьшает образование и отложение холестериновых бляшек в артериях сосудов, печени и на роговице глаз), а также при сочетании атеросклероза с гипертонией.

Настойку (10-15%-ную на 40-град. водке) молодых шляпок **мухомора красного** пьют аналогично настойке веха: два раза в день, утром и вечером, начиная с 1-й капли — до 120 и обратно. Ее можно пить совместно с настойкой веха или отдельно. Настойка мухомора восстанавливает функциональные нарушения спинного мозга, снимает спазм сосудов головного мозга, снижает возбудимость центральной нервной системы.

Применяют лекарственные травы при рассеянном склерозе и параличах длительное время с короткими перерывами и, как правило, в сочетании с медпрепаратами.

Туберкулез легких

Настойку **веха** пьют два раза в день — утром и вечером, начиная с 1-й капли — до 120 и обратно.

Одновременно (как спазмолитик) принимают внутрь 3 раза в день до еды примерно по 0,1-0,2 г порошка из сухих листьев **дурмана** (это количество соответствует объему примерно 5-6-ти рисовых зерен). Курс приема — 3-4 недели, затем следует перерыв 7-10 дней, и так повторяют в течение всего 8-месячного курса лечения.

Спазмолитическим свойством обладает также порошок из сухих листьев **белены** (дозировка та же, что и при использовании дурмана) или 10%-ная настойка семян дурмана, белены на 40-град. водке, которую принимают вместо порошкообразных форм по 10-30 капель на 40 г воды 3 раза в день до еды.

В качестве отхаркивающего и успокаивающего средства в течение дня следует пить маленькими гло-

протекающих инфекционных (воспалительных) процессов в организме — **эхинацея пурпурная**. Настойку (10%-ную) травы или корней эхинацеи принимают по 20-40 капель на 40 г воды 3 раза в день до еды при всех видах легочных заболеваний. Курс лечения — 3-4 недели, перерыв — 1-2 недели.

Бронхиальная астма

Данная методика позволяет больному в возрасте до 20-ти лет во многих случаях полностью вылечиться от бронхиальной астмы. В возрасте 30-40 лет у больных уменьшаются или полностью исчезают приступы, одышка, общая слабость. Можно значительно сократить или даже не принимать некоторые медпрепараты, заменив их травами. В более пожилом возрасте (за 50 лет), к сожалению, речь может идти только об улучшающем факторе.

теках, в брикетах по 10 г), который употребляют внутрь, можно с сухим порошком дурмана (белены), по 0,2-0,5 г 3 раза в день до еды, запивая водой или настоями трав. Месяц принимать, затем сделать перерыв на 10-15 дней, и так в течение всего курса лечения.

При бронхиальной астме необходимо делать ежедневно несколько раз в день продолжительностью по 5-10 мин. легкий согревающий и расслабляющий массаж стоп ног, где расположены активные точки, и спины, между лопатками (в области легких).

Необходимо также постоянно по несколько раз в день нюхать поочередно каждой ноздрей бронхорасширяющие настойку на водке листьев эвкалипта или пихтовое масло.

Желудочно-кишечные заболевания

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки и др. заболеваниях желудочно-кишечного тракта (кроме онкологических) настойку веха достаточно пить только один раз в день утром натощак за полчаса-час до завтрака. Начиная с 1-й капли, подняться вверх до 120 и затем со 120 капель спуститься вниз до 1-й.

В 1996 г. в моей практике были два экстремальных случая возникновения язвы желудка со значительным утончением стенок, кровотечением. Больным грозила резекция желудка. После 2-месячного курса лечения настойкой веха контрольное обследование показало хорошее рубцевание язвы желудка, отпала необходимость в оперативном вмешательстве. При лечении больным придерживаться диеты необязательно, за исключением тех продуктов, которые дают резкую реакцию ЖКТ.

При колитах, энтероколитах, дисбактериозе и др. аналогичных заболеваниях одновременно с настойкой веха принимают внутрь 3 раза в день до еды на 40 г чистой воды одну из нижеперечисленных настоек:

- 15-30 капель 15-20%-ной настойки **прополиса** на 95-град. спирту;
- 20-40 капель 10%-ной настойки корня **змеевика** на 40-град водке;
- 30-50 капель 10%-ной настойки корня **калгана** на 40-град водке;
- 30-50 капель 10%-ной настойки плодов **софоры** на 40-[illegible]

…(надрыве).

Способ применения: 2 ч. л. сухих корней кипятить 15 мин. в 1 ст. кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день.

Чистец. Растение усиливает кровообращение при плохой циркуляции крови, успокаивающе действует на нервную систему и обладает антисептическим и противовоспалительным действиями.

Отвар и настой травы применяют при эпилепсии, истерии, иногда при лихорадочных состояниях.

В немецкой народной медицине спиртовую настойку травы употребляют при плохой циркуляции крови, неполном параличе, «мозговом ударе».

Способ применения: 4 ст. л. травы вместе с цветками чистеца кипятить 10 мин. в 1 л воды в закрытой посуде, настаивать 8 часов, процедить. Употреблять для обмывания и примочек.

Ясенец кавказский. Отвар корня применяют при лихорадке различного происхождения, меланхолии и эпилепсии.

Применение ясенца кавказского, как ядовитого растения, требует осторожности.

Ольга МАРКЕЛОВА,
биоэнерготерапевт,
г. Нижний Новгород.

Полынь лечит вены...

Свежие листья и соцветия полыни растереть в ступке. Затем 1 ст. л. получившейся кашицы смешать с 1 ст. л. кислого молока. Смесь нанести на марлю и приложить ее к тем участкам на ногах, где расширены вены. И так — 3-4 дня, после чего сделать перерыв и лечение повторить.

... а мята перечная — печень

Это растение прекрасно помогает при болях в печени и желчном пузыре: 20 г измельченных листьев мяты залить 0,5 л кипятка, настоять сутки, процедить. Выпить в течение дня в 3 приема.

Зоя ЧЕРКАС,
г. Минск

… перерыв — 10-15 дней. Пить длительное время.

Приемы дурнишника следует чередовать с приемами **зюзника европейского**, который хорошо регулирует сердечную деятельность и имеет ярко выраженное успокаивающее свойство. Принимают или настой зюзника, приготовленный из 2 ч.л. травы на стакан кипятка, (выпить за день в 3 приема), или 10%-ную настойку на водке (пить по 30-40 капель 3 раза в день до еды на 40 г воды). Принимают зюзник с перерывами, как и дурнишник.

При заболеваниях щитовидной железы следует принимать внутрь по 30-40 капель на 40 г воды 3 раза в день до еды 10%-ную настойку на водке корней и травы **пиона уклоняющегося** (Марьина корня). Он также обладает ярко выраженным седативным эффектом. И принимают его вместо зюзника

При всех формах заболеваний щитовидной железы необходимо принимать внутрь одну из нижеперечисленных настоек (10%-ная концентрация на водке) 3 раза в день до еды на 40 г воды: **родиолы розовой** — по 10-30 капель, **левзеи сафлоровидной** — по 15-60 капель. Дозы подбираются в зависимости от АД (артериального давления). Прием адаптогенов — 3-4 недели, перерыв — 1-2 недели. И так повторять несколько раз в течение 8-месячного курса лечения.

Рассеянный склероз, паралич

В моей практике, к сожалению, на данный момент не наблюдается ни одного человека, полностью вылеченного от этого тяжелого недуга. Разговор ведется только о приостановке рассеянного склероза и стабилизации состояния. Ниже приведены лекарственные травы, являющиеся ведущими при всех формах поражения центральной нервной системы.

Настойку **веха** пьют два раза в день — утром и вечером. Начиная с 1-й капли, доводят прием до 120 капель и обратно — также снижая по 1 капле ежедневно. Одновременно принимают настойки трав, воздействующих на центральную нервную систему.

5%-ную настойку **мордовника** (на 70-град. спирту) пьют по 20-40 капель на 40 г воды 3 раза в день до еды. Курс приема — месяц, перерыв — 10 дней. И так повторять длительное время. Алкалоид эхинопсин, входящий в состав семян мордовника, восстанавливает проводимость спинного и головного мозга и периферических нервов. Дополнительно необходимо втирать на ночь в позвоночный столб примерно 1 ч.л. этой настойки.

Настойку **пиона уклоняющегося** (Марьина корня) пьют по 30-60 капель на 40 г воды 3 раза в день до еды. Настойка снижает возбудимость коры головного мозга, заменяет транквилизаторы и при сочетании атеросклероза с гипертонией.

Настойку (10-15%-ную на 40-град. водке) молодых шляпок **мухомора красного** пьют аналогично настойке веха: два раза в день, утром и вечером, начиная с 1-й капли — до 120 и обратно. Ее можно пить совместно с настойкой веха или отдельно. Настойка мухомора восстанавливает функциональные нарушения спинного мозга, снимает спазм сосудов головного мозга, снижает возбудимость центральной нервной системы.

Применяют лекарственные травы при рассеянном склерозе и параличах длительное время с короткими перерывами и, как правило, в сочетании с медпрепаратами.

Туберкулез легких

Настойку **веха** пьют два раза в день, — утром и вечером, начиная с 1-й капли — до 120 и обратно. При особо тяжелых формах протекания болезни настойку пьют три раза — утром до завтрака, перед обедом и ужином.

Одновременно принимают настойку **родиолы розовой**: по 20-40 капель 3 раза в день или **левзеи сафлоровидной**: по 30-60 капель 3 раза в день. Прием настоек-адаптогенов чередуют (сначала одну, потом — другую).

Одним из сильнейших естественных природных антибиотиков, подавляющих активность и жизнедеятельность палочки Коха, а также других вирусов и микробов, является **прополис**, спиртовую настойку 20-30%-ной концентрации которого принимают по 20-60 капель на 40 г теплой воды 3 раза в день до еды. После 20-25-ти дней приема делают перерыв на 5-10 дней и снова продолжают лечение

Следующим «ведущим» растением при туберкулезе легких является **девясил**. Эфирное масло геленин, содержащееся в корнях девясила, препятствует распространению туберкулезных палочек, а также ускоряет процесс заживления легочных язв. Отвар сухих корней девясила (1 ст.л. на 1 ст. кипятка) пьют небольшими глотками в течение дня. Суточная доза — 2-3 ст.

Аналогичными ранозаживляющими свойствами обладают:

- корни **пырея ползучего** (злостный огородный сорняк). 2 ст.л. свежих или сухих корней пырея отваривают в стакане кипятка. Суточная доза — 1-2 стакана отвара;
- корни **синюхи голубой** (2 ч.л. на стакан кипятка). Стакан отвара выпить в течение дня маленькими глотками;
- трава **хвоща полевого** (2 ч.л. на стакан кипятка).

В последнее время появилось новое лекарственное растение, восстанавливающее иммунитет на фоне

(как спазмолитик) принимают внутрь 3 раза в день до еды примерно по 0,1-0,2 г порошка из сухих листьев **дурмана** (это количество соответствует объему примерно 5-6-ти рисовых зерен). Курс приема — 3-4 недели, затем следует перерыв 7-10 дней, и так повторяют в течение всего 8-месячного курса лечения.

Спазмолитическим свойством обладает также порошок из сухих листьев **белены** (дозировка та же, что и при использовании дурмана) или 10%-ная настойка семян дурмана, белены на 40-град. водке, которую принимают вместо порошкообразных форм по 10-30 капель на 40 г воды 3 раза в день до еды.

В качестве отхаркивающего и успокаивающего средства в течение дня следует пить маленькими глоточками настой **синяка русского**. 1 ч.л. травы на стакан кипятка.

Аналогичными свойствами обладает и синюха голубая: настой травы (1 ст.л. на 1 ст. кипятка) или настой корней (1 ч. л. на 1 ст. кипятка) пьют глотками в течение дня; 10%-ную настойку корней синюхи на 40-град. водке пьют по 30-60 капель на 40 г воды 3 раза в день до еды.

Отхаркивающими свойствами обладают также цветки и листья **сирени** (не махровой, не белой), настой которых (1 ч.л. на стакан кипятка) пьют вместо синяка или синюхи глоточками в течение дня.

Для стимуляции функции надпочечников необходимо принимать по 10-30 капель на 40 г воды 10%-ной настойки **родиолы розовой** (доза подбирается в зависимости от АД) Настойку пьют утром, перед обедом и не позднее 18 часов вечера. Курс приема — 3-4 недели, затем перерыв — 5-15 дней, и так пить длительное время. Особенно эффективна настойка родиолы в холодный период года и в неблагоприятные дни. В какой-то мере настойку родиолы можно заменить настойками других адаптогенов, в частности, левзеи, примерно в тех же дозах.

Хорошо стимулирует функцию надпочечников также настой сухой травы паслена сладко-горького из расчета 2 ч.л. на стакан кипятка. Выпивают настой за день в несколько приемов. После 3-4-недельного приема делают перерыв на 1-2 недели.

При всех видах легочных заболеваний пьют 10-20%-ную спиртовую настойку прополиса: по 10-25 капель на 40 г воды 3 раза в день до еды. Курс приема обычно 20 дней, перерыв — 5-10 дней, и так в течение всего 8-месячного курса. Особенно эффективна настойка прополиса в холодный период года и в период вирусных эпидемий.

Гормональные препараты (преднизолон и т.п.) постепенно заменяют аналогами растительного происхождения, в частности, корнем **солодки** (он зачастую продается в ап-

…курса лечения настойкой веха контрольное обследование показало хорошее рубцевание язвы желудка, отпала необходимость в оперативном вмешательстве. При лечении больным придерживаться диеты необязательно, за исключением тех продуктов, которые дают резкую реакцию ЖКТ.

При колитах, энтероколитах, дисбактериозе и др. аналогичных заболеваниях одновременно с настойкой веха принимают внутрь 3 раза в день до еды на 40 г чистой воды одну из нижеперечисленных настоек:

- 15-30 капель 15-20%-ной настойки **прополиса** на 95-град. спирту;
- 20-40 капель 10%-ной настойки корня **змеевика** на 40-град. водке;
- 30-50 капель 10%-ной настойки корня **калгана** на 40-град. водке;
- 30-50 капель 10%-ной настойки плодов **софоры** на 40-град. водке.

Каждую из перечисленных настоек следует принимать в течение 20-30 дней последовательно, в указанном порядке, т.к. каждая из них выполняет свою определенную роль.

Аднекситы, эндометриты, бартолиниты, эрозия шейки матки

При данных заболеваниях настойку веха пьют один раз в день, утром натощак, начиная с 1-й капли — до 120 и обратно. Исключением является эндометрит, при котором настойку веха нужно принимать два раза — утром и вечером, также начиная с 1-й капли дойти до 120 и обратно.

Одновременно следует делать два-три раза в день влагалищные микроклизмочки с настоем сухой травы веха (или его аналогом **болиголовом пятнистым**). Настой делают из расчета 1-2 ч.л. сухой травы на 100-150 г кипятка, настаивают не менее 4-х часов, процеживают. Детской спринцовкой с длинным наконечником набирают примерно 50 г настоя (чуть теплого или комнатной температуры), вводят во влагалище, осторожно выдавливают. Процедуру выполняют лежа, не допуская вытекания настоя, для чего необходимо полежать на спине 20-30 мин. с приподнятым тазом. Во время месячных процедуры не делают.

Приведенная выше методика, используемая в моей практике, позволяла многим женщинам избежать оперативного вмешательства при ряде острых воспалительных процессов женской половой сферы. Болевые симптомы исчезали уже через 10-15 дней после начала лечения.

Евгений ЧЕРНОВ,
травник.
(392002 г. Тамбов-2,
ул. Лермонтовская, д. 62, кв. 1
Тел. 0752-72-10-07
Чернов Евгений Павлович)

Сугубо женские проблемы

«Насильственный климакс — не подарок, но...

Мне 59 лет. Недавно перенесла операцию по удалению матки и яичников. Я в смятении: как отразится на моем здоровье отсутствие этих органов. Врач ничего конкретного не порекомендовал. Пусть на страницах вашей газеты об особенностях подобного состояния расскажет специалист.

Н.ЛУНЕВА,
г.Липецк.

За комментариями наш корреспондент обратился к заместителю главного врача по родовспоможению Могилевской городской больницы СМП Раисе ЯРУЦКОЙ.

— Говоря о последствиях данной операции, нужно, в первую очередь, иметь в виду возраст женщины: одно дело, когда удаляют матку и яичники пациентке детородного возраста, и совсем другое, когда она уже пенсионерка.

— Понятно, что в первом случае уже невозможно вести речь о продолжении семейного рода...

— И не только. Но давайте сначала ответим автору письма. Каких-то последствий, отягощающих ее общее самочувствие (не учитывая сложностей послеоперационного состояния) быть не может. И вот почему. Ведь женщина уже находится в том возрасте, когда у нее отсутствует менструальный цикл. Само по себе наступление менопаузы доставляет прекрасному полу немало неприятных моментов, которые объединены под общей «крышей» климактерического синдрома. *В это время как бы «бунтуют» все основные системы организма: нервно-вегетативная, казалось бы, ни с того, ни с сего «подбросит» озноб или, напротив, — чувство жара; сердечно-сосудистая может «наградить» приливами крови, болями в сердце (реже — даже перебоями в сердцебиении), к которым часто присоединяется и повышенное артериальное давление.* Страдает в это время и опорно-двигательный аппарат, идет возрастная перестройка костей, наблюдается рыхлость костных тканей, ведущая к таким неприятным последствиям, как остеопороз (склонность к переломам, хрупкость трубчатых костей, шейки бедра). Захватывает этот «вихрь» и моче-половую систему, когда наблюдаются ее расстройства (боли, частое мочеиспускание) Плюс ко всем физиологическим проблемам — неудовлетворительный эмоциональный фон с плохим сном, депрессией, повышенной раздражительностью, плаксивостью и т.д

— И если женщина уже прошла через все эти «преграды», то и, должно быть, последствия операции ей не страшны?

— Как раз наоборот. Сразу после операции, в первые 2-3 месяца, все эти симптомы могут обостриться

— Что же тогда говорить о женщинах более молодого возраста?

— К сожалению, по самым разным причинам (опухоли, кисты, полипы и пр.) приходится удалять матку, придатки и пациенткам 30-40-ка лет. У 70-80 процентов таких женщин в течение первых трех месяцев наблюдается, говоря строго медицинским языком, постовариоэктомический синдром, который по всем своим признакам и механизму развития схож с климактерическим, о котором подробно сказано ранее. «Букет» неприятных «явлений» и ощущений — практически тот же. Разница лишь в том, что последний — это результат естественного процесса, а первый — грубого вмешательства, от которого одномоментно обрываются и нарушаются традиционные связи в организме.

— Говоря языком образным, — это своего рода «насильственный» климакс. Раиса Ивановна, как же сгладить его «острые углы»?

— Что касается пожилых женщин, то им желательно начинать восстанавливать баланс с общих процедур. Это — прогулки на свежем воздухе, теплый душ, аутотренинг, прием успокаивающих отваров валерианы и пустырника, а еще — кальция и кальцитонина.

В последние годы течение постменопаузы можно облегчить с помощью гормонального лечения, которое назначает врач-гинеколог после дополнительного обследования.

У молодых — своя дорога. При наличии постовариоэктомического синдрома, а также с целью предупреждения его развития рекомендуется гормональное лечение, так называемая заменительная гормональная терапия. Проводят ее по назначению и под наблюдением врача, в несколько циклов и довольно длительное время (4-6-9 месяцев, в зависимости от тяжести синдрома и возраста женщины) на протяжении нескольких лет

— Какие еще последствия ждут молодую женщину после удаления матки и придатков?

— Само собой разумеется, у нее будут отсутствовать менструация и детородная функция. А вот что касается сексуальной активности, то она практически не страдает, лишь 14-16% прооперированных женщин жалуются впоследствии на снижение полового чувства. Еще может усиливаться рост волос на нежелательных участках тела. Это происходит в результате нарушения гормональных функций. И бороться с этой неприятностью следует при помощи антиандрогенов. К слову, эти же проблемы могут возникнуть у женщины и в процессе наступления естественного климактерического периода, когда с возрастом меняется гормональное равновесие. Но, повторюсь, все это происходит очень индивидуально

— А от чего зависит степень тяжести симптомов, о которых вы рассказали?

— От целого ряда факторов Причем, в равной мере касаются они как естественного климактерического периода, так и постовариоэктомического синдрома. Начнем с того, что немаловажную роль играет конституционный тип женщины, состояние ее нервной системы Если она по натуре — спокойный и уравновешенный человек, то и все «обилие» сопутствующих факторов у нее выражено мягче, «процессы» идут легче. Если же дама — эмоционально возбудимая, склонна к повышенной раздражительности, стрессам и т.д., то, следовательно, и настроиться ей надо на более тяжелый «переходный период».

Еще одна сторона медали — состояние здоровья, наличие у женщины болезней, что предшествовали операции (миома матки, опухоль, киста, эндометриоз и т.д.), так сказать, основное заболевание, а также — сопутствующие (гипертоническая болезнь, сахарный диабет, заболевания сердца, эндокринной и других систем и пр.). Как правило, течение последних усугубляется.

Но бывают и исключения из правил, однозначно ничего утверждать нельзя, кроме того, что преодолеть проблемы можно.

— Раиса Ивановна, большое Вам спасибо за интервью.

Беседовала
Валентина ШАТИВСКАЯ

* * *

Лучше всего начать борьбу с климаксом с диеты, физических упражнений и изменения привычного образа жизни

● Включите в свой рацион сою. В ней содержатся ... ление мяса и курицы, так как это снижает усвоение кальция, необходимого для укрепления костей.

● Следите за своим весом. С возрастом обмен веществ в организме замедляется, а если при этом умень-

В критические дни месяца

Можно ли как-то смягчить боли при обильных и болезненных месячных?

Анна КОРНЕЕВА

Попейте отвар ивы белой или ветлы. На 2 ст. воды возьмите 1 ст л. коры и кипятите 20 мин Принимайте по 1-2 ст.л. 3-4 раза в день При обильных менструациях, сопровождаемых болями, приготовьте настой мелиссы: 4 ст.л. сырья размешайте в стакане кипятка и оставьте настаиваться на 1 ч. Пейте по 0,5 ст. 3 раза в день до еды Оба эти средства необходимо начинать принимать за 1-2 дня до первого предполагаемого дня менструального цикла

* * *

При обильных менструациях заварить 2 ст. кипятка 4 ч. л. листьев или плодов малины, настоять в течение 1 часа. Принимать по 0,5 ст. 4 раза в день.

* * *

У меня очень обильные выделения во время месячных. Обычно они сопровождаются ноющей болью. Что делать?

Ольга РОГОЖКИНА

Вам должен помочь сбор из следующих трав: спорыша, пастушьей сумки и омелы белой. Смешайте их в равных пропорциях, 2 ст. л. заварите 2 ст. кипятка и оставьте в закрытой посуде на час. Процедите. Принимайте настой по 1 ст. за 3-5 дней до начала менструального цикла и не прерывайте прием до его завершения. У вас нормализуется этот процесс после 3-4-месячного курса лечения

* * *

РУТА пахучая (трава) — 2 части, петрушка (плоды) — 1 часть. 1,5 ст.л. смеси кипятят 10 мин. в 2 ст. воды. Пьют по 1 ст. в день мелкими глотками при скудных месячных, которые обычно сопровождаются сильными болями в низу живота.

[illegible]

Любая жена никогда не будет закрепощенной в постели и у нее не будет причин злиться на мужа, если она не имеет физических и моральных страданий, связанных с абортом. Так вот, нежелательной беременности можно избежать без презервативов, гормональных препаратов и вагинальных средств, если муж после семяизвержения, не покидая влагалища, через минуту-другую, когда спадет эрекция, «вымоет» свой «инструмент» и «рабочее место» струей мочи из своего «крана». Разбавленная мочой, сперма гибнет, заодно гибнут и гонококки, спирохеты, т.е происходит своеобразная «дезинфекция» Единственное неудобство после всего этого — мокрое место. Но, если заранее подстелить пеленку, то никаких проблем, потерь и угрызений совести.

Вообще, женщина, которую муж не хочет беречь от нежелательной беременности, должна беречь себя сама и после каждого «общения» в постели спринцеваться собственной мочой либо теплой кипяченой водой.

Желательная беременность закончится рождением сына, если будущая мать будет лежать ногами на восток (северо-восток, юго-восток). Если же спать головой на восток то будет дочка

Чтобы избежать врожденных уродств типа «заячьей губы» волчьей пасти, пороков сердца, вывихов суставов у будущего ребенка, беременная женщина не должна спать на животе или постоянно на одном боку

И последнее Моя крестная бабка прожила около 90 лет и спокойно умерла после того, как во сне ее позвала к себе мать. Периодически она устраивала себе «санитарный день»: наливала в мисочку стакан бензина, смачивала в нем мягкий лоскут и протирала бензином все свое тело, но особенно тщательно — голову, волосы Никогда и ничем она не болела На теле — ни единого прыщика. Никакой перхоти, вшей не было и в помине Может быть, этот опыт поможет тем, у кого опухоли или кожные заболевания

В виду щекотливости темы не хочу указывать свою инстинную фамилию. Извините за анонимность.

сначала ответим автору письма. Каких-то последствий, отягощающих ее общее самочувствие (не учитывая сложностей послеоперационного состояния) быть не может. И вот почему. Ведь женщина уже находится в том возрасте, когда у нее отсутствует менструальный цикл. Само по себе наступление менопаузы доставляет прекрасному полу немало неприятных моментов, которые объединены под общей «крышей» климактерического синдрома. В это время как бы «бунтуют» все основные системы организма: нервно-вегетативная, казалось бы, ни с того, ни с сего «подбросит» озноб или, напротив, — чувство жара; сердечно-сосудистая может «наградить» приливами кро-

вышенной раздражительности, стрессам и т.д., то, следовательно, и настроиться ей надо на более тяжелый «переходный период».

Еще одна сторона медали — состояние здоровья, наличие у женщины болезней, что предшествовали операции (миома матки, опухоль, киста, эндометриоз и т.д.), так сказать, основное заболевание, а также — сопутствующие (гипертоническая болезнь, сахарный диабет, заболевания сердца, эндокринной и других систем и пр.). Как правило, течение последних усугубляется

Но бывают и исключения из правил, однозначно ничего утверждать нельзя, кроме того, что преодолеть проблемы можно.

— Раиса Ивановна, большое Вам спасибо за интервью.

Беседовала
Валентина ШАЛИНСКАЯ.

* * *

Лучше всего начать борьбу с климаксом с диеты, физических упражнений и изменения привычного образа жизни.

● Включите в свой рацион сою. В ней содержатся почти все необходимые организму аминокислоты, а кроме того, больше белков и меньше жиров, чем в других бобовых. Это отличный источник кальция, не содержащий ни лактозы, ни холестерина. Соя также содержит жирные кислоты, которые способствуют профилактике рака и сердечных заболеваний. Но это еще не все. В последнее время появляется все больше доказательств: соя оказывает лечебное действие — она помогает справиться с болезненными проявлениями менопаузы без гормонов. Одна из причин того, что японки почти не болеют раком груди и остеопорозом, — это то, что их пища богата соей. 25 г соевого белка в день существенно снижают уровень холестерина в крови.

● Старайтесь употреблять поменьше жира и побольше клетчатки, которая способствует профилактике рака прямой кишки. Следите за тем, чтобы уровень холестерина был низким, но при этом не забывайте о кальции. Пейте больше жидкости — это способствует выведению токсинов из организма. Ограничьте потребление мяса и курицы, так как это снижает усвоение кальция, необходимого для укрепления костей.

● Следите за своим весом. С возрастом обмен веществ в организме замедляется, а если при этом уменьшается ваша физическая активность, то вес неминуемо растет, что может стать причиной возникновения сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

● Не злоупотребляйте алкоголем.

● Откажитесь от курения, так как оно вызывает ранний климакс, способствует образованию морщин, приводит к остеопорозу. Кстати, курение наносит женщине больший вред, чем мужчине. При прочих равных условиях у женщины скорее разовьется рак легких.

● Физическая нагрузка. Начать заниматься физическими упражнениями никогда не поздно.

● Больше всего вредят здоровью стрессы, так как они снижают устойчивость организма к болезням и способность к быстрому восстановлению. Устраивайте себе эмоциональную разгрузку. Объявите домашним, что один час принадлежит только вам и никто не должен вас в это время отвлекать.

● И последнее. Решив начать новую жизнь, не превращайте ее в сплошное самоотречение. Удовольствия не менее важны для нашего здоровья.

А в старину тяжелые роды заговаривали

Решила поделиться рецептами своих мамы и бабушки, которыми пользуется вся наша родня. Некоторые из них могут показаться, на первый взгляд, странными, но, поверьте, они действительно помогают.

Итак, у многих новорожденных появляются **опрелости**, которые не поддаются никаким присыпкам и мазям. Но есть верное народное средство. Нужно найти старое трухлявое, но не гнилое дерево (подобные «экземпляры» есть, как правило, в старых сараях, банях). Среди трухи образуется желтоватый порошок, который следует собрать и, соответственно, посыпать опрелости. Помогает превосходно!

Для быстрого лечения **кандидоза рта (молочницы)** у своей дочурки я пользовалась таким методом: протирала несколько раз в день ротик малышки тряпочкой, смоченной ее же мочой. Чтобы избавиться от белого налета, нам хватило 4-х дней. До того пользовалась раствором соды — безрезультатно. Точно так же избавилась **от потницы** на голове ребенка.

Все это, повторюсь, делала по советам мамы и бабушки. Последняя могла подсказать что-то дельное и в других житейских ситуациях. Так, для лечения начинающейся **катаракты** она рекомендовала закапывать в глаза больному грудное молоко. А небольшие **ожоги** и места, ошпаренные горячей водой (без образования пузырей), бабушка всегда обкладывала свежим коровьим навозом. Помогает быстро избавиться и от боли, и от красноты. Если в доме нет никаких дезинфицирующих средств, то **небольшие ранки, ссадины, порезы и «следы» от заноз** можно, как говорит бабуля, запарить: держать в горячей воде (сколько можно терпеть) по несколько раз.

Трещины на пятках она также лечила по-своему: запаривала в кипятке болотное сено, потом эту воду подогревала еще раз, парила в ней ноги на ночь. Вытерев от воды насухо, смазывала любым несоленым жиром, одевала носки — и в постель. Вот такие нехитрые житейские советы.

Дорогая редакция, хочу задать такой вопрос: «Почему за столько лет в вашей газете не было ни одной статьи о родах?» Вы, наверное, скажете, что это очень обширная тема, что консультации должны давать только специалисты, но я не соглашусь! Каждая женщина, пройдя испытание родами, скажет, что их практически ничем не обезболивают. Когда я сама прочитала специальную литературу, то узнала, что есть, оказывается, много препаратов «на эту тему», но в роддомах их нет. Может быть, дать консультацию специалиста и женщина могла бы идти рожать со всем своим?

Кроме этого, есть и такая альтернатива, как народные советы, заговоры, молитвы. Увы, моя бабушка тетрадь с такими записями не сберегла. Но, думаю, у других читателей подобные материалы есть. Уверена, что многие могут откликнуться. Народный опыт велик, и со временем у вас будет целая подборка по этой весьма важной теме.

Искренне ваша А.С.,
г.Гродно.

Вообще, женщина, которую муж не хочет беречь от нежелательной беременности, должна беречь себя сама и после каждого «общения» в постели спринцеваться собственной мочой либо теплой кипяченой водой.

Желательная беременность закончится рождением сына, если будущая мать будет лежать ногами на восток (северо-восток, юго-восток). Если же спать головой на восток, то будет дочка.

Чтобы избежать врожденных уродств типа «заячьей губы», волчьей пасти, пороков сердца, вывихов суставов у будущего ребенка, беременная женщина не должна спать на животе или постоянно на одном боку

И последнее. Моя крестная бабка прожила около 90 лет и спокойно умерла после того, как во сне ее позвала к себе мать. Периодически она устраивала себе «санитарный день»: наливала в мисочку стакан бензина, смачивала в нем мягкий лоскут и протирала бензином все свое тело, но особенно тщательно — голову, волосы. Никогда и ничем она не болела. На теле — ни единого прыщика. Никакой перхоти, вшей не было и в помине. Может быть, этот опыт поможет тем, у кого опухоли или кожные заболевания.

В виду щекотливости темы не хочу указывать свою инстинную фамилию. Извините за анонимность.

Анна ПЕТРОВА,
г.Буда-Кошелево Гомельской обл.

Спасет придатки «соломенная» ванна

Очень часто в рубрике «Зов о помощи» женщины спрашивают, как вылечить воспаление придатков. Хочу рассказать, как вылечилась от этого моя тетя. А делала она вот что.

Брала небольшой пучок ржаной соломы, пропаривала его хорошенько в ведре с кипящей водой, а затем эту воду сливала в ванну, которую до половины наполняла горячей (как можно терпеть) водой. В первый день в такой ванне нужно «отсидеть» 10 мин., во второй — 15, а в третий, четвертый — по 15-20 мин. Через 10 дней серию «ванных» процедур повторить.

Но есть и ограничения в их приеме: такой метод лечения противопоказан тем, у кого слабое сердце или есть опухоли.

Еще одно довольно распространенное заболевание — **киста яичников.** Лечить их можно при помощи местных ванночек, которые готовят так. Третью часть кусочка «Детского» мыла натереть на мелкой терке, добавить к мыльной крошке 4 яйца и взбить все в однородную массу, затем развести ее горячей водой в тазу. «Ванна» готова, садитесь в тазик, хорошо укутывайтесь и грейтесь.

Деталь: процедуру проводят строго на 10-й день после окончания менструации.

Евгения ВАХРУШЕВА,
г.Нефтекамск.

Следующий номер выйдет 24 ноября

"ДОМАШНИЙ ДОКТОР"
Выходит 2 раза в месяц.
Редактор
Татьяна САНЧУК
Тел./факс (0222) 32-71-36.
Учредитель — редакция газеты "Толока"
Свидетельство о регистрации № 33
ИНДЕКС 63247
АДРЕС РЕДАКЦИИ:
212030 г.Могилев, ул.Первомайская, 89, Дом печати, ком.77,79,79а
Адрес редакции в России:
214001 г. Смоленск, ул. Кашена, 1, комн. 608, тел./факс (08122) 2-06-65.
Для писем:
214001 г.Смоленск-1, а/я 7
Цена свободная
Подписано в печать 15.11.1999 г.
Время подписания в печать 16.00
Тираж 307625 экз.
2-й завод 170636-293835 экз.
отпечатан в ГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1).
Заказ № 8183.
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Домашней газеты "Толока".
E-mail:
toloka@mail telecom mogilev by
Издается с марта 1996 г.

Магия дома

Мой **дом** — моя **слабость.**
Мой **дом** — моя **сила...**

№5 (22)
2003 г.

Тайный смысл мебели

Неужели обычная перестановка мебели может принести удачу?

3

Личное пространство

Сколько нам нужно для комфорта?

Личное пространство

Сколько нам нужно для комфорта?

9

Одно покрывало от семи бед

Как сочетать красоту и практичность

6

Спроси у своего сна

Он самый лучший советчик

11

Чем хорош шкаф-купе

Коллаж Анны СУВОРОВОЙ

НЕ ПОРА ЛИ В УТИЛЬ?

Продолжаем выбрасывать старый хлам

Сувениры из отпуска

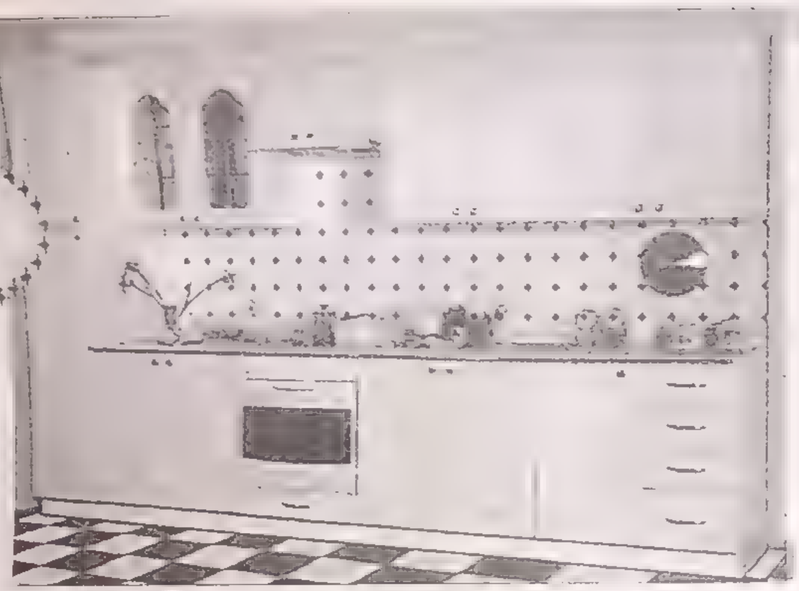
Бороться с основным инстинктом любого отдыхающего - стремлением покупать миллионы тонн всякой ерунды - бесполезно. Но ты хотя бы не давай этому инстинкту портить твою жизнь после того, как отпускная лихорадка тебя оставила. Ну зачем тебе этот череп крокодила на веревочке? Какие такие хорошие и добрые воспоминания он в тебе пробуждает? А знаешь, что общего между античной вазой из Месопотамии, египетским скарабеем и головным убором вождя племени ма-саи? То, что на каждом из этих бесценных сувениров имеется клеймо «сделано в Китае». Так что берем пластиковую емкость, которая в просторечии именуется мусорным ведром, помещаем туда эти раритеты и начинаем новую жизнь - без лишнего хлама.

Пустые бутылки

Конечно, это такое имущество, которое всегда можно реализовать и обернуть в наличные... Но, поверь, ты все равно не сделаешь на них состояния. А места они занимают много, ландшафта собой не украшают и могут создать у гостей не самое верное впечатление.

Ненужную одежду

Пару раз в год стоит устраивать генеральную инспекцию в своем шкафу. Любая вещь, которая не надевалась больше года, должна быть оттуда безжалостно удалена. Как ты думаешь, почему природа выбрала именно путь развития естественный отбор? Ничего не поделаешь, только выживает сильнейший. А все ненужное отправляется



На современной кухне женщина может поиграть в летчика, бармена и химика

СОЛО ДЛЯ ПОВАРЕШКИ С ПОДСВЕТКОЙ

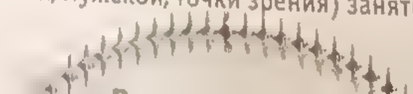
Даже самый закоренелый женоненавистник и домашний тиран не посмеет поспорить с тем, что сегодня среди знаменитых дизайнеров много женщин. И что только не изобретают эти умницы: и столы, и диваны, и светильники, и шкафы, и ванны. Откуда их вытеснили мужчины, так это из автодизайна и - вы будете смеяться - с кухонь. И если мы еще можем примириться с тем, что они сами рисуют для себя свои любимые игрушки, то с кухнями - это вопиющее безобразие. Во-первых, потому что, значит, они спят и видят, как бы нас привязать к плите. Во-вторых, потому что современную кухню придумала женщина.

Женщина-освободительница

ботавшая во Франкфурте выпускница Венской школы архитектуры (от

соваться меню. Второй - кантри, когда кухня в городской квартире разукрашивается разными горшочками-бочоночками, на шторках расцветает красно-белая клеточка, а на кафельной плитке - цветочки, из нужных мест торчат салфеточки с мережкой, а по стенам развешаны гирлянды из репчатого лука и красного перца. Кому-кому, а нам это хорошо известно по нашим кухням не столь отдаленных времен, когда отсутствие хорошей бытовой техники и иностранной мебели хозяйки пытались компенсировать избытком гжели, хохломы и соломки.

Но как бы ни были многочисленны поклонники «дворцовых» и «деревенских» кухонь, наследницы «франкфуртской» старушки - то есть кухни в рациональном, современном стиле - их победили. Именно они представляют сегодня лицо кухонного процесса. Правда, победив, они незаметно приобрели качества, совсем не предусмотренные их прародительницей. Они по-прежнему продолжают бороться со всем лишним, но, похоже, лишним там становится сама кухонная возня и еда, а пребывание на кухне дизайнеры маскируют под какие-то более достойные (с их, мужской, точки зрения) занятия.



техники и технологий.

И дизайнеры вовсю это подчеркивают, теша наше женское самолюбие, превращают кухню в кабину пилота, рабочие поверхности - в панели управления. Вытяжку, это сугубо функциональное сооружение, они превращают в какое-то техновидение, напоминающее то турбину, то хвост самолета. А знаменитые изобретатели кухонь Berloni сделали кухню Cromatica целиком из стали, да еще с подсветкой везде и всюду. При виде этого стального сооружения само собой напрашивается «все системы работают нормально... запуск первого двигателя... запуск второго двигателя...» В общем, поиграй, милая, в летчика, только про щи, холодец, котлеты, салат, запеканку и компот не забудь.

Женщина-хирург

А где, спрашивается, найти им место, этим щам и котлетам? Что-что, а они никак в современную кухню не вписываются. Посудите сами. Взять итальянские кухни -нет ничего лишнего - одни горизонтали, вертикали да красивые пропорции. В некоторых моделях и ручки не торчат, а утопают где-то в незаметных местах. Цвета самые простые, кроме дерева и металла, только белый. Очень красиво и чисто, как в аптеке, в операционной, в лаборатории для химических опытов. Там и не всякая посуда приживется, а тоже такая, вроде лабораторного оборудования, либо прозрачная, либо металлическая и без всяких там цветочков, как у Alessi - изготовителя хирургического оборудования для кухонь.

А взять другие шедевры современного дизайна. До чего хороши - четкий ритм, изгоняющий всякий беспорядок, соотношение линий, объемов и цветов (черный верх - белый низ, белый верх - черный низ), как на супрематическом полотне. Спрашивается, вы на супрематическое полотно миски с фаршем будете ставить? Нет, не будете.

Впрочем, с минимализмом всегда так. Дизайнер нарисовал, убрал все лишнее, а ты как хочешь, так и живи, лучше не дыша, потому что все испортишь. Вторгаться туда с какими-то картофельными очистками, какими-то кусками сыра, крошащимся хлебом просто неприлично. Ну разве что положить на гладкую поверхность

сорным ведром, помещаем туда
раритеты и начинаем новую жизнь - без лишнего хлама.

Пустые бутылки

Конечно, это такое имущество, которое всегда можно реализовать и обернуть в наличные... Но, поверь, ты все равно не сделаешь на них состояния. А места они занимают много, ландшафта собой не украшают и могут создать у гостей не совсем верное впечатление.

Ненужную одежду

Пару раз в год стоит устраивать генеральную инспекцию в своем шкафу. Любая вещь, которая не надевалась больше года, должна быть оттуда безжалостно удалена. Как ты думаешь, почему природа выбрала в качестве пути развития естественный отбор? Ничего не поделаешь, такова жизнь - выживает сильнейший. А все ненужное отправляется на помойку. Или хотя бы на благотворительные аукционы для малоимущих.

ЧТО ГЛАВНОЕ В ДОМАШНЕМ ИНТЕРЬЕРЕ? ПЫЛЬ

В наших домах воздух порою раз в сто насыщеннее пылью, чем на предприятиях и улицах. В доме есть множество укромных уголков, куда не проникают ни сквозняки, ни пылесосы. А если и проникнут - что толку? Пылесос всасывает лишь часть пыли, а другую часть всего-навсего поднимает в воздух! Кроме того, в домах несть числа источникам пыли - даже если выхлопные газы с улицы перестанут заглядывать к нам на огонек, стерильная чистота и здоровье у нас, увы, не поселятся. К примеру, свечи, сгорая, загрязняют квартиру все той же сажей, а еще пылью свинца - он нередко содержится в фитильках. Свинец осыпается и с пластиковых жалюзи. Формальдегид появляется из древесностружечных плит. Перхлороэтилен проникает в дом, уцепившись за одежду, прошедшую химчистку. А уж какие «рассадники» ваша тлеющая сигарета и ваша пепельница!.. Но самый главный источник пыли в доме - кухня. Подсчитано, что как только человек включает плиту и начинает готовить пищу, уровень пыли в его доме увеличивается аж на 20%.

И коли так, стоит ли удивляться тому, что за последние 30 лет в мире на 50% возросло количество астматиков? Или тому, что в Азии, где пищу готовят на угольных печах да еще оставляют эти чадящие печки гореть ночью - вместо обогревателей, - в 18 раз выше риск рака легких?

Но не все так запущено, даже если все запылено! Недавние исследования привели к парадоксальным результатам. Оказывается, дети, выросшие в домах с минимальным содержанием пыли, гораздо сильнее подвержены аллергии и чаще испытывают затруднения с дыхательной системой. Получается, домашняя пыль служит чем-то вроде прививки и укрепляет иммунитет!

Евгения САВИНА. Komok.ru.

С ПОДСВЕТКОЙ

Даже самый закоренелый женоненавистник и домашний тиран не посмеет поспорить с тем, что сегодня среди знаменитых дизайнеров много женщин. И что только не изобретают эти умницы: и столы, и диваны, и светильники, и шкафы, и ванны. Откуда их вытеснили мужчины, так это из автодизайна и - вы будете смеяться - с кухонь. И если мы еще можем примириться с тем, что они сами рисуют для себя свои любимые игрушки, то с кухнями - это вопиющее безобразие. Во-первых, потому что, значит, они спят и видят, как бы нас привязать к плите. Во-вторых, потому что современную кухню придумала женщина.

Женщина-освободительница

Сегодня, конечно, и представить себе невозможно, что были времена, когда на кухнях стояла не унифицированная мебель со встроенной техникой и мойкой, а плита (или даже печка), буфет, рабочий стол на высоких ногах, а по стенам висели полки. Какой хаос! Как неудобно мотаться по кухне туда-сюда тысячу раз, когда мойка и плита в разных углах. А что творилось в маленьких кухнях, чье пространство целиком съедал один пузатый буфет. Так и мучились женщины аж до 1926 года - года Великой Кухонной Реформы. Именно тогда работавшая во Франкфурте выпускница Венской школы архитектуры (ох, как косо смотрели тогда на архитекторов в юбке!) Маргарете Шутте-Лихотски, заботясь о женщинах всей Земли, создала типовую многосекционную кухню со встроенными в нее мойкой и плитой.

Однажды она узнала о системе Тейлора - системе научного подхода к затратам времени на рабочем месте, и, прочтя статью «Как жилищное строительство может сократить работу домохозяйки», Маргарете взяла секундомер, просчитала время, требующееся на разные кухонные дела, и поняла, что из-за нерационального устройства кухонного пространства много времени теряется зазря. Чтобы больше не было этих потерь, она и спроектировала свою «франкфуртскую кухню», умещавшуюся на площади 6,5 кв. м, состоявшую из модульных секций и не имевшую ни одного пустующего квадратного сантиметра. Она придумала делать над плитой вытяжное отверстие и ставить лишившуюся ножек кухонную мебель на бетонное основание, то есть встраивать ее в интерьер, не теряя при этом ни одного квадратного сантиметра. Просто и гениально.

Судьба франкфуртского чуда

Что оставалось после этого мужчинам? Украшать и потихоньку извращать то, что придумала эта великая женщина. Простота и лаконизм ее кухни далеко не всегда приходились по вкусу отсталой публике. Потому чаще всего от ее изобретения брали только основу - принцип модульности со встроенной техникой, а дальше украшали. Украшали тремя способами. Первый из них - классический, это когда кухня с колоннами и карнизами, парадная столовая, предназначенная для женщин, которые видят себя хозяйками дворца, случайно зашедшими к поварихе поинтере-

иностранной мебели хозяйки пыта-
лись компенсировать избытком гжели, хохломы и соломки.

Но как бы ни были многочисленны поклонники «дворцовых» и «деревенских» кухонь, наследницы «франкфуртской» старушки - то есть кухни в рациональном, современном стиле - их победили. Именно они представляют сегодня лицо кухонного процесса. Правда, победив, они незаметно приобрели качества, совсем не предусмотренные их прародительницей. Они по-прежнему продолжают бороться со всем лишним, но, похоже, лишним там становится сама кухонная возня и еда, а пребывание на кухне дизайнеры маскируют под какие-то более достойные (с их, мужской, точки зрения) занятия.

Революция на кухне произошла в 1926 году. Тогда кухня обрела 6,5 кв.м площади до последнего сантиметра функциональной и обрела название «франкфуртской»

Женщина-авиатор

Техника свое дело сделала, позволив женщине вместо того, чтобы кромсать, шинковать, смешивать, взбивать, мыть и протирать, - нажимать кнопки, передвигать тумблеры и крутить ручки (в итальянских кухнях Strato кнопками управляются и дверцы шкафчиков). Поскольку на настоящей кухне может быть только высококлассная техника, мебель тоже стремится к техническому совершенству. Если это дверца, то она фиксируется в любом положении. Если это полка, то она выдерживает тяжесть от 50 до 100 кг, если ящик, то выдвигается на всю длину и никак иначе. Помойное ведро состоит из трех отдельных контейнеров, и каждый со своей педалью. А какие материалы! Само собой разумеется, супертехнологичные - авиационная промышленность, да что там, космическая, не погнушалась бы ими - титан, сталь. Рабочие поверхности - только нетоксичные и устойчивые к влаге и свету - камень и ламинат. Ламинат непременно окрашенный по всей толщине. Это значит, что если вы нечеловеческим усилием (ламинат, разумеется, сверхпрочный) его процарапаете, то царапина будет не белой, а точно такого же цвета. Модные матовые стекла не разлетятся вдребезги, если вы начнете кидаться посудой, а интеллигентно распадутся на нережущие кусочки, поскольку обработаны они, как автомобильные. В общем, современная кухня - это чудо

...лическая и без всяких там цветочков, как у Alessi - изготовителя хирургического оборудования для кухонь.

А взять другие шедевры современного дизайна. До чего хороши - четкий ритм, изгоняющий всякий беспорядок, соотношение линий, объемов и цветов (черный верх - белый низ, белый верх - черный низ), как на супрематическом полотне. Спрашивается, вы на супрематическое полотно миски с фаршем будете ставить? Нет, не будете.

Впрочем, с минимализмом всегда так. Дизайнер нарисовал, убрал все лишнее, а ты как хочешь, так и живи, лучше не дыша, потому что все испортишь. Вторгаться туда с какими-то картофельными очистками, какими-то кусками сыра, крошащимся хлебом просто неприлично. Ну разве что положить на гладкую поверхность потрясающей красоты кочан капусты брокколи, один прекрасный лимон, и этого натюрморта будет довольно.

Женщина-бармен

Похоже, дизайнеры сами стали чувствовать, что переборщили со стерильностью. Иначе как понимать нынешнюю моду на яркие панели и повсеместную подсветку? Чтобы те хозяйки, которые не испытывают особого пристрастия к технократическим формам, чувствовали себя на кухне веселее, они стали изобретать что-то напоминающее кафе или бар. Кроме ярких цветов (синего, красного, лилового, оранжевого), матового стекла, подсвеченного изнутри, на кухнях поселились барные стойки - тесто помесила, коктейль себе смешала.

Да и вообще, на дизайнеров стала навевать скуку мебель, вытянувшаяся вдоль стен. Сначала они начали отрывать ее от стен и выставлять в центр так называемые «острова» - плиту и рабочий стол или мойку и рабочий стол. Потом некоторые ящики стали закругляться и выдвигаться вперед наподобие корабельного носа. Дальше началась локальная война с навесными шкафчиками. Они, конечно, здорово место экономят, эти шкафчики, но скучно от них, да и тянуться к ним не очень удобно. Почему же должны страдать те, у кого экономия места не стоит на повестке дня?

Кухня распалась на отдельные предметы - отдельно мойка, отдельно плита, отдельно рабочий стол, отдельно шкаф для посуды, и все на высоких ножках.

Конечно, дизайнеры новых кухонь скажут, что все это они изобретают, чтобы порадовать нас и облегчить нам жизнь. Чтобы сковородки сами собой жарили, а мы на кухню заходили просто так, полюбоваться мебелью. Мы им, конечно, не верим.

Юлии Поповой.
Archive.expert.ru.

СКАЗКИ НА НОЧЬ

№5, ФЕВРАЛЬ, 2003

СПРОСИ У СВОЕГО СНА

В далекой от нас Малайзии издревле существует племя, называемое «сенуа». Среди его обычаев есть удивительный, соблюдающийся очень строго. По утрам аборигены собираются для общего завтрака, и во время трапезы каждый обязан рассказать, что именно он видел во сне. Все остальные обсуждают эти ночные видения, анализируют, критикуют или хвалят. Затем выбирают лучшее из услышанного и используют в качестве символа грядущего дня...

Бабушкин подарок

Наивно? Но вот что интересно: упомянутое племя - действительно самое древнее в Малайзии. Оно сумело избежать уничтожения и вырождения, да и сейчас существует вполне благополучно.

Приведу еще один пример подобной «наивности», правда, как это ни удивительно, уже наш, российский, касающийся вполне цивилизованного человека.

Среди моих бывших однокурсников, пребывающих ныне во вполне солидном возрасте, лучше всех приспособился к новым временам и даже ухитрился разбогатеть некий Сергей К. В общем-то, никого из нас это не удивило: он всегда, еще в университете, демонстрировал свою принадлежность к породе редкостных «везунчиков». И на экзаменах Сереже доставался хорошо выученный билет, даже если знал он их ровным счетом два из тридцати. И с женой повезло: приехав в столицу из глубокой провинции, женился на москвичке с квартирой, причем не по расчету, а действительно по любви. Почти все однокашники за эти годы успели поразводиться, да еще не по разу, а он по-прежнему живет в любви и согласии, благополучно вырастив двоих детей...

Как-то на очередной встрече однокурсников мы с ним разговорились, в том числе и о его уникальном везении. Немного поколебавшись, он хмыкнул и ответил буквально следующее: в школе выучить к следующему уроку), я перед сном искренне просил Бога помочь мне сделать правильный выбор. С первой ночи могло и не получиться, но - хочешь верь, хочешь нет - в течение времени, нужного для выбора, обязательно видел во сне что-нибудь, связанное с моей просьбой и с «подсказкой», которая не подвела ни разу. Всегда, поступая в соответствии со сновидением, я делал наилучший выбор даже в самых трудных ситуациях...

Бабушку поддерживают ученые

Поразительно, но эту, на первый взгляд суеверную, точку зрения Сергея в последние годы поддерживает и наука. Так, известный английский психолог Бетти Бертардс перед сном советует сконцентрироваться на мучающей вас проблеме. Нужно внимательно ее проанализировать, взвесить все «за» и «против» максимально трезво, а затем твердо сказать самому себе примерно следующее: «Сегодня я увижу сон, и он поможет мне разрешить проблему, которая... (изложение сути ситуации). Сейчас я засну, увижу сон, запомню и пойму, что мне приснилось, и запишу это. Проснувшись, я буду готов понять и принять полученный совет».

А вот мнение известного американского психотерапевта Дина Доу:

«Сигналы, полученные из снов, - великолепная возможность обнару-

Пугаться кошмаров не нужно, наука пришла к выводу, что на самом деле они нам очень полезны! Люди, часто видящие и запоминающие ночные «ужастики», склонны к творчеству и обладают телепатическим даром, хотя об этом и не догадываются. Общий признак таких натур - они отчетливые «совы», по утрам просыпаются с превеликим трудом.

щением в снах появятся прогулки босиком по снегу или ледяным лужам.

● **Склонность к сердечным заболеваниям** проявится в снах, в которых человека ударяют в область сер-

рех - дурные... Вот их основные мотивы: нападение на улице, страх смерти, ужас падения в бездну, преследование, невозможность выбраться из ловушки. Так вот, пугаться кошмаров не

ЗАЩИТА ОТ СГЛАЗА

Рассказывая про защиту от сглаза, чаще всего утверждают, что хорошо в этом случае помогает заговоренная булавка. А как ее заговорить?

Если вы очень трепетно относитесь ко всем колдовским премудростям, заговор делайте во вторник, а иначе - в любое время. Зажгите восковую свечу и в середину огня поместите острый конец обычной, но новой булавки. Произнесите: «Как огонь жжет это железо, так он будет жечь злые помыслы врагов; как железо колет этот огонь, так оно будет колоть злые глаза завистников».

Достаточно одного повторения текста. Нагар можно вытереть салфеткой или тканью (чтобы не испачкать одежду), булавку носите слева на груди защелкой вниз с внутренней стороны одежды. Это тоже защитный амулет, простой, но вполне эффективный. «Перезаряжать» его тем же заговором со свечей можно несколько раз в год или если вам предстоит быть при большом скоплении людей (свадьба, банкет и т.п.) и вы опасаетесь сглаза.

КАК НАЙТИ ПРОПАЖУ

Пару месяцев назад моя мама положила куда-то свою золотую цепочку, но не запомнила, куда именно, и теперь не может вспомнить. Вначале мы не очень-то расстраивались, ведь вещь где-то в доме. Но теперь мы просто в ужасе, все кругом перерыли. Надеюсь, что вы что-то посоветуете...

Стас.

На любую ножку обычного стола повяжите носовой платок, завяжите на три узла и произнесите при открытой форточке: «Хозяин - домовой, поиграл - и хватит, отдай (название вещи). Если пропажа в доме, то в течение трех ближайших дней вы должны наткнуться на нее.

ПОДКОВА

ков, пребывающих ныне во вполне солидном возрасте, лучше всех приспособился к новым временам и даже ухитрился разбогатеть некий Сергей К. В общем-то, никого из нас это не удивило: он всегда, еще в университете, демонстрировал свою принадлежность к породе редкостных «везунчиков». И на экзаменах *Сереже доставался хорошо выученный билет, даже если знал он их ровным* счетом два из тридцати. И с женой повезло: приехав в столицу из глубокой провинции, женился на москвичке с квартирой, причем не по расчету, а действительно по любви. Почти все однокашники за эти годы успели поразводиться, да еще не по разу, а он по-прежнему живет в любви и согласии, благополучно вырастив двоих детей...

Как-то на очередной встрече однокурсников мы с ним разговорились, в том числе и о его уникальном везении. Немного поколебавшись, он хмыкнул и ответил буквально следующее:

- Знаешь, я за свое везение должен быть всю жизнь благодарен собственной бабусе. Это она меня обучила... Не смейся, но я с детства буквально каждый свой день сверяю по снам. И даже сам себе эти сны «заказываю»!.. Вот послушай. Бабуся была деревенской знахаркой, травы знала всякие, заговоры от болезней, прочие премудрости. Она, например, считала, что нет каких-то особых вещих снов, что все сны - вещие. И видим мы их каждую ночь, только не всегда помним, потому что, проснувшись, ведем себя неправильно.

Она приучила меня спать всегда головой к окну, а проснувшись, сразу не открывать глаза, не шевелиться, и тогда хотя бы обрывок ночных видений обязательно «ухватишь»! Чтобы потом сон не вылетел из памяти, на ночь возле меня всегда клала листочек бумаги с карандашом, я виденное пусть в двух словах, но записывал. Начнешь вчитываться, сосредоточишься - и обязательно вспомнишь сон целиком. Даже если только смутное настроение сумел в голове удержать - все равно можно понять смысл того, что привиделось ночью... То ли тебе о будущем рассказывали, то ли предупреждали о чем-то, то ли какую-то свою проблему за день не успел решить и теперь получил подсказку... Ничуть не сомневаюсь, что бабуля была права в своей уверенности, что там Бог и ангелы каждого человека во сне обучают и подправляют, предупреждают и даже повелевают...

Именно бабушка научила меня самого «просить совета» у высших сил, фактически заказывать сны. Если возникала какая-то проблема, даже самая мелкая (например, какое стихотворение из двух заданных

Бабушку поддерживают ученые

Поразительно, но эту, на первый взгляд суеверную, точку зрения Сергея в последние годы поддерживает и наука. Так, известный английский психолог Бетти Бертардс перед сном *советует сконцентрироваться на мучающей вас проблеме. Нужно внимательно ее проанализировать, взвесить все «за» и «против» максимально трезво, а затем твердо сказать* самому себе примерно следующее: «Сегодня я увижу сон, и он поможет мне разрешить проблему, которая... (изложение сути ситуации). Сейчас я засну, увижу сон, запомню и пойму, что мне приснилось, и запишу это. Проснувшись, я буду готов понять и принять полученный совет».

А вот мнение известного американского психотерапевта Дина Доу:

«Сигналы, полученные из снов, - великолепная возможность обнаружить заболевание на столь ранней стадии, что специалистами оно еще не может быть продиагностировано - не хватает данных... Изучение и понимание симптомов доступно любому, а в случае обнаружения проблемы о ней можно и нужно сообщить лечащему врачу».

Вот какие «сигналы», по мнению ученого, свидетельствует о том или ином заболевании.

В любом сне важны ощущения. Если испытываете чувство уюта, комфорта и чистоты - хороший знак, живете вы более-менее правильно. Грязь и дискомфорт свидетельствуют: вас призывают «прибраться» в собственной душе, навести порядок в мыслях, по возможности отгоняя от себя злые, завистливые, вообще выражающие дурное отношение к людям.

● **При развивающемся артрите** часто снятся предметы, вонзающиеся в тело. Вонзаются они с болью, именно в точку будущего воспалительного процесса... Иногда вместо этого снится онемение в ногах или руках. Или - что какая-то из конечностей попала в зажим.

● ***При заболеваниях мозга и глазных болезнях*** характерны смазанные, неоформленные сны, непременно вызывающие головную боль.

● **Онкология дает кинжалоподобные боли** в местах поражения: человеку снится, что он попал под камнедробильную машину, расплющен жерновом, что его пожирают заживо какие-нибудь чудовища или он с размаху ударился о стенку...

● **При проблемах с кровообращением** в снах появятся прогулки босиком по снегу или ледяным лужам.

● **Склонность к сердечным заболеваниям** проявится в снах, в которых человека ударяют в область сердца камнем, шпагой, вообще чем угодно, при этом часто в сопровождении барабанного боя. Появляется при этом и страх смерти.

● **Наступающий грипп** чреват снами, преисполненными ужаса: погоня за вами в каком-нибудь запутанном лабиринте, преследователь при этом может ударить по голове.

● **Легочные заболевания** - удушье во сне; очень часто снится, что вы тонете и вот-вот захлебнетесь, в груди может появиться острая боль.

● **Язвы вызывают** чувство сдавливания и тошноты, а образы сновидений - несвежая пища, которую почему-то предлагается съесть, несмотря на дурной запах и отвращение.

● **Сильный стресс** - это всегда определенный набор образов: гнезда, маятники, ранения с потерей крови.

Не пугайтесь кошмаров

Теперь - немного о толковании остальных снов: обучающих, проблемных и предсказывающих будущее. Речь идет вовсе не о том поверхностном и, надо сказать, примитивном толковании, которое предлагают сонники, а об общих принципах расшифровки ночных видений, пользуясь которыми каждый человек будет в состоянии истолковать свой сон сам.

Начнем с кошмаров, поскольку все мы их боимся и, увидев во сне, сразу впадаем в дурное настроение чуть ли не на весь день. Между тем ученые выяснили, что плохих снов мы видим гораздо больше, чем хороших и радостных: примерно три видения из четырех - дурные... Вот их основные мотивы: нападение на улице, страх смерти, ужас падения в бездну, преследование, невозможность выбраться из ловушки. Так вот, пугаться кошмаров не нужно, наука пришла к выводу, что на самом деле они нам очень полезны! Люди, часто видящие и запоминающие ночные «ужастики», склонны к творчеству и обладают телепатическим даром, хотя об этом и не догадываются. Общий признак таких натур - они отчетливые «совы», по утрам просыпаются с превеликим трудом.

Пугаться кошмаров не нужно, наука пришла к выводу, что на самом деле они нам очень полезны! Люди, часто видящие и запоминающие ночные «ужастики», склонны к творчеству и обладают телепатическим даром, хотя об этом и не догадываются. Общий признак таких натур - они отчетливые «совы», по утрам просыпаются с превеликим трудом.

Поэтому страшный сон необходимо записать тщательно, разобраться, что именно в вашей жизни могло породить мотив преследования? От чего вы так старательно убегаете? Перед чем до такой степени растеряны, чем обеспокоены? Почему не контролируете такую-то ситуацию, безвольно махнув на нее рукой?.. Кошмар заставляет нас смотреть в глаза правде собственной жизни, а это очень способствует не только пониманию своей души, потребностей и правильной оценке собственных возможностей, но и помогает нащупать в жизни свою, единственно верную дорогу.

В любом сне важны ощущения. Если испытываете чувство уюта, комфорта и чистоты - хороший знак, живете вы более-менее правильно. Грязь и дискомфорт свидетельствуют: вас призывают «прибраться» в собственной душе, навести порядок в мыслях, по возможности отгоняя от себя злые, завистливые, вообще выражающие дурное отношение к людям.

Стоит прислушаться к мнению специалистов, считающих, что любой сон никто и никогда не объяснит лучше человека, его увидевшего: ведь пославший его нам Высший Разум всегда разговаривает с людьми на том языке, который им наиболее доступен и который каждый, если хорошенько подумает, в состоянии расшифровать...

Карина КАРЕВА, парапсихолог.
© «Частная жизнь».

ПРОПАЖУ

Пару месяцев назад моя мама положила куда-то свою золотую цепочку, но не запомнила, куда именно, и теперь не может вспомнить. Вначале мы не очень-то расстраивались, ведь вещь где-то в доме. Но теперь мы просто в ужасе, все вверх дном перерыли. *Надеюсь, что вы что-то посоветуете...*

Стас.

На любую ножку обычного стола повяжите носовой платок, завяжите на три узла и произнесите при открытой форточке: «Хозяин - домовой, поиграл - и хватит, отдай (название вещи). Если пропажа в доме, то в течение трех ближайших дней вы должны наткнуться на нее.

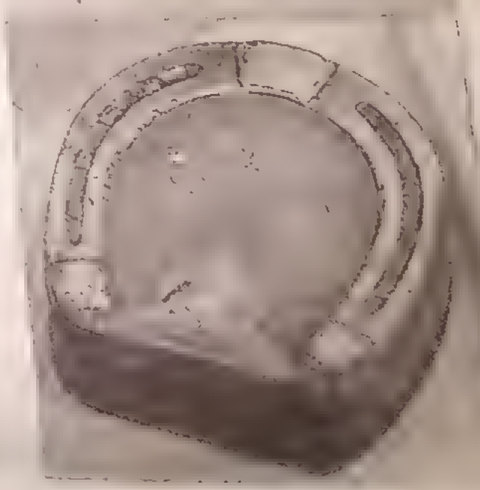
ПОДКОВА НА СЧАСТЬЕ

Мне посоветовали на везение и счастье повесить в доме подкову. Правда ли это и каким образом правильно повесить подкову? Где ее лучше приобрести, купить или выпросить?..

Аня.

Подкова не столько привлечет удачу, сколько послужит энергетической защитой дома от зависти, сглаза и т.п. Если своими бедами вы обязаны именно завистливым людям и недоброжелателям, то подкова вам действительно пригодится.

Повесьте ее над входной дверью с внутренней стороны дужками вниз (вроде округленной буквы «п»). Считается, что одним концом подкова впитывает черную энергию от дурно настроенного гостя, а через другой конец сбрасывает эту энергию на его же голову. Кстати, лучше всего будет работать подкова, которую нашли случайно. Если это проблематично, покупайте.



КАК ХОРОШИ, КАК СВЕЖИ БЫЛИ РОЗЫ... ИЗ ПЛАСТМАССЫ

Конец XX века в нашей стране ознаменовался бумом на покупку искусственных цветов и горячими спорами об их уместности, сочетаемости с живыми и т.д.

Большая эпоха популярности китайского ширпотреба на рынке украшений для дома безнадежно канула в прошлое - хотя и сегодня попрежнему находятся любители ставить пальмы у входов в небольшие магазины и живописно разбрасывать по витринам букеты из пластиковых фруктов. Однако этим современный ассортимент искусственных цветов далеко не ограничивается.

Есть в наличии и цветы, далеко отошедшие от «нормальных» пионов или роз: бархатные, позолоченные, из полупрозрачной сетки - хоть с расцветкой в горошек. Это товар для эстетов, профессионалов дизайна, требующий тонкого подхода в применении и большого вкуса.

Центр генерации таких и других флористических идей - Европа: Бельгия, Франция, Дания. Там дизайнер искусственных цветов и готовых композиций из них - отдельная и уважаемая специальность.

Мощь современных технологий позволяет в то же время исполнять искусстаенные цветы, отличимые от живых только с расстояния 20-30см, а то и на ощупь.

Как правило, предлагаются целые коллекции в модных стилях, где подобраны несколько разномасштабных композиций, объединенных цветом, ассортиментом используемых растений, типом компоновки. Эти стили часто завязаны на модные направления «большой» (мебельной) интерьерной моды.

Такие «вазы с букетами», помимо ясно видимых плюсов - **отсутствие необходимости постоянного ухода, долговечность, прочность, *выверенная профессионалами композиция, - привлекают еще и производимым эффектом: «Это у вас искусственные такие? А как настоящие!».***

Приятно, согласитесь, удивлять гостей и сотрудников. Кроме того, можно выбирать, сколько и какие типы композиций расставить по офису или дому, не заботясь об их сочетаемости друг с другом, - все продумано за нас.

ВИСЯЧИЕ САДЫ

Для начала поговорим о клубневой бегонии

Это многолетнее клубневое растение, не зимующее в грунте, высотой 15-25 см, с прямостоячим или ампельным стеблем. Зеленые, асимметричные, декоративные.

Цветки крупные (до 20 см в диаметре) и мелкие, простые, полумахровые и махровые. Махровые бегонии делятся на обычно махровые, камелиецветные, компактные, розоцветные и бахромчатые.

Окраска цветков - самая разнообразная: от чисто белой до желтой и красной разных оттенков.

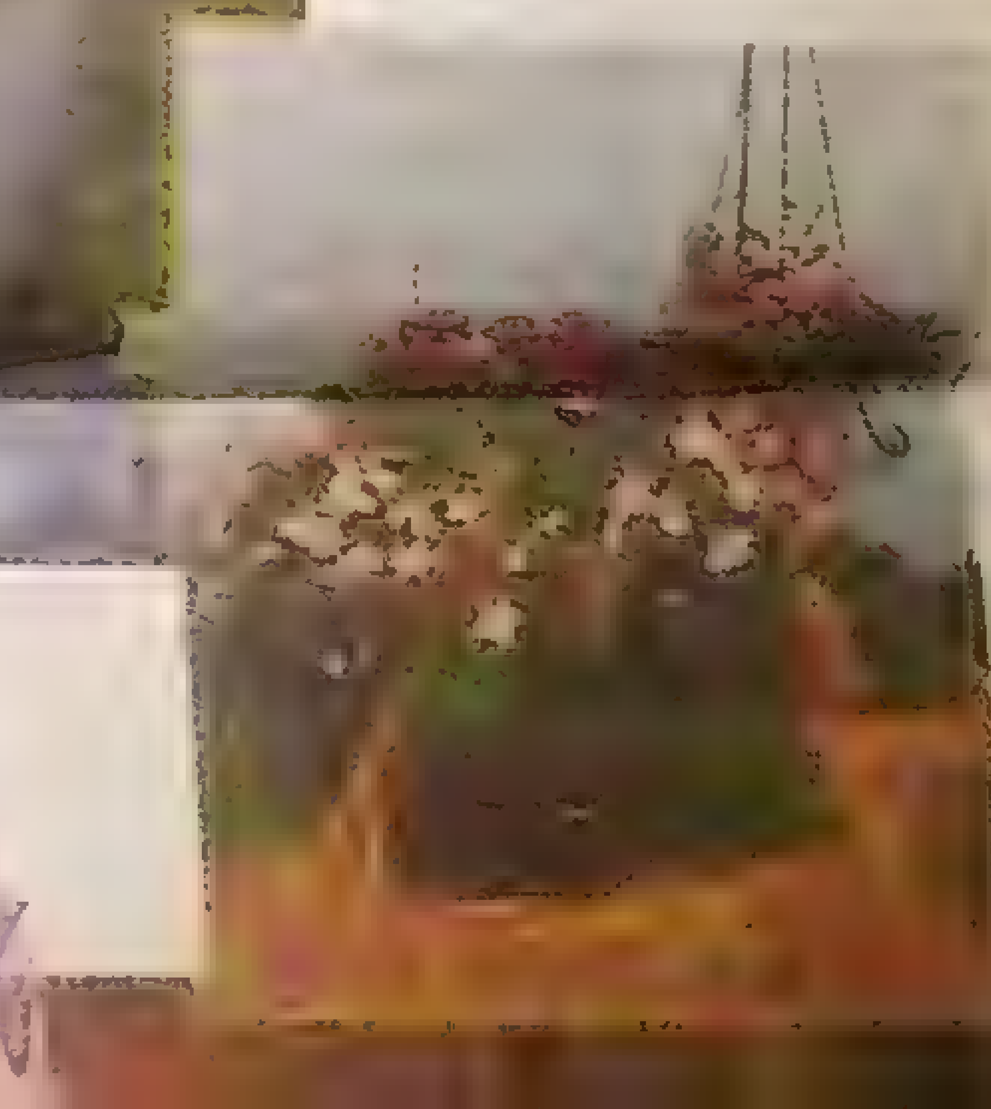
Цветет с июня до заморозков, причем очень обильно. Любит свет и тепло, но не переносит перегрева, поэтому больше подходит для полузатененных или тенистых участков, защищенных от ветра.

На балконах и террасах клубневую бегонию лучше посадить на солнечное, теплое и безветренное место. Правда, она переносит и затенение, но тогда не так обильно цветет. На чересчур плодородных почвах бегония сильно разрастается и теряет компактность.

Клубневые бегонии нуждаются в регулярных поливах

проращивают при умеренном увлажнении субстрата. Не следует выбрасывать клубни, долго не подающие признаков жизни, - даже после значительного промежутка времени они могут тронуться в рост. Зато потом, после того как появятся первые корешки и почки, листья разворачиваются очень быстро, один за другим.

В сомнительных случаях проверяют состояние клубня: если на ощупь он твер-



Если у вас есть дети, воткните в ящики с цветами забавные фигурки. Например, соломенную свинку.

...по витринам букеты из пластиковых ...руктов. Однако этим современный ассортимент искусственных цветов далеко не ограничивается.

ния 20-30см, а то и на ощупь.

Как правило, предлагаются целые коллекции в модных стилях, где подобраны несколько разномасштабных композиций, объединенных цветом, ассортиментом используемых растений, приемом компоновки. Эти стили часто завязаны на модные направления [illegible] интерьерной моды.

[illegible] сутствие необходимости постоянного ухода, долговечность, прочность, выверенная профессионалами композиция, - привлекают еще и производимым эффектом: «Это у вас искусственные такие? А как настоящие!».

Приятно, согласитесь, удивлять гостей и сотрудников. Кроме того, можно выбирать сколько и какие типы композиций расставить в офисе или дома [illegible]

Галина ШАЛЕНКОВА.

АБАЖУР С КЛУБНИЧКОЙ

Совершенно потрясающая идея пришла мне в голову: сделать новый абажур [illegible] для торшера из обычных [illegible] очень красиво расцветили. Мне пригодилась красивая тесьма, чтобы зафиксировать складки. А можно украсить абажур бантом.

Надежда.

Лампа с таким абажуром будет великолепно смотреться на вашей лоджии, где уже, наверное, стоит легкий столик и уютное кресло.

Окраска цветков [illegible] разнообразная: от чисто белой до желтой и красной разных оттенков.

[illegible]

[illegible] посадить на солнечное, теплое и [illegible] место. Правда, она переносит и затенение, но тогда не так обильно цветет. На чересчур плодородных почвах бегония сильно разрастается и теряет компактность.

Клубневые бегонии нуждаются в регулярных поливах, летом - умеренных или обильных (в за[illegible]

[illegible] подкармливают раз в неделю цветочным или полным минеральным удобрением.

Осенью у клубневых бегоний начинается задержка роста. Как только это происходит, им сокращают полив, а после опадения листьев полив совсем прекращают.

Если у вас есть дети, воткните в ящики с цветами забавные фигурки. Например, соломенную свинку. Зверюшки забавнее этой просто невозможно придумать! Основу из плотного картона слоями оборачивайте соломой или сеном, обвязывая их вокруг картона тонкой проволокой. Ушки и хвостик свинки сделайте из пучка соломы без картона. С помощью той же проволоки зафиксируйте на голове и глаза из бусин.

Когда земля станет совершенно сухой, клубни вынимают из горшков.

Клубни хранят в торфяной крошке, в сухом помещении при 8-10°С. Если во время хранения пропадает часть клубней, не стоит огорчаться - это почти обычное явление. Время от времени их осматривают и удаляют больные или загнившие, чтобы сохранить большую часть растений. В феврале-марте клубни обчищают, высаживают в ящики или горшки, причем в землю погружают только нижнюю часть клубня, а верхнюю оставляют на свету, чтобы облегчить прорастание молодых побегов. На свету клубни

за другим.

В сомнительных случаях проверяют состояние клубня: если на ощупь он твердый и плотный, значит, здоров.

На постоянное место бегонии пересаживают в июне уже в цветущем состоянии вместе с комом земли на расстоянии 12x12 см или 12x18 см друг от друга, причем клубни погружают в землю целиком.

Бегония очень хорошо растет на мягких, рыхлых и влажных почвах. В качестве субстрата она предпочитает листовой перегной с большой примесью торфа. Субстрат не должен быть чересчур плодородным, иначе бегония сильно разрастется и не будет такой компактной.

У бегонии систематически удаляют увядшие цветки и листья. Крупноцветковые бегонии с высокими (до 60 см) цветоносами из-за тяжести цветков боятся дождя и ветра, поэтому при культивировании под открытым небом их следует привязать к опоре.

Клубневая бегония почти не поражается болезнями и не повреждается вредителями. Однако иногда на ней появляются тля, червецы или трипсы.

При чересчур сыром и прохладном размещении клубневая бегония поражается серой гнилью, а при тесном размещении - мучнистой росой.

По "Цветы в доме."

МАГИЯ

№5, ФЕВРАЛЬ, 2003

Главный редактор С.А.ИУДИНА
Телефон (8312)32-78-16
E-mail: hozayka@idnp.ru

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20 января 2003 г. Регистрационное свидетельство ПИ №77-14482

Рекламное агентство: телефон (8312)34-88-20, факс 34-88-22
E-mail:reclama@idnp.ru

Служба распространения и доставки: телефоны: (8312)34-82-54, 34-91-16.
E-mail:dostavka@idnp.ru

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН» Адрес: 220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408. Тел/факс 227-74-10

Учредитель - ООО "Слог" Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, 192, корпус 1. Телефон (8312) 32-78-14
E-mail:slog@idnp.ru

Генеральный директор К.Н.Емельянов

Подписано в печать 21.02.2003г.
Тираж 33205 Заказ № 4505
Цена договорная
Типография ЗАО "ОГФ Н.Н.", 603600, Н.Новгород, ул.Литвинова, 74

ЗЕМЛЕДЕЛЬЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

Стр. 4

ВЫРАСТИМ РАССАДУ, УСТОЙЧИВУЮ К БОЛЕЗНЯМ!

Стр. 4

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
Мир новостей

Мир САДОВОДА

газета для тех кто живет [illegible]

№ 6(51), март 2001 г.

ХОЧЕШЬ УСКОРИТЬ ПЛОДОНОШЕНИЕ? ЭТО ЛЕГКО!

Стр. 6

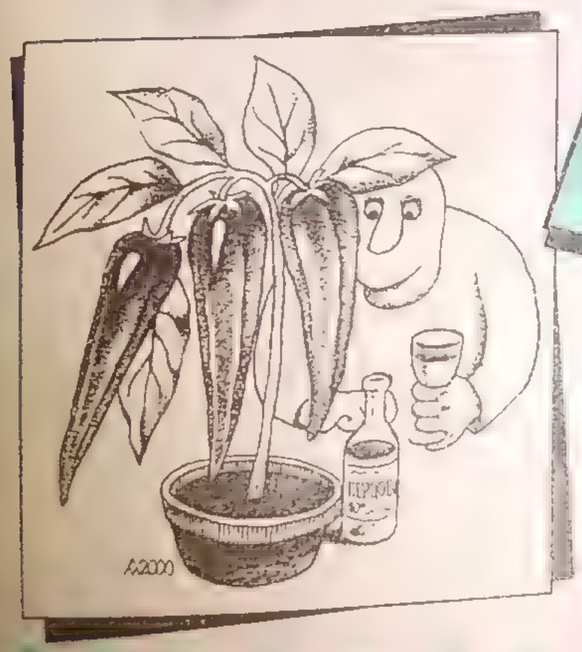
[illegible] ЛЮБИМОЙ [illegible]

ПЛОДОНОШЕНИЕ? ЭТО ЛЕГКО!

Стр. 6

ПОДАРИ ЛЮБИМОЙ ЦВЕТОК ЖЕЛАНИЯ

Стр. 7



ПЕРЧИК НА ОКОШКЕ И КРАСИВ, И СЪЕДОБЕН

Стр. 7

УКРЫВНОЙ МАТЕРИАЛ

Спанбонд-17 (2,10 x 10 м)	– 60 руб.
Спанбонд-30 (2,10 x 10 м)	– 120 руб.
Спанбонд-60 (2,10 x 10 м)	– 200 руб.
Спанбонд-42 (4,20 x 11 м)	– 330 руб.
Спанбонд черный (2,10 x 4 м)	– 90 руб.
Пленка армированная	– 35 руб./пог. м
Пленка п/э 100 мкм (ш. 3 м/6 м)	– 15 р./30 р.
Пленка п/э 120 мкм (ш. 3 м/6 м)	– 18 р./36 р.
Пленка п/э 150 мкм (ш. 3 м/6 м)	– 22 р./44 р.

«АГРОПЛЕН» – тел. (095) 125-00-08, г. Москва, ул. Дм. Ульянова, 18, м. «Академическая», 100 м

ЗЕМЛЕДЕЛЬЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

РАБОТ В САДУ И ОГОРОДЕ НА ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ МАРТА

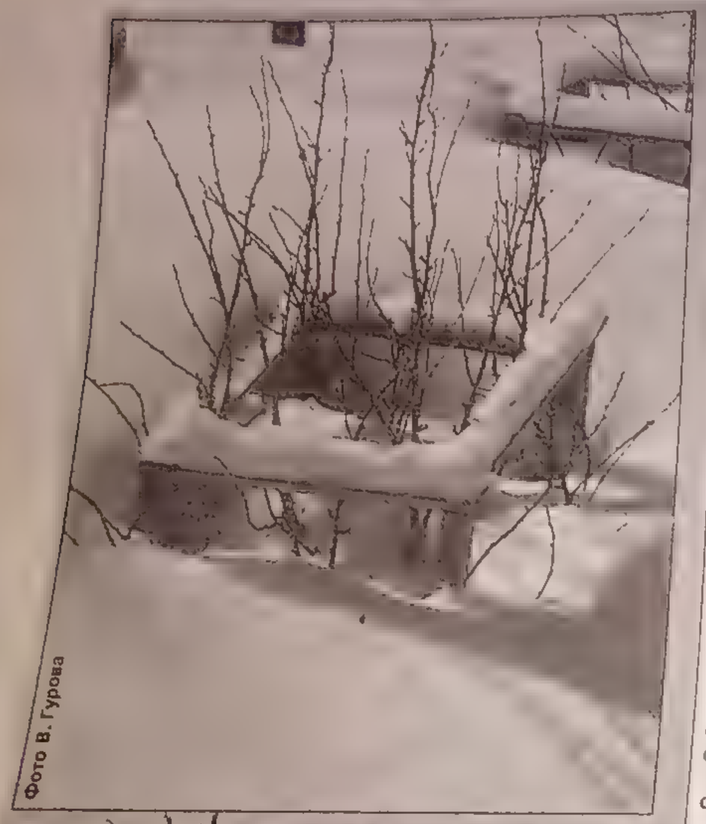


Фото В. Гурова

САМОЕ ГЛАВНОЕ

Появились первые проталины на полях, а на юге уже настоящая весна – цветут подснежники. Да день после 21 марта стал длиннее ночи. Прилетели грачи, а вслед за ними и скворцы, распускается давно ожидавшая тепла верба. Еще немного, и наступит настоящее половодье.

В теплые погожие дни проводят омолаживающую обрезку яблонь, груш и других плодовых деревьев. При этом лучше вырезать одну большую ветку, чем много мелких. На плодоносящих яблонях и грушах обрезают и прореживают старые кольчатки. В молодом саду следует продолжить формирование крон.

Правильно обрезайте ветки, не оставляйте пеньков, но и не наносите больших ран. Последние обязательно зачищают и замазывают садовым варом. Срезанные ветки надо вынести из сада и сжечь: на них могут быть очаги опасных вредителей и болезней.

Миновала опасность подмерзания сада, но очень вредны для деревьев мартовские солнечные ожоги коры и резкие колебания между дневными и ночными температурами, вызывающие нередко повреждение коры штамба и ветвей. Поэтому не спешите снимать обвязку

Внимательно осматривают штамбы – нет ли повреждений мышами, и если они нашкодили, надо срочно замазать глиной с коровяком места погрызов и присыпать торфом

В третьей декаде марта, если снег уже сошел, следует начать обрезку плодоносящих ягодных кустарников. У 3–4-летних кустов смородины оставляют по 3–4 наиболее сильных прикорневых побега, а остальные вырезают. Обязательно укорачивают вершинки прироста, особенно изогнутые, там много спор мучнистой росы и яичек тли.

У плодоносящих кустов 6–8-летнего крыжовника вырезают слабые, однолетние «соломенные» побеги, оставляя 2 самых сильных на замену вырезаемых. Таким же образом поступают с черной смородиной и 6–8-летними кустами красной, белой и золотистой смородины.

В южных районах, в Поволжье на известковых почвах, где возможны хлороз листьев, розеточность и мелколистность, проводят опрыскивание сернокислым цинком (0,3%), а там, где в прошлом году свирепствовала парша, – медным купоросом с известью (2%-ный раствор бордоской жидкости).

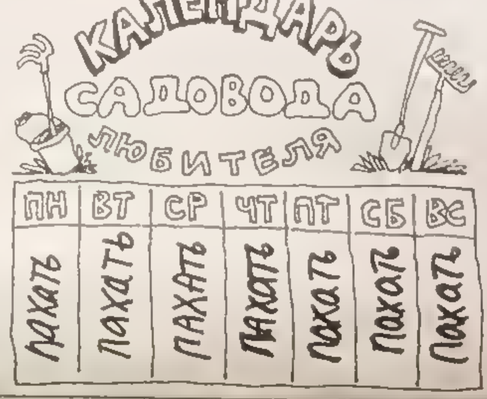
Для борьбы с вредителями возобновляют побелку после осадков, проводят искореняющее опрыскивание нитрафеном (2–3%), ДНОКом (1%) и другими инсектицидами.

На светлых окнах раскладывают картофель для проращивания (оптимальная температура 12–15°С).

Подготавливают семена, почву и место для выращивания рассады томатов и перца (посев 1–5 апреля) с последующей высадкой (1–7 июня) прямо в открытый грунт

Сеют лук-порей и репчатый лук сладких сортов для получения крупных луковиц через рассаду.

Высевают семена для выращивания рассады к майским посадкам в огороде.



КРОМЕ ТОГО

В южных районах, где сошел снег, проводят внесение минеральных удобрений и в саду, и на огородном участке.

Приступают к монтажу пленочных теплиц, перебивке навоза для набивки поздних парников и теплых гряд.

Укрывают пленкой ранние луковичные цветы: тюльпаны, крокусы, гиацинты, сциллу. Начинают проращивать георгины, гладиолусы для раннего цветения. Высевают газонные травы по подготовленной с осени почве.

Александр КУЛЕНКАМП,
кандидат с.-х. наук

Девиз месяца

Вычтите из жизни время, употребленное на сон, на нужды, на огорчения; что остается? – плоды труда!
Пьер БУАСТ, французский моралист XVIII–XIX в.

КАКОВА РАССАДА – ТАКОВ И УРОЖАЙ!

В прошлом номере мы рассказали, как готовить семена к посеву рассады. А что дальше? А дальше – тщательный контроль за температурой и влажностью, своевременные подкормки рассады.

Оптимальной температурой для выращивания рассады томатов является дневная 22–25°С, ночная – 15–16°С, для перцев и баклажанов соответственно – 24–27°С и 18–20°С, для огурцов – 23–26°С и 18–20°С, для капусты – 18–20°С и 12–14°С.

СПРОСИТЕ ЮРИСТА • СПРОСИТЕ ЮРИСТА • СПРОСИТЕ ЮРИСТА

ЕСЛИ НЕТ ЗАВЕЩАНИЯ

Николай Андреевич, Москва: «Мой дед в молодости на своей родине в Тамбовской области пост-

КОГДА ОБВИНЯЮТ В НАРУШЕНИИ ГРАНИЦЫ

Лидия Шушковская, Тверь: «У нас с соседом возникла конфликтная ситуация. Суть ее в том, что

мативными актами не запрещено, однако есть некоторые ограничения. Так, в Конституции РФ в части 2 ст. 36 записано: «Владение, пользование и распоряжение землей и другими природными ресурсами осуществляется их собственниками сво-

Дело месяца

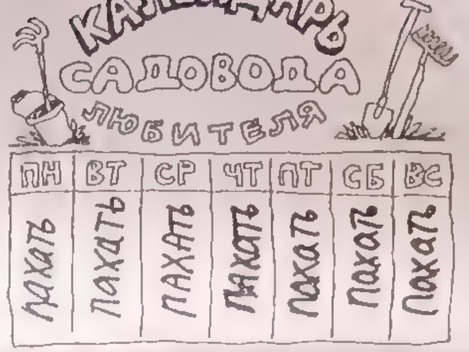
на огорчения; что остается? — плоды труда!
Пьер БУАСТ,
французский моралист XVIII–XIX в.

щивания (оптимальная температура 12–15°С).

Подготавливают семена, почву и место для выращивания рассады томатов и перца (посев 1–5 апреля) с последующей высадкой (1–7 июня) прямо в открытый грунт.

Сеют лук-порей и репчатый лук сладких сортов для получения крупных луковиц через рассаду.

Высевают семена для выращивания рассады к майским посадкам в огороде.



удобрений и в саду, участке.

Приступают к монтажу пленочных теплиц, перебивке навоза для набивки поздних парников и теплых гряд.

Укрывают пленкой ранние луковичные цветы: тюльпаны, крокусы, гиацинты, сциллу. Начинают проращивать георгины, гладиолусы для раннего цветения. Высевают газонные травы по подготовленной с осени почве.

Александр КУЛЕНКАМП,
кандидат с.-х. наук

КАКОВА РАССАДА – ТАКОВ И УРОЖАЙ!

В прошлом номере мы рассказали, как готовить семена к посеву рассады. А что дальше? А дальше – *тщательный контроль за температурой и влажностью, своевременные подкормки рассады.*

Оптимальной температурой для выращивания рассады томатов является дневная 22–25°С, ночная – 15–16°С, для перцев и баклажанов соответственно – 24–27°С и 18–20°С, для огурцов – 23–26°С и 18–20°С, для капусты – 18–20°С и 12–14°С. Если ночью не снижать температуру, растения будут сильно тянуться.

Стекло задерживает ультрафиолетовые лучи, тогда как полиэтиленовая пленка и другие искусственные материалы большую часть их пропускают. Поэтому **под пленкой растения развиваются быстрее, чем под стеклом, меньше тянутся.** Для томатов, перцев, баклажанов, огурцов продолжительность светового дня 12–14 часов достаточна, но важна его высокая интенсивность. Искусственное досвечивание, особенно в пасмурные дни, стимулирует развитие растений. При этом важно не удлинить день, то есть давать подсветку не утром и вечером, а усилить интенсивность света днем, особенно в пасмурные дни.

Для подсвечивания используют обычные люминесцентные лампы: их спектральный состав света близок к естественному, они слабо нагреваются. Устанавливаются лампы на высоте 15–20 см над растениями и по мере роста рассады поднимаются. Поэтому их лучше помещать в деревянные каркасы, формируя по 2–3 штуки в рамке и подвешивать над растениями.

При выращивании на окне с внутренней стороны следует ставить отражатель, покрытый фольгой. Он оградит рассаду от теплого воздуха батарей, обычно располагаемых под окном, и увеличит освещенность рассады.

В домашних условиях рассаду томатов, различных видов капуст лучше выращивать с пикировкой. То есть выращенные в мелких ящиках сеянцы пересаживают в торфо-перегнойные горшочки, ящики, кассеты. Можно пикировать в ящики, предварительно разделив землю картонными перегородками на кубики. Пересадку сеянцев лучше всего делать в фазе 2 настоящих листочков. При пикировке нельзя, как это делают многие, втыкать корешок пальцем в землю. В этом случае стебель пережимается и растения часто гибнут. Надо вначале сделать колышком углубление в середине горшочка, оборвать кончик корешка у сеянца, осторожно опустить корешок до уровня семядолей в углубление, присыпать землей и, не обжимая его, пролить водой. Пикированная рассада меньше тянется, имеет лучше развитую корневую систему.

При пикировке важно соблюсти размеры горшочков; по периметру они могут быть 5х5, 6х6, 8х8, 10х10 см. Чем дольше выращивается рассада, тем большим должен быть размер горшочка. Высота его не может превышать 10 см, так как в высоком горшке корневая система развивается только в одной его части (вверху или внизу). При пересадке такой горшочек разваливается.

(Продолжение на стр. 5)

● СПРОСИТЕ ЮРИСТА ● СПРОСИТЕ ЮРИСТА ● СПРОСИТЕ ЮРИСТА ●

ЕСЛИ НЕТ ЗАВЕЩАНИЯ

Николай Андреевич, Москва: «Мой дед в молодости на своей родине в Тамбовской области построил дом. Через некоторое время он уехал в Москву, где и жил до своей смерти. В его доме поселился родной брат, а недавно он умер. У моего деда остались две сестры, которые его домом никогда не пользовались. Могу ли я стать наследником деда, минуя мать, так как она не хочет заниматься этим домом? Какие документы нужны для вступления в наследство?»

Так как ваш дед не оставил завещания, то происходит наследование по закону. В этом случае наследниками первой очереди являются в равных долях дети, супруг и родители умершего Во вторую очередь наследуют братья и сестры умершего, его внуки. В соответствии с этим вы являетесь наследником второй очереди. Они признаются к наследованию лишь при отсутствии наследников первой очереди или при непринятии ими наследства. Если ваша мать оформит отказ от наследства, то в этом случае его имеют право принять вы и сестры вашего деда

Для того чтобы вступить в наследство, вы должны подать заявление в нотариальную контору в течение 6 месяцев со дня открытия наследства

Елена ЮРОВА,
юрист

КОГДА ОБВИНЯЮТ В НАРУШЕНИИ ГРАНИЦЫ

Лидия Шушковская, Тверь: «У нас с соседом возникла конфликтная ситуация. Суть ее в том, что сосед требует от нас, чтобы мы передвинули свой забор на полтора метра в глубь нашего участка, утверждая, что мы захватили его землю. Однако наше ограждение установлено в соответствии с планом участка, да и сосед собственником дачи не является, и кто ее действительный владелец, нам неизвестно...»

Во-первых, если сосед не является законным владельцем участка земли, то он не может предъявлять требования по пользованию данным участком. Во-вторых, в соответствии с планом участка владелец имеет право установить забор по его границам. Однако если вы действительно заняли чужую землю, то законный владелец вправе обратиться в суд с иском об истребовании своей части земли из чужого незаконного владения. При этом он должен доказать свои требования. При решении таких дел назначается землеустроительная экспертиза. Только после ее проведения и исследования всех доказательств по делу суд выносит заключение по спорному вопросу.

ДЕРЖАТЬ МОЖНО, НО ОСТОРОЖНО

Олег Лыков, Москва: «Хотелось бы получить ответ на вопрос: разрешено или запрещено держать несколько молочных коз на садовом участке садоводческого товарищества и каким нормативным актом РФ это предусмотрено?»

Содержание на садовом участке нескольких коз никакими нормативными актами не запрещается, однако есть некоторые ограничения. Так, в Конституции РФ в части 2 ст. 36 записано: «Владение, пользование и распоряжение землей и другими природными ресурсами осуществляется их собственниками свободно, если это не наносит ущерба окружающей среде и не нарушает прав и законных интересов иных лиц». Так что завести коз можно, но за ними нужен строгий контроль. Если, например, с соседями у вас натянутые отношения, они могут подать на вас жалобу в административные органы о том, что содержание коз на вашем участке наносит им вред (шум, запах и т. д.).

КТО ВОЗМЕСТИТ РАСХОДЫ?

Сергей Смоляков, Коломна: «Я всегда помогал родителям жены ухаживать за садовым участком, ремонтировать дом. Доставал металлическую сетку, столбы, трубы, кирпич, построил беседку. Теперь с женой развожусь. Хотел бы знать, имею ли я право на часть дома с участком?»

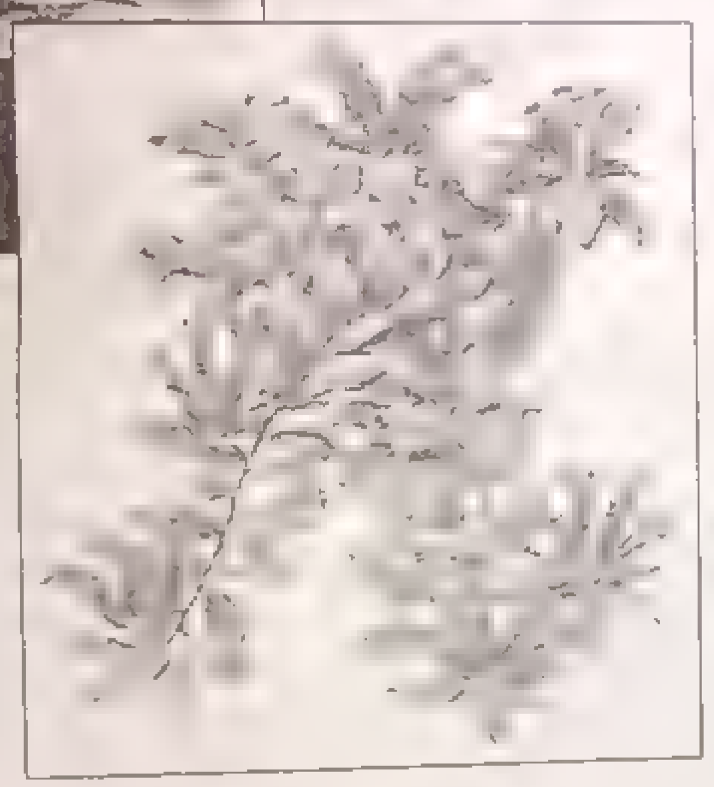
Несмотря на то, что имущество принадлежало жене еще до брака с вами, оно может быть признано совместной собственностью супругов, если будет установлено, что в период брака за счет общего имущества супругов или имущества каждого из супругов либо труда одного из супругов были произведены вложения, существенно увеличивающие стоимость этого имущества (капитальный ремонт, реконструкция и т. д.). Раздел имущества может быть произведен по соглашению сторон, либо, в случае отсутствия такого соглашения, по решению суда.

Александр ВОРОНА,
юрист

ЯВАНСКИЙ ЭСХИНАНТУС ИЗ ОРЛОВСКОЙ ГУБЕРНИИ

Эсхинантус яванский приехал в мой дом из Орловской области. Будучи в гостях у родственников, я обратила внимание на интересное растение с фиолетовыми стеблями и листьями. Поинтересовалась: знают ли они, что это за растение? Ответ был отрицательным. Мало того, посетовали, что, мол, стебли уж очень тонкие и длинные, приходится их подвязывать к колышку. Когда я сняла растение с подвязки и свободно опустила стебли вниз, изумлению родственников не было предела – растение оказалось великолепным ампельным экземпляром и тут же было перемещено с подоконника на стену в красивое подвесное кашпо.

Растение оказалось жителем влажных тропических лесов Южной Азии и Малайского архипелага. Род эсхинантус насчитывает около 170 видов. Чаще других в комнатных условиях выращивают зеленолистные экземпляры — *эсхинантус красивый* и *эсхинантус обратноконический*, а также *эсхинантус прекрасный* — с красноватыми стеблями и *фиолетовый эсхинантус яванский*. Лучший грунт для посадки цветка это смесь дерновой земли, торфа и песка в пропорции 2:2:1.

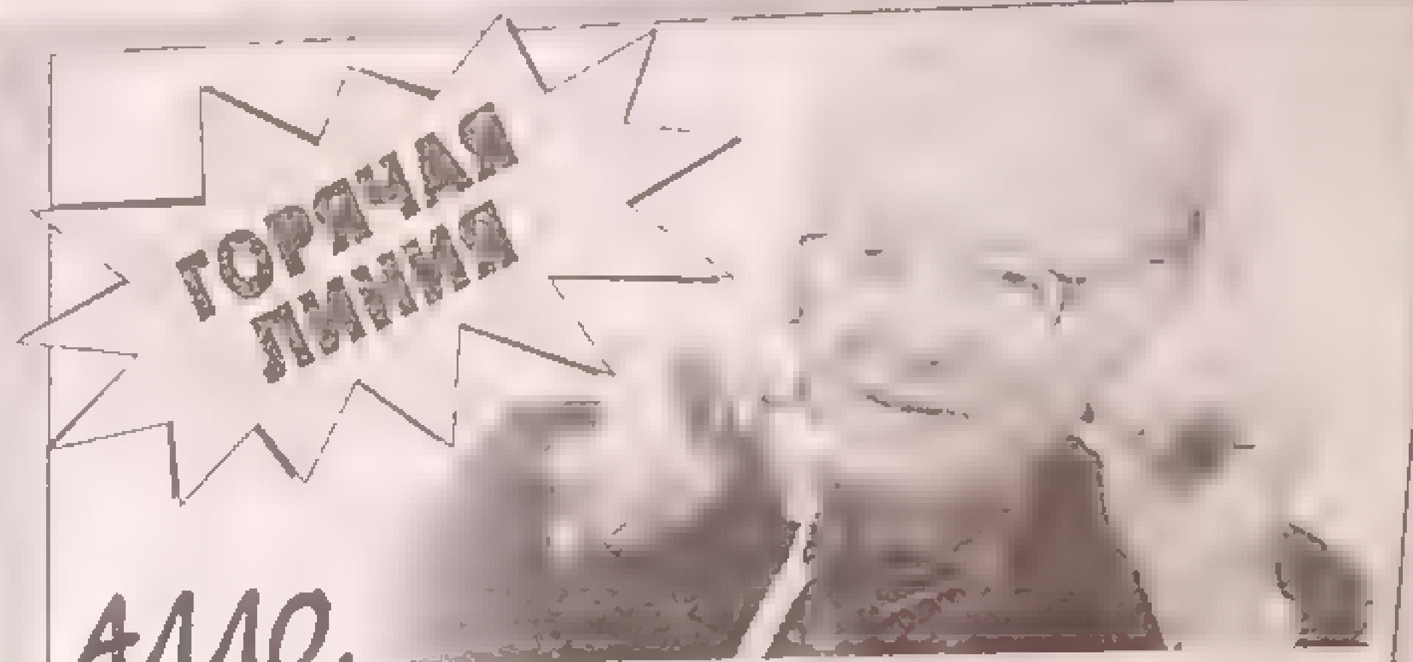


Растения светолюбивы, и лишь на южных окнах летом необходимо легкое притенение. Недостаток света приводит к тому, что растение прекращает цветение и сбрасывает листья. Вернуть ему надлежащий вид можно с помощью радикальной обрезки и перемещения поближе к окну. Эсхинантусы декоративны первые 4 года жизни. После этого их необходимо омолаживать путем черенкования.

Цветок очень любит летние опрыскивания. Зимой я, как правило, его не опрыскиваю, а наоборот, создаю сухие и слегка прохладные условия: ставлю поближе к форточке, но не на сквозняк. Поливать растение нужно отстоявшейся водой, температурой на 1–2 градуса выше комнатной. Чтобы обеспечить такую температуру, держу бутылки с поливочной водой в ванной комнате рядом с теплой трубой. Нельзя допускать как переувлажнения, так и пересушки земляного кома. Любое несоблюдение этих условий влечет за собой протест растения — оно сразу проявляет свой характер и сбрасывает листья. Весной я провожу обязательную подкормку полным минеральным удобрением. Раз в месяц один полив водой заменяю на полив гуматом калия. Иногда вношу немного, не более спичечного коробка, древесной золы.

Зацветает мое растение к концу лета и всю осень радует красными трубчатыми, направленными вверх цветками. Интересно, что название рода эсхинантус в переводе с греческого означает «искаженный, обезображенный цветок». Но разве можно эти оригинальные, слегка изогнутые цветки-трубочки назвать обезображенными? Собранные в маленькие букетики, они — как праздничные свечи на новогодней елке.

Светлана КАЛУГИНА



АЛЛО, «МИР САДОВОДА» СЛУШАЕТ

На вопросы наших читателей по «горячей линии» отвечает научный консультант газеты «Мир садовода» кандидат сельскохозяйственных наук Александр Куленкамп.

☎ КАЛИНА ЯБЛОНЕ ДРУГ

Нина Ваньярх, Бекасово-2, Московская обл.: «У меня на участке растет калина, посадили ее у соседского забора, на расстоянии 1 метра. Соседи утверждают, что она затеняет их яблони и груши, а потому они не плодоносят и погибают. Правы ли они?»

По типовому плану садоводческих товариществ разрешено сажать кустарники в 1 метре от соседского забора. Но по правилам общежития, что сажать, следует согласовывать с соседями. Это делается для совместной борьбы с вредителями и болезнями. Садовые деревья рекомендуется сажать на расстоянии 2 метров от границы участка.

Сортовая калина – кустарник не слишком рослый, высотой до 2 3 метров, а потому даже если он растет с южной стороны, то не может затенить яблони и груши. Корни у калины поверхностные и, как правило, хорошо уживаются с корнями яблонь (у них корни более глубокого залегания) Исключение может быть только в том случае, если яблони и груши привиты на слаборослых и карликовых подвоях. В этом случае можно порекомендовать вашим соседям выкопать небольшую траншейку со своей стороны участка на глубину плодородного слоя (20 - 30 см), положить туда шифер (или застелить старой клеенкой, пленкой, рубероидом), а потом засыпать землей Тогда корни вашей калины останутся на вашем участке, а корни яблони будут питаться только у себя. И мир будет восстановлен! А вообще калина и яблоня в лесу живут очень дружно, чего и вам с соседями желаем!

☎ ПО ГРИБЫ НА ГРЯДКИ

Витольд Шебникович, Павловский Посад: «Я пенсионер, хочу заняться выращиванием на своем участке грибов, прежде всего – вешенки и шампиньонов. Вот только не знаю, где можно прочитать о методике их выращивания или купить литературу? А также где продается мицелий этих грибов?»

Под Москвой, в Одинцовском районе, есть АО «Совхоз Заречье». Там же расположена лаборатория по выращиванию грибницы для этих видов грибов, а еще и японского опенка – фламмулины. Все это там можно купить; иногда продают и субстрат, на ...

КОРЧЕВКА БЕЗ ПРОБЛЕМ

Опытные садоводы знают, какой это каторжный труд корчевка старых деревьев и кустарников. Поэтому очень советую попробовать в деле мою лопату, которой я уже много лет [illegible] [illegible] корни при раскорчевке [illegible] удобнее топора.

Для нее понадобится отрезок водопроводной трубы длиной 1,5 м и диаметром 3/4 дюйма. К одному концу приварить лопатку (я использовал от авиационной турбины). Размеры ло...

Валентина Абрамова, Москва: «В теплицах, когда посадишь там не самоплодные сорта огурцов, бывает мало пчел и других насекомых. Как лучше опылять огурцы вручную?»

РУЧНОЕ ОПЫЛЕНИЕ

Для теплиц, где требуется опыление с помощью насекомых, обычно предусматривают возможность их доступа: открываемые фрамуги, форточки, съемные рамы. Но если этого мало, то опыление огурцов можно провести и самому, вручную.

Ручное опыление производят тщательно и с соблюде...

...ли уж очень тонкие и длинные, приходится их подвязывать к колышку. Когда я сняла растение с подвязки и свободно опустила стебли вниз, изумлению родственников не было предела – растение оказалось великолепным ампельным экземпляром и тут же было перемещено с подоконника на стену в красивое подвесное кашпо.

...сорасывает листья. Вернуть ему надлежащий вид можно с помощью радикальной обрезки и перемещения поближе к окну. Эсхинантусы декоративны первые 4 года жизни. После этого их необходимо омолаживать путем черенкования.

Цветок очень любит летние опрыскивания. Зимой я, как правило, его не

...кого означает «искаженный, обезображенный цветок». Но разве можно эти оригинальные, слегка изогнутые цветки-трубочки назвать обезображенными? Собранные в маленькие букетики, они – как праздничные свечи на новогодней елке.

Светлана КАЛУГИНА

КОРЧЕВКА БЕЗ ПРОБЛЕМ

Опытные садоводы знают, какой это каторжный труд корчевка старых деревьев и кустарников. Поэтому очень советую попробовать в деле мою лопатку, которой я уже много лет перерубаю корни при раскорчевке, она гораздо удобнее топора.

Для нее понадобится отрезок водопроводной трубы длиной 1,5 м и диаметром 3/4 дюйма. К одному концу приварите лопатку (я использовал от авиационной турбины). Размеры лопатки – 150 (длина с основанием) х 70 (ширина) мм. Лезвие заточите как можно острее. Будете корчевать деревья – насыпьте в трубу песок для утяжеления и сверху заткните пробкой.

Владимир ГОЛОГУЗОВ

Валентина Абрамова, Москва: «В теплицах, когда посадишь там не самоплодные сорта огурцов, бывает мало пчел и других насекомых. Как лучше опылять огурцы вручную?»

РУЧНОЕ ОПЫЛЕНИЕ

Для теплиц, где требуется опыление с помощью насекомых, обычно предусматривают возможность их доступа: открываемые фрамуги, форточки, съемные рамы. Но если этого мало, то опыление огурцов можно провести и самому, вручную.

Ручное опыление производят тщательно и с соблюдением ряда условий. Прежде всего следует учесть то обстоятельство, что цветки у огурцов начинают раскрываться в солнечные дни очень рано – в 5–6 часов утра, а в пасмурные – только в 8–10 часов. Пыльца и рыльца созревают еще в бутонах (до открытия цветка), а больше всего пыльцы на них бывает в период от 9 до 13 часов дня. Причем в эти часы она наиболее жизнеспособная. И еще одно условие: температура воздуха для удачного опыления должна быть не ниже 13–16°С.

СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ НА ВЕСЕННЕМ СНЕГУ

Первые цветы появляются, когда еще не сошел снег. Среди нетерпеливых вестников тепла многие назовут подснежник, а цветоводы-любители хорошо знают весенник зимний (Eranthis hyemalis).

Этот низкорослый многолетник из семейства лютиковых не боится холодов. Его не сломит даже десятиградусный мороз. Цветки похожи на лютики: яркие, желтые, диаметром 3 см с шестью лепестками, многочисленными тычинками и нектарниками. Они появляются уже в конце марта и держатся две недели, а то и больше, если теплые денечки прийти не торопятся. После того как время цветения пройдет, растение образует прикорневые пальчатые листья.

В условиях средней полосы семена вызревают каждый год. Весенник быстро размножается самосевом и, если его не ограничивать, может захватить изрядную площадь цветника. Если семена высевать сразу после созревания, в июне, они прорастут весной на следующий год, а если посев отложить до осени или весны, то в первый сезон растение образует только семядольные листья, которые быстро отмирают. Цветение сеянцев наступает в этом случае на третий год.

Если размножать весенник клубнями поздним летом, то в следующем марте он уже зацветет. Клубни заглубляют на 5–7 см и располагают на расстоянии 6–10 см друг от друга. Но более эффектно выглядят весенники, посаженные группами по 6–10 клубней в одной лунке, в которую нужно насыпать компост и добавить немного извести, поскольку растение любит нейтральную или слабощелочную среду. Почва для него желательна рыхлая, плодородная и не слишком сырая.

Весенник зимний можно сажать под деревьями. Вообще это растение лучше удается на слегка притененных местах. Однако низинные участки не годятся, так как во время оттепели растения могут погибнуть под ледяной коркой. Желтые цветочки весело смотрятся на каменистых горках и газонах рядом с подснежниками, крокусами и цикламенами.

Помимо весенника зимнего, в садах выращивают весенники Тунбергена и киликийский. У них более крупные цветки, но они менее зимостойки.

Пелагея НЕЧАЕВА

...сотой до 2–3 метров, а потому даже если он растет с южной стороны, то не может затенить яблони и груши. Корни у калины поверхностные и, как правило, хорошо уживаются с корнями яблонь (у них корни более глубокого залегания). Исключение может быть только в том случае, если яблони и груши привиты на слаборослых и карликовых подвоях. В этом случае можно порекомендовать вашим соседям выкопать небольшую траншейку со своей стороны участка на глубину плодородного слоя (20–30 см), положить туда шифер (или застелить старой клеенкой, пленкой, рубероидом), а потом засыпать землей. Тогда корни вашей калины останутся на вашем участке, а корни яблони будут питаться только у себя. И мир будет восстановлен! А вообще калина и яблоня в лесу живут очень дружно, чего и вам с соседями желаем!

☎ ПО ГРИБЫ НА ГРЯДКИ

Витольд Шебникович, Павловский Посад: «Я пенсионер, хочу заняться выращиванием на своем участке грибов, прежде всего – вешенки и шампиньонов. Вот только не знаю, где можно прочитать о методике их выращивания или купить литературу? А также где продается мицелий этих грибов?»

Под Москвой, в Одинцовском районе, есть АО «Совхоз Заречье». Там же расположена лаборатория по выращиванию грибницы для этих видов грибов, а еще и японского опенка – фламмулины. Все это там можно купить; иногда продают и субстрат, на котором выращивают шампиньоны. Есть и еще одно подмосковное хозяйство – АО «Совхоз Новоселки» под Каширой, где выращивают грибной мицелий. Ехать туда нужно на автобусе № 36 от ст. Кашира. Теперь о литературе. Так как вы пенсионер, то можно порекомендовать книги по грибам, выпущенные Центральной сельскохозяйственной библиотекой. В ней же, на первом этаже, продают и дешевую (списанную) литературу.

☎ ШМЕЛИ ПОЛЕЗНЫ

Галина Жилина, пос. Балабаново: «У меня на участке, в стенке хозблока, завелись шмели. Я очень боюсь, что они прогрызут картонное утепление и переселятся на кухню. Что делать?»

А чего вы испугались? Шмели – очень полезные насекомые, которых сейчас даже специально продают, чтобы они размножались на участке и опыляли растения. Зимуют в нашем климате у шмелей только самки, которые весной откладывают яички и начинают выращивать потомство. Но если вы очень уж их боитесь и хотите избавиться от них, то сделать это можно. Но очень уж негуманным способом! Берут комовую серу, кладут ее в металлическую банку, которую ставят на песчаную подушку, заделывают все щели в доме, в окнах и поджигают серу. Но делать это нужно только в противогазе, чтобы не отравиться! Можно поступить и проще. Весной в том месте, где живут шмели, муравьи, осы и другие непрошеные соседи, просверлите дрелью несколько дырочек и шприцем впрысните туда любой из бытовых ядохимикатов, применяемых для борьбы с насекомыми.

☎ ЛУНА ТОЛЬКО ПОМОЩНИК

Александр Полунин, Рязань: «В лунных календарях обычно указываются для какой-то культуры только один-два дня, благоприятных для посева. Но этого мало! Разве можно успеть, особенно если эти дни посреди недели?»

Сеять нужно тогда, когда почва в ваших краях «поспела» и наступила хорошая весенняя погода. Это гарантия того, что семена дружно взойдут. Да и урожай будет высокий. А в этом вам больше солнышко подмога. Что же касается рекомендаций лунного календаря... У нашего народа существует свой вековой опыт определения сроков посева. Как говорится, луна далеко, а огород – близко! Одним словом, на луну надейся, а сам не плошай тогда и получишь хороший урожай!

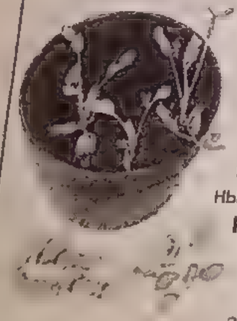
ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

Я ЛЮБЛЮ АРАХИС!

Зоя Матвеева, Тамбовская обл.: «Я очень люблю арахис и хочу посадить его у себя на участке или в теплице. Откуда это растение завезли к нам, и где можно достать его семена (разумеется, не жареные)?»

Родина этого широко известного растения — Южная Америка, а посему в Тамбовской губернии его можно выращивать только с применением защитных материалов (пленки). Арахис, или земляной орех, выращивают прежде всего для получения высококачественного пищевого масла, но и орешки многим пришлись по вкусу. По содержанию белка эта культура уступает только сое, причем даже в ботве арахиса содержится до 11% белка, что делает ее отличным кормом для животных, равным по питательности клеверу и люцерне.

Особенностью арахиса является то, что он обладает так называемой геокарпией — развитием плода в земле. Растение образует специальные гинофоры, которые, разрастаясь, вначале тянутся вверх, а потом меняют направление роста в сторону почвы, достигнув которой, углубляются в нее. Здесь, в почве, а точнее — в ее влажном, плодородном слое, и формируется плод, боб, содержащий от 1 до 6 семян. Гинофоры, не достигшие почвы или не проникшие в нее, погибают вместе с завязью. Цветки, образовавшиеся на высоте более 20 см, как правило, плодов не дают. У нас в России известно 2 сорта арахиса, пригодных для культивирования: **Краснодарец 13** и **Краснодарец 14**. Выращивают их на легких супесчаных почвах с устройством гребней, в рыхлую почву которых и прячутся земляные орешки.



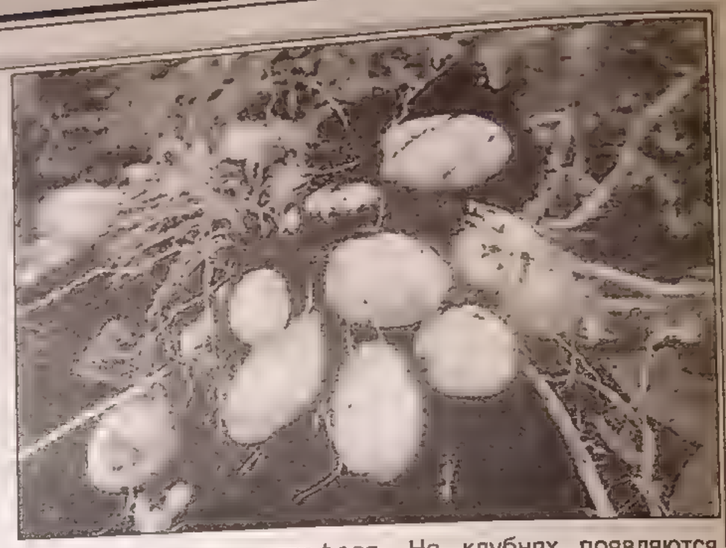
РАССАДА ДЛЯ ГИДРОПОНИКИ

Светлана Мокайская, Москва: «Весной у нас на участках иногда продают рассаду огурцов, выращенную для большого хозяйства, где теплицы гидропонные. Можно ли эту рассаду сажать в нашу обычную теплицу?»

Рассада для гидропонных теплиц имеет некоторые отличия от рассады для теплиц грунтовых. Ее выращивают до фазы 5 настоящих листьев (25–30 дней) на гравии или на щебне с помощью питательного раствора. Выращивание рассады для обычных теплиц производится в [illegible] горшочках в течение 20–25 дней

Раиса Фаленкова, Гжель, Московская обл.: «Выростила я в прошлом году картошку, и клубни все в язвочках, и еще в них темная масса, как порошок. А на других клубнях пятна коричневатые с серебристым блеском, а сейчас в них видны черные комочки, что это за болезнь такая, и как с ней бороться?»

ЧЕМ БОЛЕЕТ КАРТОШКА



У картофеля 33 болезни; да еще столько же вредителей, и всех их надо знать, чтобы не размножать на своем огороде. Одной только парши известно 5 видов: актиномикозная, черная, порошистая, бугорчатая и серебристая. Давайте хотя бы кратко познакомимся с ними.

Актиномикозная, или обыкновенная парша. Самая безобидная, но снижает привлекательность клубней, да и содержание крахмала в них меньше. Пораженные клубни с хорошо видными язвочками; лежат хуже и могут в процессе хранения загнивать. Эта парша сильно поражает картофель при выращивании одной и той же культуры на легких песчаных почвах, а также после внесения извести в сухую и жаркую погоду. Развитию парши способствует использование в качестве удобрения соломистого навоза. Слабо поражаются обыкновенной паршой следующие сорта: *Бородянский, Любимец, Столовый 19, Детскосельский* и др.

Ризоктониоз, или парша черная. Одно из опасных заболеваний клубней, наиболее распространенное в северных районах выращивания картофеля. Может также поражать томат, столовую и кормовую свеклу; встречается даже на сорняках: лебеде, хвоще и осоте. Основной вред черная парша приносит всходам картофеля. Весной на ростках картофеля в некоторых местах появляются черные вдавленные пятна, и ростки погибают еще до выхода на поверхность. А осенью, в период уборки, на клубнях образуются бородавки черного цвета. Они легко соскабливаются и служат источниками инфекции.

Развитию этого вида парши способствует очень ранняя посадка в сырую, недостаточно прогревшуюся почву, а также заделка клубней в глубокие борозды в холодную, затяжную весну Устойчивыми к черной парше являются сорта: *Гатчинский, Янтарный, Лошицкий.*

Порошистая парша. Она поражает клубни, столоны и корни картофеля. Наиболее сильно проявляется на торфяно-болотных и тяжелых глинистых почвах в Северо-Западном регионе России. На молодых клубнях появляются светлые бородавки, потом они подсыхают, кожица звездообразно растрескивается, а в язвочках видны черные споры в виде порошка. Сорта устойчивые к парше: *Аноста, Темп.*

Бугорчатая парша. Проявляется она, как правило, во время хранения картофеля. На клубнях появляются слегка вдавленные пятна, очень похожие на фитофтороз, но мякоть клубней не загнивает, однако у высаженных клубней снижаются всхожесть, лежкость и вкусовые качества. Урожай резко падает. Относительно устойчив к парше сорт *Мурманский.*

Серебристая парша. Она поражает клубни. На них образуются серые или светло-коричневые пятна с характерным серебристым блеском. Максимальное развитие болезни проявляется в конце хранения.

Основные источники инфекции у всех видов парши: больные клубни, растительные послеуборочные остатки в почве, а у черной парши, кроме того, сорняки.

Главные меры борьбы: выращивание относительно устойчивых к определенному виду парши сортов; плодосмен с возвращением картофеля на прежнее место через 3–4 года; использование здорового посадочного материала; предпосадочное проращивание клубней; рассадный метод посадки культуры; своевременная посадка и оптимальный режим хранения семенного картофеля.

Александр СВЕТЛОВ

В поисках щадящих способов хозяйствования огородники и садоводы вспомнили о старом удобрении — птичьем помете. Только теперь его подвергают обработке по современной технологии, позволяющей сохранить и усилить полезные свойства, не ущемляя при этом «интересов природы». Незаслуженно забытое удобрение снова становится популярным. И это не случайно. Ведь из всех видов органических удобрений птичий помет считается наиболее ценным. По химическому составу он в 3–4 раза богаче.

щивают их на легких супесчаных почвах с устройством гребней, в рыхлую почву которых и прячутся земляные орешки.

РАССАДА ДЛЯ ГИДРОПОНИКИ

Светлана Мокайская, Москва: «Весной у нас на участках иногда продают рассаду огурцов, выращенную для большого хозяйства, где теплицы гидропонные. Можно ли эту рассаду сажать в нашу обычную теплицу?»

Рассада для гидропонных теплиц имеет некоторые отличия от рассады для теплиц грунтовых. Ее выращивают до фазы 5 настоящих листьев (25–30 дней) на гравии или на щебне с помощью питательного раствора. Выращивание рассады для обычных теплиц производится в торфо-перегнойных горшочках в течение 30–35 дней. При высадке эта рассада должна иметь 5–6 настоящих листьев и достигать высоты 30–35 см. Рассада, выращенная на гидропонике, хуже приживается в условиях обычных грунтовых теплиц; ее труднее пересадить в грунт, не повредив корневую систему.

ДЛЯ СЕВЕРА ГОДЕН

Антон Голубовский, Вологодская обл.: «Мне привезли несколько клубней картофеля сорта Мурманский. Говорят, что он отлично подходит для нашего северного климата. Так ли это, и что за сорт я собираюсь сажать?»

Мурманский – довольно известный и уже совсем не новый сорт, выведенный в 1970-х гг. на Полярной опытной станции ВНИИ растениеводства в Мурманской области. Это раннеспелый картофель столового назначения, урожайный, с крахмалистостью клубней от 10 до 17%. Вкусовые характеристики и лежкость достаточно хорошие. Клубни у этого сорта округлые, белые с синеватым оттенком у вершины; кожура гладкая, а глазки поверхностные. Ботва у Мурманской картошки крупнолистная, темно-зеленая. Цветет он мелкими белыми цветками. Сорт по своим характеристикам пригоден для возделывания в северных районах России и в некоторых областях Восточной Сибири.

ся обыкновенной паршой следующие сорта: *Бородянский, Любимец, Столовый 19, Детскосельский* и др.

Ризоктониоз, или парша черная. Одно из опасных заболеваний клубней, наиболее распространенное в северных районах выращивания картофеля. Может также поражать томат, столовую и кормовую свеклу; встречается в почвах в Северо-Западном регионе России. На молодых клубнях появляются светлые бородавки, потом они подсыхают, кожица звездообразно растрескивается, а в язвочках видны черные споры в виде порошка. Сорта устойчивые к парше: *Аноста, Темп.*

Бугорчатая парша. Проявляется она, как правило, во время хранения

пользование здорового посадочного материала; предпосадочное проращивание клубней; рассадный метод посадки культуры; своевременная посадка и оптимальный режим хранения семенного картофеля.

Александр СВЕТЛОВ

В поисках щадящих способов хозяйствования огородники и садоводы вспомнили о старом удобрении – птичьем помете. Только теперь его подвергают обработке по современной технологии, позволяющей сохранить и усилить полезные свойства, не ущемляя при этом «интересов природы». Незаслуженно забытое удобрение снова становится популярным. И это не случайно. Ведь из всех видов органических удобрений птичий помет считается наиболее ценным. По химическому составу он в 3–4 раза богаче, чем навоз крупного рогатого скота!

ПТИЧИЙ ПОМЕТ – ДОЛГОИГРАЮЩЕЕ УДОБРЕНИЕ

Питательные вещества в помете находятся в благоприятном для растений и почвенной микрофлоры сочетании, быстро растворяются в воде, легко усваиваются.

По действию на урожай в первый год внесения птичий помет близок к минеральным удобрениям. Но благодаря высокой концентрации органических компонентов и их постепенному высвобождению, он оказывает влияние на урожай и следующие 2–3 года, то есть обладает так называемым последействием. И это надо учитывать, как и то обстоятельство, что количество питательных веществ в помете изменяется в зависимости от вида птицы, ее возраста, рациона кормления и технологии содержания.

Соотношение питательных веществ в птичьем помете подходит не всем огородным культурам, в частности, картофелю, некоторым корнеплодам и другим «калиеволюбивым» овощам. В этом случае дефицит элементов необходимо компенсировать добавкой минерального удобрения, например, сернокислого калия (100 г на 1 кг помета).

Есть и другой недостаток у этого удобрения: основная часть азота в нем находится в виде мочевой кислоты, которая при внесении высоких доз помета подавляет рост рассады и молодых растений. Постепенно кислота превращается в мочевину, а затем в углекислый аммоний, легко нитрифицирующийся в почве. Поэтому самый печальный результат передозировки – накопление нитратов в овощах. К тому же свежий птичий помет токсичен для растений из-за водорастворимых метаболитов (продуктов жизнедеятельности птицы), и прямой его контакт с растениями может привести к ожогам, заболеванию и даже гибели.

Наиболее простой, доступный и дешевый способ переработки, при котором потери азота незначительны, – компостирование. Для этого на возвышенную ровную площадку рассыпают, а затем разравнивают слоем 25–30 см влагопоглощающие компоненты-наполнители. Это могут быть солома, торф, древесные опилки или стружка, костра, лигнин и др. Сверху насыпают и разравнивают птичий помет толщиной в 10 см, а затем снова торф или опилки и опять помет. И так формируют бурт высотой до 1,5 метров.

Если компоненты сухие, то при закладке их увлажняют. Влажность массы должна быть в пределах 45–55%. Бурт желательно закрыть слоем соломы или землей 15–20 см. Через 1,5–2 месяца компост готов.

Лучше пометный компост вносить в почву осенью. Разбросать его по огороду и немедленно перекопать землю. Если внести компост весной, созревание урожая замедлится. Только на песчаных почвах это можно сделать по весне – за две недели до посева или высадки рассады. Пометный компост можно вносить вразброс, но лучше – в борозды или в лунки.

Но домашних кур или других птиц держат не все садоводы и огородники. Где же можно приобрести это ценное удобрение? Помет всегда в избытке имеется в птицеводческих хозяйствах, на крупных птицефабриках. Там его подвергают специальной термической обработке при высоких температурах (750–900°С) или проводят компостирование. Птичий помет после обработки (или компост, полученный на его основе) сохраняет все качества экологически чистого и высокоэффективного комплексного органического удобрения. При этом он не содержит патогенных микроорганизмов, семян сорной растительности и имеет постоянный высококонцентрированный химический состав.

Валерий ЛЫСЕНКО,
доктор с.-х. наук

КАКОВА РАССАДА – ТАКОВ И УРОЖАЙ!

(Окончание. Начало на стр. 2)

В последнее время появились кассеты для выращивания рассады. Они очень удобны, но для работы с ними надо хорошо освоить систему подкормок, так как при малом объеме почвы в кассете растения быстро используют все питательные ресурсы. Подкормки в них надо делать не реже одного раза в 4–5 дней. В кассетах мелких (3х3 и 5х5 см) можно выращивать рассаду поздней капусты, свеклы, сельдерея; трудно вырастить рассаду томатов, перцев, нельзя выращивать рассаду кабачков, огурцов

Рассада перцев и баклажанов хуже томатов переносит пикировку, которая замедляет их развитие, они меньше тянутся. При задержке с пикировкой растения могут «застареть» и вообще тогда не тронутся в рост. Поэтому эти культуры можно выращивать при посеве прямо в горшки

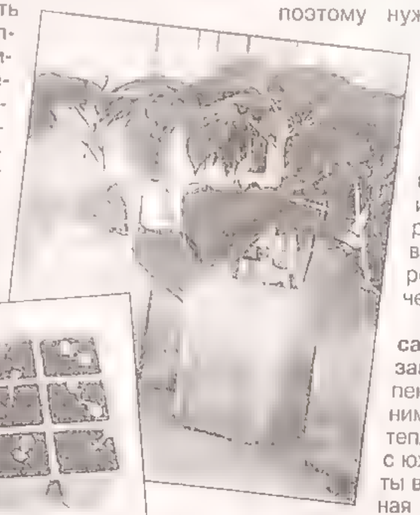
Рассада тыквенных культур (огурцы, кабачки и др.) вообще не переносит пикировки, поэтому их сеют прямо в те горшки, из которых будут высаживать в грунт.

При подготовке субстрата для сеянцев лучше сразу внести в грунт необходимый запас питательных веществ, чем потом восполнять его недостаток подкормками. К тому же ими очень легко повысить концентрацию почвенного раствора до опасных для растений пределов.

Подкормки нужны в критических условиях: при понижении температуры у растения ухудшается усвоение фосфора, калия; при ускоренном росте может возникнуть недостаток азота; в почвах с избытком торфа может ощущаться недостаток меди.

В связи с этим в состав почвосмесей должно входить: *3–4 части торфа, 1 часть дерновой земли и 7–10% коровяка или торф, опилки, коровяк (3:1:0,5). На 10 кг смеси добавляют 3 кг речного песка, 20 г аммиачной селитры, 30 г суперфосфата, 15 г хлористого калия.* Из 10 кг смеси можно изготовить до 30 горшочков

Рассаду томатов, перцев подкармливают до 5 раз, капусты – 2–3 раза. Чем меньше объем горшочка, тем чаще надо проводить подкормки. Оптимальный, наиболее приемлемый состав раствора для подкормок: *на ведро воды 3 г аммиачной селитры, 2 г калийной соли, 6 г суперфосфата.* Ведро раствора расходуется в среднем на 25 горшочков. В зависимости от состояния растений могут быть и другие соотношения, но общее количество не должно превышать 0,3% концентрации. Минеральные подкормки эффективно делать вперемешку с органическими (куриный помет, коровяк, гумисол и др.).



Поливы лучше проводить талой снеговой водой или отстоявшейся водопроводной с температурой 20–22°С. Поливать лучше под корень, а не на листья, раз в 3–4 дня. При использовании пластмассовых кассет из-за малого их объема поливы проводят практически каждый день (вначале через день).

Кроме перерастания, большую опасность для рассады (особенно сеянцев) представляет заболевание под названием черная ножка. Для борьбы с ней необходимо проводить обеззараживание семян, соблюдать водный и температурный режим Очень опасна высокая влажность, поэтому нужна регулярная вентиляция, следует реже проводить поливы. Если же болезнь все же началась, надо полить место поражения розовым раствором марганцовки, удалить больные и рядом расположенные растения и засыпать поверхность прокаленным речным песком или толченым древесным углем.

За 7–10 дней до высадки в грунт начинают закалку растений, постепенно приучая их к внешним условиям: в пленочных теплицах поднимают пленку с южной стороны, из комнаты выносят на солнце, начиная с 20–30 минут, постепенно увеличивают этот срок. Перед высадкой растения обрабатывают медными препаратами (ридомил, бордоская жидкость, хлорокись меди и др.), чтобы снизить вероятность их заболевания грибными болезнями.

К моменту высадки рассада томатов должна иметь 8–10 листьев и хорошо заметную цветочную кисть (возраст 50–55 дней); перцев – 10– 12 листьев и развитые бутоны; кабачков, патиссонов, тыкв – 3–4 нормально развитых листа; свеклы – 2–3 листа; ранней капусты – 6–7 листьев, средней и поздней – 4–5, высотой 15–20 см.

Вячеслав ЛУДИЛОВ,
доктор с.-х. наук

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

КОМПОСТ ПО-АМЕРИКАНСКИ

Андрей Поликарпов, Липецк: «Слышал, что американцы вовсю рекламируют производство компоста на балконе. Как они его делают?»

Действительно, идея эта принадлежит специалистам из Бруклинского ботанического сада. Технология очень проста, но для ее реализации вам понадобятся два с плотно прилегающими крышками 20-литровых ведра, которые должны находиться на балконе. Сначала берете одно ведро и складываете в него по мере накапливания измельченные остатки от домашних трапез: яичную скорлупу, спитый чай, очистки от овощей, кофейную гущу и т.д. Причем закладываете слоем в 3 см, сверху присыпаете землей, потом опять 3 см объедков, снова земля и так до тех пор, пока ведро не наполнится на 2/3 своего объема. Тогда его содержимое перемешивают, чтобы облегчить доступ кислорода, и пересыпают во второе ведро, закрывают крышкой и через несколько недель получают первоклассный перегной.

ЛАКОМСТВО ДЛЯ ОГУРЦОВ

Виктория Стрельцова, Москва: «Подскажите, какое удобрение лучше всего вносить в землю под огурцы?»

Больше всего огурчики любят навоз – и растение развивается лучше, и продукцию дает качественную. Вносят удобрение весной на подготовленные с осени грядки из расчета 5 кг на 1 кв.м При этом почву перекапывают на меньшую, чем осенью, глубину.

А вот морковь, лук, корнеплоды, зеленые однолетние и многолетние овощи не принимают свежие органические удобрения, из-за которых снижаются качество и урожайность плодов. Под эти овощи вносят перегной или компост

Сельмаг

Никакой химии! – провозглашаем мы и запасаемся только органическими удобрениями. И потом удивляемся: сажали вовремя, ухаживали старательно, а урожай – так себе... А между тем, для успешного роста и плодоношения растений нужно немалое количество минеральных веществ, от которых мы так опрометчиво отказались.

НЕ ВО ВРЕД, А НА ПОЛЬЗУ

В НОВЫЙ ВЕК С ЭЛЕКТРОКОСОЙ EFCO!

В последние годы все больше дачников в нашей стране увлекаются выращиванием газонов. Ровные ухоженные газоны становятся мечтой обладателей неосвоенных дачных угодий, нуждающихся в утомительной многократной стрижке. Зачастую участки требуют расчистки от осоки, чертополоха, конского щавеля и других сорняков. Для всех видов работ, связанных с уходом за травой, незаменимыми помощниками являются электрокосы **8060** и **8100** итальянской фирмы

Основное преимущество этих электро-

питательных веществ, чем потом восполнять его недостаток подкормками. К тому же ими очень легко повысить концентрацию почвенного раствора до опасных для растений пределов.

Подкормки нужны в критических условиях: при понижении температуры у растения ухудшается усвоение фосфора, калия, при ускоренном росте может возникнуть недостаток азота, в почвах с избытком торфа может ощущаться недостаток меди.

В связи с этим в состав почвосмесей должно входить: *3–4 части торфа, 1 часть дерновой земли и 7–10% коровяка или торф, опилки, коровяк* расходуется в среднем на 25 горшочков. В зависимости от состояния растений могут быть и другие соотношения, но общее количество не должно превышать 0,3% концентрации. Минеральные подкормки эффективно делать вперемешку с органическими (куриный помет, коровяк, гумисол и др.).

Поливы лучше проводить талой снеговой водой или отстоявшейся водопроводной с температурой 20–22°С. Поливать лучше под корень, а не на листья, раз в 3–4 дня. При использовании пластмассовых кассет из-за малого их объема поливы проводят практически каждый день (вначале через день).

К моменту высадки рассада томатов должна иметь 8–10 листьев и хорошо заметную цветочную кисть (возраст 50–55 дней); перцев – 10–12 листьев и развитые бутоны; кабачков, патиссонов, тыкв – 3–4 нормально развитых листа; свеклы – 2–3 листа, ранней капусты – 6–7 листьев, средней и поздней – 4–5, высотой 15–20 см.

Вячеслав ЛУДИЛОВ,
доктор с.-х. наук

Виктория Стрельцова, Москва: «Подскажите, какое удобрение лучше всего вносить в землю под огурцы?»

Больше всего огурчики любят навоз – и растение развивается лучше, и продукцию дает качественную. Вносят удобрение весной на подготовленные с осени грядки из расчета 5 кг на 1 кв.м. При этом почву перекапывают на меньшую, чем осенью, глубину.

А вот морковь, лук, корнеплоды, зеленые однолетние и многолетние овощи не принимают свежие органические удобрения, из-за которых снижаются качество и урожайность плодов. Под эти овощи вносят перегной или компост.

Сельмаг

Никакой химии! – провозглашаем мы и запасаемся только органическими удобрениями. И потом удивляемся: сажали вовремя, ухаживали старательно, а урожай – так себе... А между тем, для успешного роста и плодоношения растений нужно немалое количество минеральных веществ, от которых мы так опрометчиво отказались.

НЕ ВО ВРЕД, А НА ПОЛЬЗУ

Чем же не угодили минеральные вещества их ярым противникам? Щедро, без всякой меры, сыпали их на грядки, забывая, что избыток всегда вреден, что только сбалансированная система будет работать на обильный урожай.

Чтобы правильно применять минеральные удобрения, не нанося при этом ущерба ни самим растениям, ни почве, ни собственному здоровью, нужно учитывать побочные эффекты и последствия передозировки. **Азотные удобрения** – печально знаменитые нитраты. Их избыток не просто вреден – опасен. Кроме того, излишек азота – нарастание зеленой массы в ущерб плодоношению. **Передозировка калия** нарушает процесс естественного развития растений. **Избыток фосфора** приводит к чрезмерному разрастанию корней, делает растения слишком чувствительными к недостатку влаги. **Неумеренное употребление кальция** резко снижает кислотность почвы, препятствует поглощению растениями других питательных веществ. Зная это, опытные агрономы применяют минеральные удобрения в меньших, чем указано в инструкциях, дозах.

Отечественная промышленность выпускает много минеральных удобрений разного состава и назначения. Некоторые из них были разработаны давно – **простые, содержащие один питательный элемент**, но в разных дозировках: **хлористый калий, сульфат калия (без хлора), аммиачная селитра** (подкисляет почву), **фосфоритная мука** и другие. Такие удобрения стоят, в среднем, 10 руб. кг, расфасовка в пакеты от 1 до 3 кг. К простым относятся также **карбамид** (мочевина, подкисляет почву), 0,5 кг – 10 руб.; **суперфосфат двойной** (содержит высокий процент действующего вещества), 1 кг – 15 руб.; **фосмука** (источник фосфора для кислых почв), 3 кг – 25 руб. Многие из этих удобрений хорошо вносить при осенней перекопке для улучшения состава почвы.

Если в процессе работы нужно использовать одновременно несколько питательных элементов, лучше запастись **комплексными удобрениями, содержащими 2 или 3 питательных элемента** (азот, фосфор, калий – полное удобрение), выбирая для себя то, в котором наиболее оптимальное для конкретных почв и растений сочетание: **аммофоска** (полное), **аммофос** (азот, фосфор), 1 кг – 17 руб.; **нитрофоска** (полное), 1 кг – 15 руб.; **нитроаммофоска** (полное, может быть добавлен бор), 1 кг – 16 руб.; **калийно-известковое** (калий, кальций), 2 кг – 17 руб.

Микроэлементы иногда добавляют в состав удобрений. Кроме того, их выпускают отдельно от удобрений: **магний сернокислый**, 200 г – 15 руб., **«Маг-бор»**, 100 г – 10 руб.; **«Микра-7»** (почти полный комплекс микроэлементов), 10 таблеток – 7 руб. Для обеспечения растений микроэлементами не обязательно вносить их в почву. Достаточно намочить семена перед посевом в их растворе.

Комплексные удобрения следующего поколения в основном универсальные – применяются для всех культур, на всех типах почв. Они содержат не только три основных питательных элемента (полные), но и обязательно комплекс микроэлементов, а иногда даже органические удобрения: **«Виртан»** – органо-минеральное, 2,5 кг – 50 руб.; **«Калийфос-Н»**, 1 кг – 18 руб.; **«Гомельское»**, 3 кг – 40 руб.; **«Урожай»**, 1 кг – 30 руб.; **«Кемира»** (по финской технологии), 5 кг – 90 руб.

Очень удобны новейшие – адресные – удобрения. Их состав оптимален для конкретных культур или назначения, или времени применения. Многие из них жидкие, что является дополнительным удобством: **«Эффект»-лето** и **«Эффект»-осень** (полное + микроэлементы) – **органо-минеральное**, жидкое, для подкормок садовых, комнатных и **балконных растений**, 600 г – 25 руб.; **гумисол** (полное + микроэлементы) – органо-минеральное, жидкое, для подкормок, а также стимулятор роста, 1 л – 18 руб.; **«Агрикола»** – выпускается в разных модификациях для различных культур (№ 1 – для капусты, № 2 – для лука и чеснока,... № 6 – подкормка для любой рассады), пакетики по 50 г стоят от 14 до 17 руб.; **«Удобрение для цветов комплексное»** (полное + микроэлементы) для садовых, комнатных, балконных цветов, жидкое, 250 мл – 45 руб. Это удобрение выпускается также в виде подкормок для конкретных растений в оптимальном варианте: **«Подкормка для кактусов»**, **«Подкормка для пальм»** и т.д. Стоят они одинаково: 250 мл – 40 руб.

Иногда состав минерального комплексного удобрения определяет технология. Например, в продаже появились готовые смеси «по Митлайдеру» для технологии «узкие грядки»: **«Смесь № 1»** и **«Смесь № 2»**, 2 кг стоят от 18 до 30 руб.; смеси **«Весна»**, **«Лето»**, 1 кг – 15 руб.

Ирина ГОРБАЧЕВА

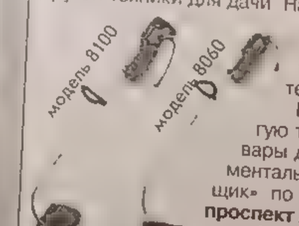
В НОВЫЙ ВЕК С ЭЛЕКТРОКОСОЙ EFCO!

*В последние годы все больше дачников в нашей стране увлекаются выращиванием газонов. Ровные ухоженные газоны становятся мечтой обладателей неосвоенных дачных угодий, нуждающихся в утомительной многократной стрижке. Зачастую участки требуют расчистки от осоки, чертополоха, конского щавеля и других сорняков. Для всех видов работ, связанных с уходом за травой, незаменимыми помощниками являются электрокосы **8060** и **8100** итальянской фирмы.*

Основное преимущество этих электрокос в том, что двигатель у них расположен сверху. Это исключает попадание влаги и росы внутрь механизма, из-за чего, кстати, выходят из строя большинство косилок с нижним расположением двигателя. Электрокосы **EFCO 8060** и **8100** оснащены защитой от перегрева и скачков напряжения, что очень актуально для нашей реальности. В комплект поставки также входит специальная леска толщиной 1,6 мм для модели 8060 и 2 мм для модели 8100.

На пороге нового тысячелетия итальянские разработчики представляют новинку от фирмы **EFCO**. Это электрокоса нового поколения – **8100 СУПЕР**. Эта мощная машина (1000 Вт) имеет не только головку с леской, но и новую насадку **«АКУЛА»**, разработанную специально для России и предназначенную для стрижки сверхжесткой травы, вплоть до кустарника с толщиной ствола до 1 см! **«АКУЛА»** – это специальная головка, оснащенная тремя складывающимися двухсторонними пластиковыми ножами. Такая необычная конструкция не случайна. Дело в том, что если при больших оборотах обычный нож встречает какое-либо препятствие (проволоку, палку, камень), следует быстрая остановка двигателя, а еще из школьных учебников известно, что резкая остановка коллекторного двигателя означает для него верную смерть в ближайшем будущем. Инженеры **EFCO** оснастили **«АКУЛУ»** тремя высокопрочными убирающимися ножами, заточенными с обеих сторон. Принцип действия **«АКУЛЫ»** таков, что ножи при вращении с большой скоростью выпрямляются под действием центробежной силы, а при столкновении с непреодолимым препятствием убираются внутрь головки. Таким образом, при работе с электрокосой двигатель не подвергается сверхнагрузкам.

Модельный ряд **EFCO** включает в себя большой выбор колесных электро- и бензокосилок, бензиновых триммеров и другой техники для дачи. На всю продукцию предоставляется бесплатная годовая гарантия и послегарантийное обслуживание. При покупке действует система дисконтных карт.



Приобрести электрокосы и другую технику **EFCO**, а также другие товары для дачи можно в садово-инструментальных центрах сети «Газонокосильщик» по адресам: ● **м. «Коломенская», проспект Андропова, д. 38, корп. 3, магазин «Газонокосильщик», тел. (095) 112-63-89;** ● **м. «ВДНХ», ВВЦ, павильон № 29 «Цветоводство и озеленение», магазин «Газонокосильщик», тел.: (095) 207-79-21, 207-72-02.**

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

ВОЗРАСТ ДЕРЕВЬЕВ

Лев Русанов, Касимов, Рязанская обл.: «Купил участок с готовым и уже немолодым садом. Не пора ли менять деревья? Как определить их возраст?»

Всем известен самый простой способ определения возраста дерева по количеству годичных колец на пне спиленного дерева. Но он не всегда применим. Как быть, если мы хотим сохранить это дерево и одновременно желаем знать его возраст?

Оказывается, это можно сделать, подсчитав количество наружных годичных колец, расположенных в различных местах многолетних ветвей. Для этого подойдите к дереву поближе и внимательно просмотрите одну из самых сильных ветвей от ее вершины до основания. Легко заметить поперечные рубцы в виде годичных колец. Они расположены в разных местах ветви. Первое кольцо – в месте отхождения ветви от ствола, последнее – у основания однолетнего прироста. Для определения возраста дерева подсчитайте количество годичных колец на ветви и прибавьте один год (ствол дерева). Например, у пятилетнего дерева на многолетней ветви должно быть четыре годичных кольца плюс один год на отрастание побега в первый год роста.

По длине ветви от одного кольца до другого можно судить о том, как жилось этому дереву в различные годы. Сильный прирост (40–80 см) говорит о хороших условиях для роста, слабый – о плохих.

РЕНКЛОД ИЛИ ВЕНГЕРКА?

Ирина Маркова, Коломна, Московская обл.: «Часто говорят: ренклод, венгерка, а потом оказывается, что это не сорт, а что-то иное...»

По форме плода все сорта сливы можно разделить на две группы: ренклоды и венгерки. Ренклоды характеризуются округлыми плодами, венгерки – более вытянутыми, овальными. К группе венгерок относятся сорта **Венгерка московская, Венгерка итальянская, Скороспелка красная, Тульская черная, Память Тимирязева, Смолинка** *и др., к ренклодам –* **Ренклод зеленый, Ренклод колхозный, Ренклод тамбовский, Скороплодная** *и др.*

«ГУМИ-ОМИ» ПОКУПАЙ,

Школа садовода

ДАЕШЬ ДОСРОЧНОЕ ПЛОДОНОШЕНИЕ!

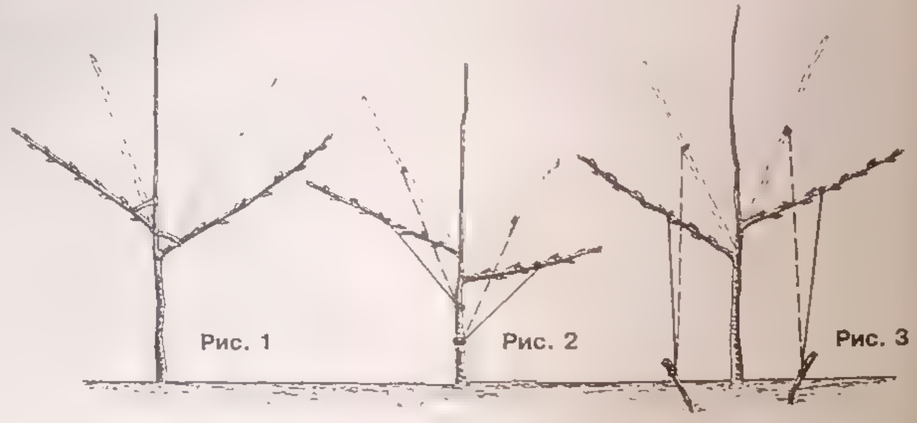
Многие нетерпеливые читатели задают нам один и тот же вопрос: как поскорее заставить деревья плодоносить, ускорить получение урожая?

Можно продумать это заранее и подобрать деревья скороспелых сортов или на карликовых подвоях. А что же делать тем, кто уже посадил сильнорослые деревья?

Ускорить вступление в плодоношение можно с помощью некоторых специальных приемов: кольцевания, перетяжек коры у основания ветвей, а также их отгибания.

Для проведения кольцевания (в конце мая – начале июня) у основания скелетной ветви надрезают ножом и снимают кору в виде кольца шириной около 1 см. Изменив полярность (верх-низ), кольцо возвращают на прежнее место, обвязав материей и пленкой. Вместо кольцевания **можно провести перетяжку многолетней ветви проволокой**. Оба приема задерживают отток продуктов ассимиляции из ветви в ствол и корни. Это способствует закладке большего количества плодовых почек и обильному плодоношению. Не рекомендуется кольцевать сразу много ветвей или все дерево, так как из-за недостаточного притока питательных веществ из кроны могут пострадать корни, а следовательно, погибнуть и все дерево.

Ускорить закладку плодовых почек можно изменением ориентации ветвей – переводом вертикально расположенных ветвей в положение, близкое к горизонтальному. Это надо сделать с помощью распорок, отгибающих скелетную ветвь от ствола (рис. 1), или оттягивания ветвей вниз с помощью шпагата, соединяющего середину ветви с основанием ствола (рис. 2), или колышками, вбитыми в почву (рис. 3). Отгибание ветвей лучше удается в начале вегетации (в мае-июне) на молодых 2–4-летних деревцах. В более старшем возрасте отгибать ветви трудно.



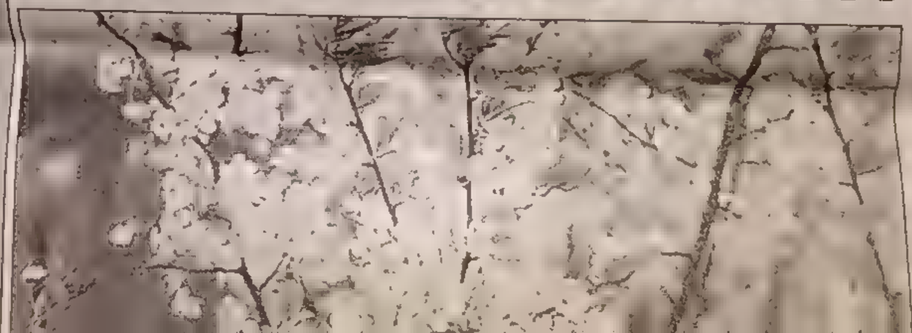
Способы отгибания ветвей
(пунктиром указано первоначальное положение ветвей)

При выполнении этой операции очень важно избежать изгиба самой ветви. Для этого необходимо подвязывать ветвь за ее середину. Если привязать шпагат за верхушку, на образовавшемся изгибе закладываются ростовые почки (а затем побеги в виде свечек), и ускорения плодоношения не происходит.

К осени основания ветвей одревеснеют в горизонтальном положении, и шпагат можно убрать.

Анатолий МИХЕЕВ,
кандидат с.-х. наук

КАК ПЕРЕВОСПИТАТЬ ЛЕНТЯЯ



Многим дачникам
знакомо чувство жалости
к собственноручно посаженным
деревьям. А специалисты
со всех сторон давят на психику:
обрежь их, обрежь!
Мы же все не решаемся.
Так и растут наши любимцы,
пока не превратятся в роскошные
зеленые кустарники без единого

Сильный прирост (40–80 см) говорит о хороших условиях для роста, слабый – о плохих.

дотягивать сразу много ветвей или все дерево, так как из-за недостаточного притока питательных веществ из кроны могут пострадать корни, а следовательно, погибнуть и все дерево

ние ветвей лучше удается в начале вегетации (в мае-июне) на молодых 2–4-летних деревцах. В более старшем возрасте отгибать ветви трудно.

ний, и шпагат можно убрать.

Анатолий МИХЕЕВ,
кандидат с.-х. наук

РЕНКЛОД ИЛИ ВЕНГЕРКА?

Ирина Маркова, Коломна, Московская обл.: «Часто говорят: ренклод, венгерка, а потом оказывается, что это не сорт, а что-то иное...»

По форме плода все сорта сливы можно разделить на две группы. *ренклоды и венгерки. Ренклоды* характеризуются округлыми *плодами, венгерки* – более вытянутыми, овальными. К группе *венгерок относятся сорта* **Венгерка московская, Венгерка итальянская, Скороспелка красная, Тульская черная, Память Тимирязева, Смолинка** и др., к ренклодам – **Ренклод зеленый, Ренклод колхозный, Ренклод тамбовский, Скороплодная** и др.

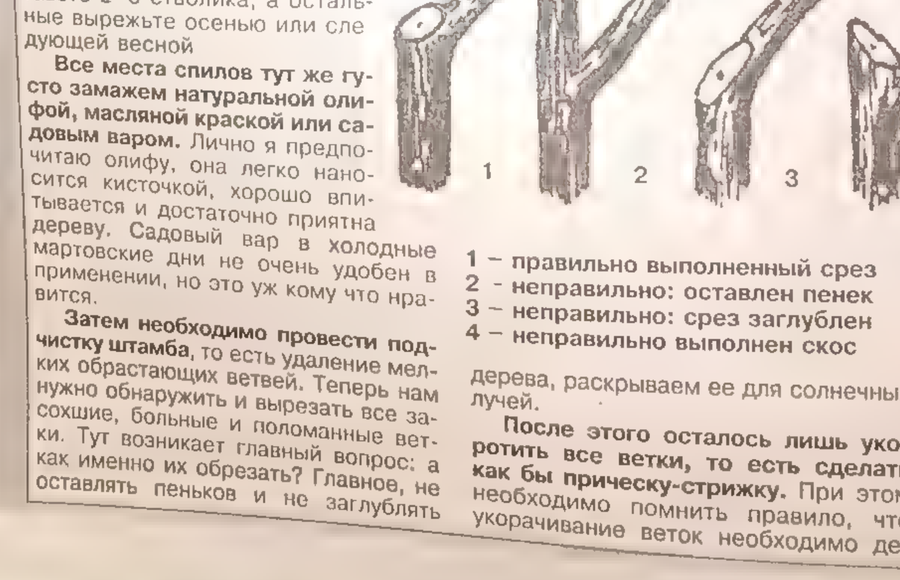
«ГУМИ-ОМИ» ПОКУПАЙ, БУДЕТ СЛАВНЫМ УРОЖАЙ!

Если вы хотите получать стабильно высокие урожаи овощей, картофеля, фруктов и ягод, то позаботьтесь о приобретении высокоэффективных и недорогих средств экологического животворного земледелия (ЭЖЗ), которые предлагает Уфимское научно-внедренческое предприятие «Башинком»:

- Почвенный грунт **«Матушка-земля»** для рассады и цветов с животворящей почвенной микрофлорой и природным удобрением «Гуми» с ростозащитными свойствами, содержит ферментированный куриный помет микроэлементы Cu, Mn, Zn, Mo, Co, тучный чернозем, гумифицированный зрелый торф
- Природное гуминовое удобрение с ростозащитными свойствами **«Гуми»** Натуральный «витамин» для растений, обогащенный микроэлементами, – надежное средство для защиты посевов от химических загрязнений **«Гуми» повышает урожайность, сокращает сроки созревания, уменьшает потребность в поливах и удобрениях, значительно укрепляет сопротивляемость растений заболеваниям.**
- Мягкое органо-минеральное удобрение с микроэлементами **«Гуми-Оми» целевого назначения.** Идеально сбалансировано по органическим, гуминовым и минеральным веществам, экономно, способствует оздоровлению растений, восстанавливает микрофлору почвы, а кроме того, выгоднее навоза и минеральных удобрений.
- **«Известь-Гуми»** – мягкий раскислитель почвы, природный источник кальция, бора, плодородных гуминовых веществ Повышает плодородие почвы, устраняет избыточную кислотность, ускоряет рост, улучшает вкусовые качества овощей и фруктов
- **«Фитоспорин»-М** – природное средство для обеззараживания семян и посадочного материала от возбудителей болезней, эффективно стимулирует прорастание семян, заселяет рассаду, стебли, клубни полезными бактериями, которые препятствуют проникновению и развитию возбудителей болезней, ускоряет рост и приживаемость рассады, улучшает усвоение растениями минерального питания, повышает их иммунитет.
- *Эффективность данных средств доказана многолетними испытаниями во многих природно-климатических зонах России, ближнего и дальнего зарубежья. Применение препаратов серии ЭЖЗ позволяет повысить урожайность грядок в два-три раза Это проверено.*

Нашу продукцию можно приобрести в следующих магазинах:
м-н «Видеоэкология», м. «Пушкинская», ул. Тверская, 12, стр. 9;
м-н «Зеленая усадьба», м. «Кунцевская», Рублевское ш., 16, к. 4;
м-н «Зеленый дом», м. «Пролетарская», 2-й Крутицкий пер., 14;
м-н «Цветы», м. «Полежаевская», ул. Куусинена, 19;
м-н «Садовый центр на Войковской», м. «Сокол»;
м-н «Россемовощ», тел. (095) 972-87-52.
Оповые поставки: тел.: (095) 433-97-66; (3472) 22-55-00

КАК ПЕРЕВОСПИТАТЬ ЛЕНТЯЯ



Многим дачникам знакомо чувство жалости к собственноручно посаженным деревьям. А специалисты со всех сторон давят на психику: обрежь их, обрежь!
Мы же все не решаемся. Так и растут наши любимцы, пока не превратятся в роскошные зеленые кустарники без единого цветочка. И тут мы начинаем задумываться: почему наши деревья не радуют нас плодами, ведь все сроки уже давно вышли? А все очень просто – избаловали мы их, пустили все на самотек, вот вам и результат! Дерево стало иждивенцем.

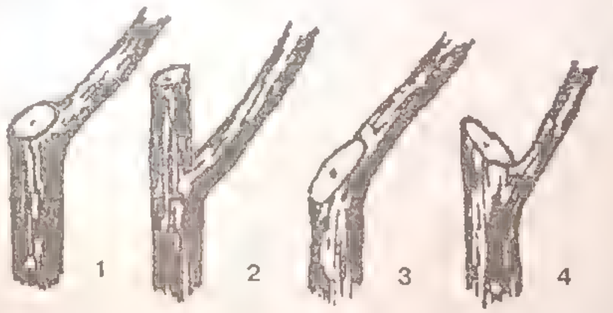
Но дерево еще можно «перевоспитать», а для этого сначала перевоспитаем себя. Готовьте хороший секатор, чтобы не заминал кору, острую, хорошо разведенную ножовку, и по весне – в сад!

Разгребите снег под деревьями, и все лишние стволы спиливайте почти вровень с землей Но если загущенность большая и для достижения цели придется выпиливать более 50% древесной массы, не торопитесь. Так издеваться над растениями нельзя! Оставьте 2–3 стволика, а остальные вырежьте осенью или следующей весной

Все места спилов тут же густо замажем натуральной олифой, масляной краской или садовым варом. Лично я предпочитаю олифу, она легко наносится кисточкой, хорошо впитывается и достаточно приятна дереву. Садовый вар в холодные мартовские дни не очень удобен в применении, но это уж кому что нравится.

Затем необходимо провести подчистку штамба, то есть удаление мелких обрастающих ветвей. Теперь нам нужно обнаружить и вырезать все засохшие, больные и поломанные ветки. Тут возникает главный вопрос: а как именно их обрезать? Главное, не оставлять пеньков и не заглублять места срезов. Срезы должны быть ровными, естественными. Чтобы наглядно представить себе это, рассмотрите рисунок (1–4).

На следующем этапе мы удаляем все ветки, растущие не по правилам, то есть направленные внутрь кроны. Здесь должна царить гармония, и все, что этому не соответствует нужно безжалостно вырезать Так постепенно мы прореживаем крону дерева, раскрываем ее для солнечных лучей.



1 – правильно выполненный срез
2 – неправильно: оставлен пенек
3 – неправильно: срез заглублен
4 – неправильно выполнен скос

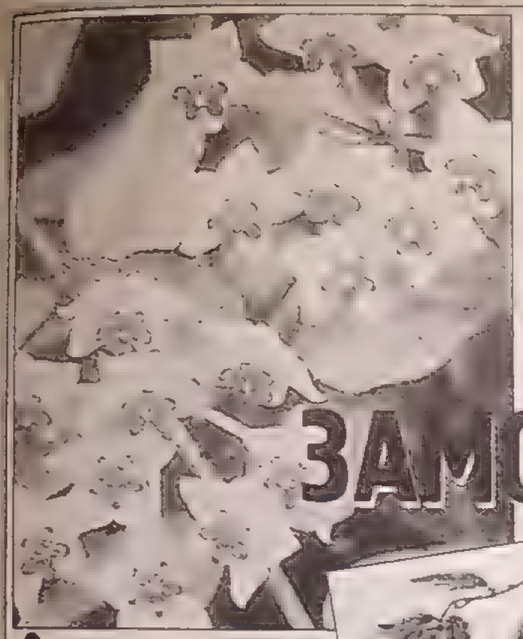
После этого осталось лишь укоротить все ветки, то есть сделать как бы прическу-стрижку. При этом необходимо помнить правило, что укорачивание веток необходимо делать над выбранной вами почкой, расположенной с внешней стороны ветки.

Удалив лишние стволы, мелкую корневую поросль, лишние ветки и придав кроне ровную форму, можно на этом пока и остановиться. Я умышленно не описываю подробности процесса обрезки так, как это дается в специальной литературе. Начинающему садоводу разобраться в этом без практики сложно.

Проведя собственноручно первую радикальную обрезку в саду, я сделала два важных вывода. Во-первых, любая рана, причиненная дереву во время сокодвижения, грозит бедой: рана будет плохо затягиваться, и станет воротами для любой инфекции. Во-вторых, если дерево сильно загущено, обрезку следует проводить в несколько этапов: возможно, даже за 2–3 года.

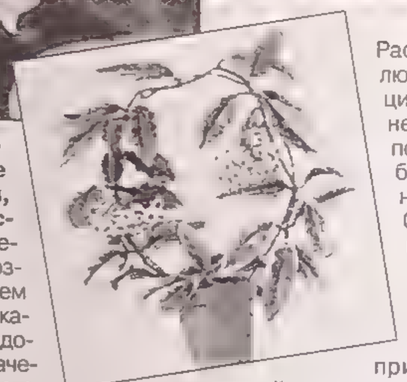
Не бойтесь сделать что-то не так. Главное, тщательно закройте все раны, а дерево само справится с вашими ошибками. И только увидев, что ваши питомцы даже после самой неумелой обрезки вдруг буйно зацвели и завязали первые в своей жизни плоды, вы поймете, как заблуждались, когда по разным причинам не занимались их «воспитанием»

Светлана КАЛУГИНА



Сначала немного мистики. Этому растению часто приписывают отрицательные свойства, которых на самом деле у него нет. Некоторые суеверные личности обвиняют хойю в том, что она, появившись в доме, приносит несчастье. Именно поэтому хойю, или иначе восковой плющ, чаще можно встретить в учреждениях, нежели в квартирах. А между тем это заблуждение.

В ЗАЩИТУ ХОЙИ ЗАМОЛВЛЮ Я СЛОВО



Хойя действительно, как и многие другие растения, обладает магическими свойствами. Это растение принадлежит стихии воздуха и покровительствует всем людям, родившимся под знаками Близнецов, Весов и Водолея. Основное его предназначение – это защита. Хойя оберегает дом и его обитателей от всех зол и напастей. Она выравнивает энергетику, служит нейтрализатором отрицательной энергии. В этом плане хойю можно поставить в один ряд с такими растениями, как иссоп, зверобой, алоэ, женьшень, калина, крапива, лаванда, можжевельник и другие.

Хойю можно и даже нужно размещать в спальне. Ее бело-розовые звездчатые цветки можно засушить. Если носить их с собой, то цветки будут оберегать вас от неприятностей. Сшейте для них пару разных по размеру мешочков. Один – поменьше – для вашей дамской сумочки. Второй, побольше, для дома. Ткань для мешочков подходит не всякая. Это может быть хлопок, лен или фетр. Мешочки с цветками-оберегами нужно обязательно плотно завязать и мысленно зарядить их на вашу защиту.

Если вернуться к реальности, то можно сказать, что **хойя – прекрасное комнатное растение с декоративными мясистыми листьями и душистыми корончатыми цветками.** Цветки его часто бывают сплошь покрыты выделяющимися из них «медовыми» капельками. Растение очень неприхотливое. Растет на окнах любой ориентации, в очень и не очень сухих помещениях, на богатых и бедных почвах. Свое название получило в честь английского садовода Хойя. В роду хойи, принадлежащем семейству ластовневых, около 200 разновидностей, одной из которых и является восковой плющ. Родина его – страны Восточной Азии. В природе он растет в редколесье и представляет из себя длинную лазающую лиану. В начале своего роста молодые побеги имеют фиолетовую окраску, изменяя ее впоследствии на темно-зеленую.

Для содержания в горшечной культуре нужно приготовить простую почвенную смесь из равных частей огородной земли и песка. Следует определиться, в каком виде вы хотите выращивать хойю. Если в виде лианы, то растение необходимо подвязывать. Если вы хотите получить прекрасный зеленый шар, то нужно изготовить каркас из проволоки. Растение будет постепенно его обвивать и в результате повторит форму каркаса.

Особого ухода хойя не требует, но все же, если летом ставить ее на солнечные окна, а при зимовке создавать пониженную температуру (+12–16°С), то растение будет интенсивно развиваться и цвести до двух, а иногда и трех раз в год.

За летний период растение можно 1–2 раза подкормить полным минеральным удобрением. Хойя любит и водные процедуры, опрыскивание. В частой пересадке не нуждается. В одном горшке при условии минеральной подкормки может расти без ущерба для цветения до 5 лет. В дальнейшем, если оставить его без пересадки, оно лишь реже будет цвести, не теряя при этом своей декоративности. После цветения не следует удалять цветоносы, так как новые цветки следующий раз распустятся именно на них.

Обильное цветение можно вызвать искусственно. Легче это сделать весной, когда наиболее активны все жизненные процессы. Для этого необходимо приготовить растению теплую ванну с температурой воды +30–35°С. Воды в ней должно быть столько, чтобы поставленный в воду горшок погрузился полностью. Надземная часть растения также целиком погружается в воду. Через 30 минут стебли нужно извлечь из воды и развесить на краю ванны, а горшок оставить там еще часа на полтора.

Хойя легко размножается черенками в любое время года. Особенностью ее является то, что корни появляются не из узлов, а на междоузлиях. Если воздух в комнате имеет повышенную влажность, то растение часто дает такие воздушные корни прямо на стеблях между листьями, что может немного подпортить его декоративность.

Научно доказана очищающая роль хойи. Это прекрасный санитар воздуха, поглощающий пыль и уничтожающий вредные микроорганизмы. Аромат цветущей хойи полезен для здоровья, так как цветки выделяют фитонциды. Листья используются для ускорения созревания различных нарывов, фурункулов и карбункулов.

Светлана ЛУГАНСКАЯ

СТРАНА СОВЕТОВ

ЦИТРУСОВЫЕ В БАНКЕ

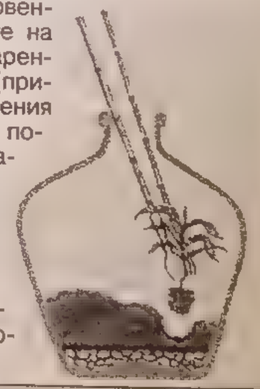
Сегодня, как никогда, модно иметь на окошке что-то экзотическое. Конечно, банан в комнате вряд ли удастся вырастить, а вот цитрусовые, кустик лавра, кофейное деревце вполне могут прописаться на вашем подоконнике.

Но прежде чем заняться выращиванием экзотики, усвойте некоторые правила. Помните, что для тропических и субтропических растений нужна особая питательная почва. Оптимально, если вы подберете такой состав: две части верхового торфа (хорошо просушенного и просеянного) и листового перегноя, половина части речного песка. Единственное, с чем придется повозиться, так это с листовым перегноем. Правильно его делают так. Соберите осенью опавшие листья и выдержите их в куче в течение двух лет, пока они не превратятся в земляную массу.

Земляная смесь считается готовой, когда вы смешаете все три составляющие и перед посадкой семян польете слабым раствором марганцовки. Учтите, что холодная стратификация для жителей тропиков не годится, их надо обрабатывать по-горячему. Опустите семена в подогретую до 60 градусов воду и ждите, пока остынет до комнатной температуры. Только тогда семена можно высевать.

Мелкие семена (до 0,5 мм) располагайте на поверхности почвы и прижмите пленкой, немного вдавливая в грунт. Посевы увлажняйте из пульверизатора.

Как правило, зимой в наших квартирах сухо, а тропические растения этого совершенно не переносят. Избавит вас от этой проблемы... обыкновенная пятилитровая банка. Насыпьте на дно мелкий гравий, сверху – пропаренную и непременно рыхлую почву (примерно на четверть высоты). Растения высаживайте длинным пинцетом, поверхность почвы украсьте камешками. Осторожно полейте, чтобы не размыть корни, и плотно укупорьте банку.



Прелесть этого способа в том, что вы сами можете составить живописную композицию. Да и растения будут чувствовать себя абсолютно как дома.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

РАЗМНОЖИТЬ ДЕЛЕНИЕМ

Зоя Александровская, Москва: «Как лучше размножить многолетние астры, которые я год назад пересадила из своего сада в цветочный горшок, и они у меня хорошо прижились?

можно поставить в один ряд с такими растениями, как иссоп, зверобой, алоэ, женьшень, калина, крапива, лаванда, можжевельник и другие.

Хойю можно и даже нужно размещать в спальне. Ее бело-розовые звездчатые цветки можно засушить. Если носить их с собой, то цветки будут оберегать вас от неприятностей. Сшейте для них пару разных по размеру мешочков. Один – поменьше – для вашей дамской сумочки. Второй, побольше, для дома. Ткань для мешочков подходит не всякая. Это может быть хлопок, лен или фетр. Мешочки с цветками-оберегами нужно обязательно плотно завязать и *мысленно зарядить их на вашу защиту.*

Если вернуться к реальности, то можно сказать, что **хойя – прекрасное комнатное растение с декоративными мясистыми листьями и душистыми корончатыми цветками.** Цветки его часто бывают сплошь покрыты выделяющимися из них «медовыми» капельками. Растение очень неприхотливое.

столько, чтобы поставленный в воду горшок погрузился полностью. Надземная часть растения также целиком погружается в воду. Через 30 минут стебли нужно извлечь из воды и развесить на краю ванны, а горшок оставить там еще часа на полтора.

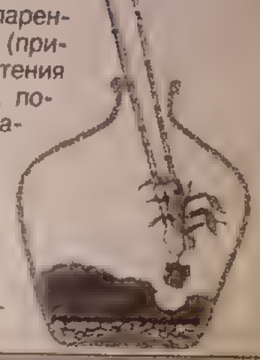
Хойя легко размножается черенками в любое время года. Особенностью ее является то, что корни появляются не из узлов, а на междоузлиях. Если воздух в комнате имеет повышенную влажность, то растение часто дает такие воздушные корни прямо на стеблях между листьями, что может немного подпортить его декоративность.

Научно доказана очищающая роль хойи. Это прекрасный санитар воздуха, поглощающий пыль и уничтожающий вредные микроорганизмы. Аромат цветущей хойи полезен для здоровья, так как цветки выделяют фитонциды. Листья используются для ускорения созревания различных нарывов, фурункулов и карбункулов.

Светлана ЛУГАНСКАЯ

дно мелкий гравий, сверху – пропаренную и непременно рыхлую почву (примерно на четверть высоты). Растения высаживайте длинным пинцетом, поверхность почвы украсьте камешками. Осторожно полейте, чтобы не размыть корни, и плотно укупорьте банку.

Прелесть этого способа в том, что вы сами можете составить живописную композицию. Да и растения будут чувствовать себя абсолютно как дома.



ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

РАЗМНОЖИТЬ ДЕЛЕНИЕМ

Зоя Александровская, Москва: «Как лучше размножить многолетние астры, которые я год назад пересадила из своего сада в цветочный горшок, и они у меня хорошо прижились?»

Все многолетние астры легко размножить простым делением куста. Эту операцию следует производить каждые 3–4 года. Выкопанный осторожно куст делят руками; при этом он легко распадается на несколько самостоятельных растений. **Новобельгийская, кустарниковая и альпийская астры** образуют большое количество побегов, которые легко отделяются от материнского растения и так же легко укореняются. Нужно иметь в виду, что для многолетних астр требуются плодородные, легкие и достаточно богатые кальцием почвы. Особенно чувствительны к почве **альпийская и итальянская астры.**

ТАБЛЕТКИ ДЛЯ ЗЕМЛИ

Виктория Сидоркина, Москва: «Выращиваю рассаду. Знаю, что для подкормки лучше навоза ничего нет. Но где его взять? Да и не будешь же навоз в комнатные ящики класть... Есть ли выход?»

Агрохимик Вячеслав Лебедев:

Действительно, с давних времен навоз является природным, естественным удобрением почвы. Увы, в наше время для большого числа огородников и садоводов навоз стал поистине экзотическим удобрением: даже если и есть возможность достать его, то неизбежно встают транспортные проблемы, проблемы хранения и т.д.

Хочу вас обрадовать: выход для сторонников органического земледелия уже найден. Российские ученые разработали технологии, позволяющие делать из навоза... таблетки!

Навозные таблетки очень удобны в применении: достаточно растворить пять таблеток в воде, и вы получаете десять литров высококачественного питательного раствора. Благодаря специальной системе очистки исходного сырья, в этих таблетках не содержится вредных микроорганизмов, яиц глистов и семян сорных растений. Ведь не секрет, что при использовании обычного навоза всегда существует опасность занесения инфекции в почву. Кроме того, внесение свежего навоза вредно для растений – обжигает корни, а в перепревшем – остается не более 25% полезных веществ.

Таблетированный навоз **«Мечта огородника»** – из конского навоза, **«Флумб-куряк»** – из куриного помета. Питательный раствор, получаемый из них, содержит полный, сбалансированный набор макро- и микроэлементов в легкоусвояемой форме. За счет дополнительного обогащения в нем содержатся естественные стимуляторы роста, там больше микроэлементов: цинка, марганца, бора и др. Они оказывают комплексное воздействие на растения, что значительно ускоряет всхожесть семян и приживаемость рассады садово-огородных культур, стимулирует их рост и развитие, повышают устойчивость растений к болезням. А при использовании в открытом грунте – еще и способствуют восстановлению плодородия почвы, активизируют полезную микрофлору.

Консультации по телефонам: (095) 745-65-16, 745-65-22.

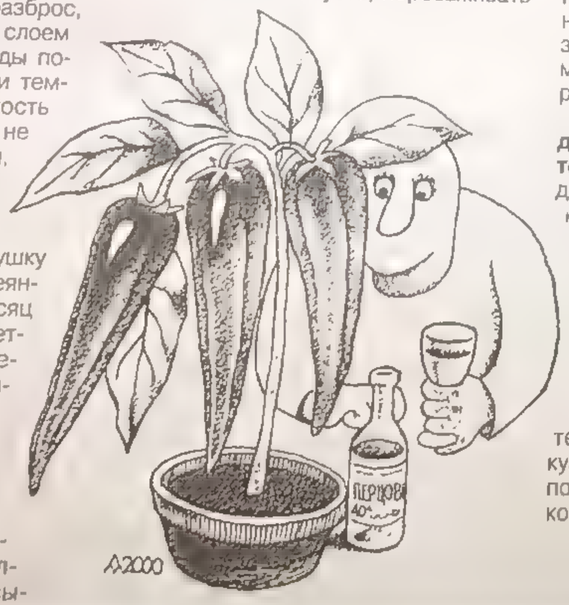
Личный опыт

ПЕРЧИК В КВАРТИРЕ

Человек, который решил заняться комнатным цветоводством и любит прекрасное, не откажется иметь у себя в доме чудный цветок, который бы он вырастил сам из семени. И не только прекрасен дорогой заморский цветок со странным названием. Редкую красоту можно увидеть и в таком простом и привычном всем растении, как комнатный перчик!

Для посева семян используют рыхлые питательные компостно-перегнойные земли. В состав почвы входят рыхлый верховой торф, листовая земля и обязательно речной песок или перлит. Семена высевают вразброс, сверху их присыпают тонким слоем мелко просеянной земли. Всходы появляются через 15–20 дней при температуре 18–22°С. Освещенность должна быть хорошая, чтобы не допустить вытягивания растения, иначе будет формироваться слабый куст с недостаточным ветвлением. А чтобы куст сформировать как можно лучше, верхушку можно прищипить. Пикировку сеянцев проводят примерно через месяц после посева. Растение развивается быстро, имеет крупную корневую систему, требует систематической подкормки.

В комнатных условиях можно использовать и органические удобрения – слабый раствор коровяка, куриного помета. Цветет капсикум – так перчик называется по латыни – белыми мелкими цветками, при этом кустик выглядит очень эффектно. Плоды хорошо завязываются и без искусственного опыления. При правильном уходе капсикум может радовать нас года 3–4, но после сбора урожая нужно делать омоложение куста, пересаживать в новую землю. Наиболее распространены в комнатном цветоводстве следующие сорта перца.



Блау (Blau) – куст низкий, компактный, высотой 13–15 см. Плод конусовидный, в незрелом состоянии почти округлый – 1,5 х 2 см. Окраска плода при созревании темно-синяя, очень оригинальная, придает кусту исключительную декоративность, созревшего – темно-красная, лист зелено-бурый.

Рот (Rot) – куст низкий, компактный, высота 18–24 см. Плод удлиненный, конусовидный, длина 1,5–3 см, незрелые плоды – желтые, при созревании – ярко-красные. В период массового плодоношения на одном растении бывает до 60 плодов.

Плоды перца декоративного съедобны и используются при приготовлении пищи, как острая пряность для различных приправ, соусов, можно использовать для консервации.

Капсикум – это не только декоративный куст, но и лекарственное растение. Настойку используют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, также при радикулите, невралгии. Плоды настаивают в 70%-ном спирте в соотношении 1:10. Выдерживают в темном месте 10 дней. Ветки капсикума с яркими плодами можно использовать в букетах при составлении композиций.

Мирослав ГУМЕНЮК,
Брянск

ВНИМАНИЕ!

САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ НОВОСТИ

В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ

ВЫ МОЖЕТЕ ПРОЧИТАТЬ В ИНТЕРНЕТЕ НА ЛЕНТЕ ИНФОРМАЦИОННОГО АГЕНТСТВА

"МИР НОВОСТЕЙ"

www.mirnov.ru

ОТ АГРОФИРМЫ "АЛЛЕН"

ОПТ от 300 руб. Цена пакета от 60 коп.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ сорта и новинки собственной селекции:

ТОМАТЫ: АЛЛЕН 2000, СПРИНТ 2, ЛУНА

ПЕРЦЫ: АРАП F1, БЕЛОСНЕЖКА

СКИДКИ ОПТОВИКАМ ДО 52%

Эксклюзивные сорта и гибриды лучших сортов мира: Чио-Чио-Сан, Ромео и Джульетта, Принцесса Греза, Калейдоскоп, Осенний Вальс, Клеопатра (более 30)

БОЛЕЕ 500 сортов и гибридов! В том числе весь ассортимент фирм "Манул" и "Гавриш" по их же ценам!

Коллекционные сорта гладиолусов, лук севок и чеснок удобрения и средства защиты, георгины и все все все!

ПОЗДРАВЛЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ ПО АДРЕСАМ:
Нагатинская 32 (М. Коломенская) с 8 до 18
Н. Первомайская 12а (М. Первомайская) с 8 до 18
только опт

E-mail: allenn@online.ru

(095)165-36-67

ИНТЕРЕСНО и НЕДОРОГО

7 марта в продаже появился очередной номер еженедельника **«Мир ТВ и кино»**, в котором вы найдете подробную телепрограмму, включая каналы **НТВ+**, тематические выборки передач, новинки видеорынка с анонсами репертуар московских кинотеатров с ценами на билеты и, конечно же, гороскоп, юмор, сканворд. И все это по очень доступной цене!

НЕ УПУСТИТЕ СВОЙ ШАНС ЗАРАБОТАТЬ!

Цена 70 коп. за экз.

СБОРНИКИ РАЗЛИЧНЫХ КРОССВОРДОВ и СКАНВОРДОВ

Только опт (от 100 шт.)
Возможна доставка в регионы

Т. (095) 917-35-04

ТЕЛЕФОНЫ РЕКЛАМНЫХ ОТДЕЛОВ

(095) 923-05-52,
207-33-26,
255-95-08.

ВАЛЕНТИНА

с 14 марта по 14 апреля

Посадочный Материал Роз

ОПТОМ И В РОЗНИЦУ

Всероссийский выставочный центр, павильон № 33 (дача, сад, огород)

ОПТОВАЯ СКИДКА 25%

ТРЕТЬЯ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА

ФАЗЕНДА 2001

13 - 29 АПРЕЛЯ 2001г.

Выставочный центр "МИР"
Москва ул Орджоникидзе, 11
(метро "Ленинский проспект")

ТЕМАТИКА ВЫСТАВКИ-ЯРМАРКИ:

- семена, рассада, саженцы и другой посадочный материал;
- средства защиты растений, удобрения, грунт для рассады;
- горшечные растения и керамика;
- инструмент, инвентарь и мини-техника для дачного и приусадебного хозяйства;
- посуда, хозяйственные принадлежности, бытовая химия;
- ландшафт приусадебных участков;
- теплицы;
- коттеджи, садовые домики и отопительные системы для них;
- колодцы, бани, сауны, бассейны, душевые кабины;
- дачная и садовая мебель, предметы загородного отдыха;
- одежда и обувь для работы и отдыха;
- косметика на основе натуральных компонентов;
- природные лекарственные средства;
- книги, специализированные издания.

С 18 ПО 21 АПРЕЛЯ
ПРИГЛАШАЕМ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ И ОПТОВЫХ ПОСТАВЩИКОВ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ СЕКЦИИ ОПТОВОЙ ТОРГОВЛИ

за экз. **ЗАРАБОТАТЬ!**

СБОРНИКИ РАЗЛИЧНЫХ КРОССВОРДОВ и СКАНВОРДОВ

Только опт (от 100 шт.) Возможна доставка в регионы

Т. (095) 917-35-04

ТЕЛЕФОНЫ *РЕКЛАМНЫХ ОТДЕЛОВ*

(095) 923-05-52,
207-33-26,
255-95-08,
925-44-73,
281-19-85,
205-39-47

МОТОБЛОКИ

- Мотокультиваторы
- Навесное оборудование
- Газонокосилки

Рынок «Садовод», павильон №5, секция А5
т. (095) 940-87-63

МОТОКУЛЬТИВАТОР «КРОТ»

мопед «ЗиД-50 грузовой»
мотовездеход «Фермер»

Т.: (095) 943-96-26, 180-84-27

ТОРФ, НАВОЗ, ЧЕРНОЗЕМ, ТОРФЯНЫЕ БРИКЕТЫ

экологически чистые, с доставкой на участок

Тел.: (095) 163-44-30, 301-48-38, 372-15-59, 965-37-31

ДУШ

педальный «Дачник» с доставкой, испытанием, гарантией, 370 руб.

Т. (095) 470-26-80

Агрономы-плодоводы квалифицированно проведут обрезку плодово-ягодных культур

Тел. (095) 415-68-25

с 14 марта по 14 апреля

Посадочный Материал Роз

ОПТОМ И В РОЗНИЦУ

Всероссийский выставочный центр, павильон № 33 (дача, сад, огород)

ОПТОВАЯ СКИДКА 25%

предъявителю данного объявления дополнительно СКИДКА 5%

- семена, рассада, саженцы и другой посадочный материал;
- средства защиты растений, удобрения, грунт для рассады;
- горшечные растения и керамика;
- инструмент, инвентарь и мини-техника для дачного и приусадебного хозяйства;
- посуда, хозяйственные принадлежности, бытовая химия;
- ландшафт приусадебных участков;
- теплицы;
- коттеджи, садовые домики и отопительные системы для них;
- колодцы, бани, сауны, бассейны, душевые кабины;
- дачная и садовая мебель, предметы загородного отдыха;
- одежда и обувь для работы и отдыха;
- косметика на основе натуральных компонентов;
- природные лекарственные средства;
- книги специализированные издания.

ПРИГЛАШАЕМ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ И ОПТОВЫХ ПОСТАВЩИКОВ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ СЕКЦИИ ОПТОВОЙ ТОРГОВЛИ

Организаторы:

СТЕНД СЕРВИС
Тел./факс: (095) 937-50-40
E-mail: stand@co.ru
www.stand.co.ru

Капитель
Тел./факс: (095) 181-2194, 181-3918, 181-1579
E-mail: capitel@dialup.ptt.ru

ООО «БЕЛОС»

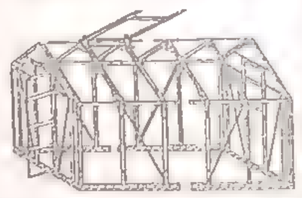
реализует

оптом и в розницу

КАРКАСЫ ТЕПЛИЦ

под стекло
теплицы под пленку
Пенсионерам скидка 5%
ВОЗМОЖНА ДОСТАВКА!!!

Длина – 5,75 м
Ширина – 2,3 м
Высота – 1,96 м
Вес – 138 кг
Цена – 4200 руб.



Адрес: г. Москва. ул. Свободы, д. 87, (4-й подъезд), ст. м. «Планерная»
Тел.: (095) 742-65-88, 490-87-98
Часы работы: будни с 9 до 20 ч., выход. с 10 до 15 ч

МИРОВЫЕ СЕМЕНА

из Италии, ОПТ

Т.: (095) 925-36-52, 921-03-12

Электрокультиватор ЭК-3

220 В, 1,5 кВт – 260 у.е. (на базе МК «Крот»)

Переоборудование мотокультиватора «Крот» в электрокультиватор – 140 у.е.

(095) 955-51-32, 955-51-71

АГРОФИРМА «АЛЕНА ЛЮКС»

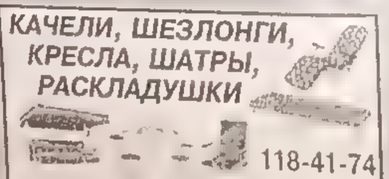
СЕМЕНА

ОПТОМ И В РОЗНИЦУ

г. Москва, ул. Нагатинская, 18
Тел. (095) 116-66-22

Принимаем заказы на озеленение

КАЧЕЛИ, ШЕЗЛОНГИ, КРЕСЛА, ШАТРЫ, РАСКЛАДУШКИ



118-41-74
118-26-47

Магазин «Семена на Мясницкой»

ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ:

семена, дачная мебель, садово-огородный инвентарь, удобрения и ядохимикаты импортного и отечественного производства. Декоративные мини-пруды

Т.: (095) 925-14-96, 921-62-35

НЕДОРОГО, ПО НОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ СТРОИМ И ОБЛИЦОВЫВАЕМ

фасады старых и новых загородных построек, делая их теплыми, современными и трудносгораемыми.

Тел.: (095) 334-42-98

Отдых под Москвой

50 минут езды от м."Щелковская" – и вы в сосновом лесу!

Современный комфортабельный корпус. 2-местные номера со всеми удобствами. 5-разовое питание. Сауна с бассейном, тренажерный зал, массаж, косметический кабинет. Прокат лошадей.

Стоимость 300-440 руб. в сутки на человека.

Скидки детям до 12 лет 15%

Заключаем договоры с организациями, турфирмами.

пансионат "Дружба"

Автобусы 320, 321 до остановки "Дер. Громково"

(095) 584-92-22,
(095) 526-49-17,
(095) 213-73-65

ФАЗЕНДА - 2001 (до 30 марта)

высылаем бесплатные каталоги, принимаем заказы на весь сезон

- Бытовой сушильный шкаф для сушки ягод, фруктов, овощей и пр.
- Грядочная опалубка
- Корневой капельный полив для всех видов растений
- Все для полива сада и огорода
- БИОТУАЛЕТ торфяной компостирующий
- Вакуумные крышки для консервирования
- Укрывной материал, сетки поддерживающие для растений

Выставка-продажа садово-огородных принадлежностей

Телефон (095) 119-57-73 с 9 до 19, вых. дн. с 11 до 17

ГАЗЕТА «МИР САДОВОДА»

принимает от организаций и частных предпринимателей

платные объявления

Тел.: 923-05-52, 207-33-26, 255-95-08

С ПОМОЩЬЮ ВОДЫ И ТАБУРЕТА

Тем, кто занимается дачным строительством самостоятельно, приходится использовать в работе различные приборы. Известно, что прежде чем начать любое строительство, необходимо правильно определить рельеф данной местности. Обычно для этой цели профессионалы применяют нивелиры. Если у вас нет нивелира или обыкновенного уровня, то и без них можно определить горизонт с погрешностью до 0,1%, то есть с почти абсолютной точностью.

Предположим, что вам необходимо пристроить к дачному домику террасу на столбчатом фундаменте. Перед тем как приступить к ее нижней обвязке, нужно подровнять каждый фундаментный столбик. Для этого берем обыкновенный табурет, ставим на него таз с водой и кладем в воду небольшой деревянный брусок (рис. 1).

Всю конструкцию удаляем на небольшое расстояние от дома так, чтобы с точки наблюдения просматривалась одна торцевая, одна боковая стены дома и фундаментные столбы будущей террасы. Согласно законам физики, уровень жидкости, в какой бы плоскости мы ни вращали сосуд, всегда остается строго горизонтальным. Опираясь на этот закон, мы и будем вести «отстрел» поверхности.

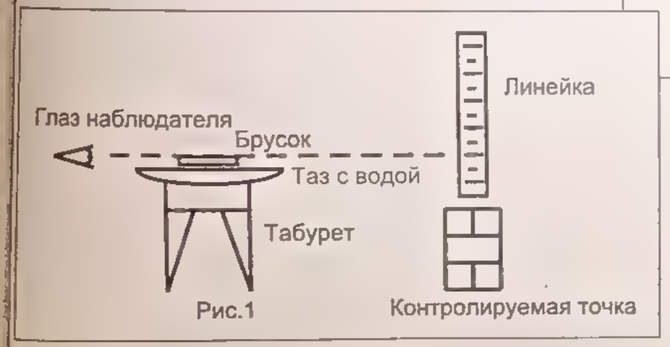


Рис.1

Теперь вам понадобится помощник. *Работа будет несложная, поэтому на помощь можно позвать ребенка, и он получит огромное удовольствие от такого увлекательного процесса.* Поставьте помощника вместе с вертикальной рейкой с нанесенными на нее делениями (примерно, как на линейке) возле точки «отстрела». Присев перед табуретом, вы мысленно продолжаете горизонтальную прямую, как бы продлевая поверхность плавающего в воде бруска. Для этого поворачиваем брусок в направлении «отстреливаемого» столбика. На рейке-линейке помощник, согласно вашей команде, отмечает уровень горизонтальной поверхности. Точно так же обозначаем уровни всех остальных столбиков. По полученным на линейке отметкам выравниваем наш фундамент (*рис. 2*).

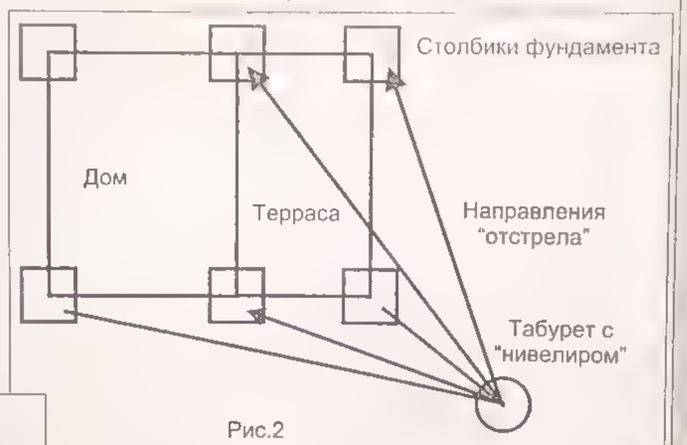


Рис.2

Подобным образом я снивелировал весь свой садово-огородный участок. Оказалось, что он имеет наклон с севера-запада на юго-восток более чем на 1,5 метра, хотя внешне это было совсем незаметно. Зная особенности рельефа своего участка, я определил, где должен располагаться декоративный водоем с учетом того, чтобы легко можно было слить из него воду в случае необходимости. Так же просто был произведен расчет сооружения канализационного слива воды из мойки на кухне дачного домика в землю под него. Грядки в огороде также были расположены в соответствии с планом рельефа местности.

Как-то мне удалось взять напрокат настоящий оптико-механический нивелир. Я сделал съемку с его помощью и убедился, что погрешность измерения моим подручным методом составила те самые 0,1%, о которых я говорил в самом начале. Это очень высокая точность даже для профессионального строительства, так что смело могу рекомендовать «ловить горизонт» с помощью воды и табурета.

Александр КАЛУГИН

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Галина Уколович, Воронеж: «Нам в домике сложили вторую печку, дополнительно к существующей, а дымоход у них один – общий, с одной трубой. Но мы стали замечать, что когда топишь одну печь, то дым идет в другую! В чем тут дело?»

Бывает и так: топят одну печь, а дым идет не в общую трубу, а в другую комнату. Значит, подключение к дымоходу было выполнено неправильно, без рассечки. Рассечка – это перегородка в дымоходе, которая должна быть высотой от 700 до 1000 мм. Там, где дымоход сужается, или в местах перехода одного канала в другой под прямым углом, кромки кирпича должны быть срублены. Кроме того, длина «рукава», подводящего дым от новой печи к основному дымоходу, должна быть не более 2 метров, с небольшим подъемом в сторону подключаемой трубы. Если ваш переходник от печки к трубе сложен неправильно, то выход один – его нужно делать заново.

ЕЩЕ РАЗ О ГЛУБИНЕ ПРОМЕРЗАНИЯ

Сергей Филиппов, Санкт-Петербург: «Всегда ли нужно учитывать глубину промерзания почвы при закладке фундаментов дачных строений? И если да, то какова эта глубина для наших северных мест?»

Глубина промерзания в разных районах, естественно, разная. В окрестностях Санкт-Петербурга она составляет (как и в Подмосковье) примерно 140 см. Но учитывать ее при строительстве дачных строений можно не всегда. Все зависит от тех грунтов, на которых предполагается строительство.

На скалистых и хрящеватых (хрящ, гравий, обломки камня) грунтах учитывать глубину промерзания вовсе не обязательно. На скалистых грунтах строить можно, закладывая фундамент прямо по поверхности, а на хрящеватых – углубляя его всего на 40–50 см. Не обязательно учитывать глубину промерзания и на песчаных грунтах: они хорошо пропускают воду, значительно уплотняются под нагрузкой и очень слабо промерзают. Фундаменты на них можно закладывать на глубину 40–70 см. А вот глинистые грунты, супеси и суглинки, обладающие, как правило, высокой влажностью и глубоко промерзающие зимой, требуют строительства с обязательным учетом глубины промерзания почвы. Кроме того, при выборе глубины закладки фундамента необходимо знать и учитывать уровень грунтовых вод. Его легко определить, выкопав на участке колодец-шурф глубиной 2–2,5 метра.

Со временем и в дощатом, и даже в паркетном полу образуются щели. Отличный материал для их заделки очень мелкие древесные опилки; самые лучшие – те, которые остаются после циклевки того же паркета.

ОПИЛКИ В ДЕЛО!

ТОПИТЬ НУЖНО УМЕЮЧИ

Топить печь или камин можно дровами, углем, торфяными брикетами. Но по мере сгорания топлива активно идет образование сажи, от которой необходимо время от времени

имеющих твердую древесину: ясень, береза, плодовые деревья (старые яблони, груши). Последние и раскалываются легко, и издают приятный запах при горении. Для запаха можно также периодически подкладывать в

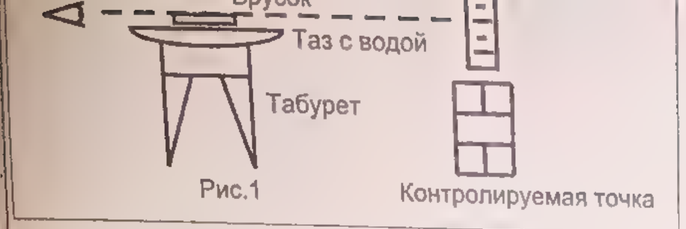


Рис.1

столбы будущей террасы. Согласно законам физики, уровень жидкости, в какой бы плоскости мы ни вращали сосуд, всегда остается строго горизонтальным. Опираясь на этот закон, мы и будем вести «отстрел» поверхности.

Теперь вам понадобится помощник. Работа будет несложная, поэтому на него поворачиваем брусок в направлении «отстреливаемого» столбика. На рейке-линейке помощник, согласно вашей команде, отмечает уровень горизонтальной поверхности. Точно так же обозначаем уровни всех остальных столбиков. По полученным на линейке отметкам выравниваем наш фундамент (рис. 2).

ла». Присев перед табуретом, вы мысленно продолжаете горизонтальную прямую, как бы продлевая поверхность плавающего в воде бруска. Для это-

расчет сооружения канализационного слива воды из мойки на кухне дачного домика в землю под него. Грядки в огороде также были расположены в соответствии с планом рельефа местности.

Как-то мне удалось взять напрокат настоящий оптико-механический нивелир. Я сделал съемку с его помощью и убедился, что погрешность измерения моим подручным методом составила те самые 0,1%, о которых я говорил в самом начале. Это очень высокая точность даже для профессионального строительства, так что смело могу рекомендовать «ловить горизонт» с помощью воды и табурета

Александр КАЛУГИН

Сергей Филиппов, Санкт-Петербург: «Всегда ли нужно учитывать глубину промерзания» почвы при закладке фундаментов дачных строений? И если да, то какова эта глубина для наших северных мест?»

Глубина промерзания в разных районах, естественно, разная. В окрестностях Санкт-Петербурга она составляет (как и в Подмосковье) примерно 140 см. Но учитывать ее при строительстве дачных строений можно не всегда. Все зависит от тех грунтов, на которых предполагается строительство.

На скалистых и хрящеватых (хрящ, гравий, обломки камня) грунтах учитывать глубину промерзания вовсе не обязательно. На скалистых грунтах строить можно, закладывая фундамент прямо по поверхности, а на хрящеватых – углубляя его всего на 40–50 см. Не обязательно учитывать глубину промерзания и на песчаных грунтах: они хорошо пропускают воду, значительно уплотняются под нагрузкой и очень слабо промерзают. Фундаменты на них можно закладывать на глубину 40–70 см. А вот глинистые грунты, суглинки, обладающие, как правило, высокой влажностью и глубоко промерзающие зимой, требуют строительства с обязательным учетом глубины промерзания почвы. Кроме того, при выборе глубины закладки фундамента необходимо знать и учитывать уровень грунтовых вод. Его легко определить, выкопав на участке колодец-шурф глубиной 2–2,5 метра

Со временем и в дощатом, и даже в паркетном полу образуются щели. Отличный материал для их заделки – очень мелкие древесные опилки; самые лучшие – те, которые остаются после циклевки того же паркета

ОПИЛКИ В ДЕЛО!

Мелкие опилки смешивают с казеиновым клеем, пропорцию подбирая на глазок, чтобы смесь имела консистенцию размягченного пластилина. Если используете «неродные» опилки, то нужно смешать их с масляным лаком, подкрасить в необходимый цвет. После ремонта дайте этому месту высохнуть, а потом пройдитесь там двумя наждачными шкурками – грубой и мелкой. Такой замазкой можно заделать щели и в обычном дощатом полу на даче, но если они не превышают 2–3 см. Вот и вся премудрость – не так уж и сложно, не правда ли?

ТОПИТЬ НУЖНО УМЕЮЧИ

Топить печь или камин можно дровами, углем, торфяными брикетами. Но по мере сгорания топлива активно идет образование сажи, от которой необходимо время от времени избавляться. Ее количество зависит от вида применяемого топлива. Не секрет, что при топке сырыми дровами сажи будет во много раз больше, чем при использовании угля.

Предпочтительнее топить сухими дровами: это эффективнее, дешевле и проще. Но здесь тоже есть свои особенности. Хвойные породы лучше не применять, иначе получите смолистые отложения в трубе, а доброго тепла от таких поленьев все равно не дождетесь. Тополь тоже нежелателен, он сильно искрит. Лучше всего для этих целей подходят дрова из одной породы лиственных деревьев, имеющих твердую древесину: ясень, береза, плодовые деревья (старые яблони, груши). Последние и раскалываются легко, и издают приятный запах при горении. Для запаха можно также периодически подкладывать в огонь сухие вишневые или можжевеловые ветки.

Когда будете укладывать дрова в топку камина или печки, всегда оставляйте небольшие промежутки между поленьями, через них будет поступать воздух. В целях увеличения теплоотдачи горящие дрова должны быть расположены в передней части топки.

Если вы хотите, чтобы в камине угли тлели весь долгий зимний вечер, накройте их сверху золой, и тогда вы точно не замерзнете до самого отъезда в свою городскую квартиру.

Кир МОРКОВКИН

СКОЛЬКО ЛЕСА В КУБОМЕТРЕ?

Вам предстоит закупка строительных материалов. Древесину продают на кубометры, это известно, но как правильно определить объем бревен и в каком месте мерить их диаметр?

Объем одного бревна, м³

Диаметр бревна в верхушке, см	Длина бревна, м		
	4	5	6
12	0,053	0,073	0,08
14	0,073	0,097	0,123
16	0,095	0,124	0,155
18	0,12	0,156	0,194
20	0,147	0,190	0,23
24	0,21	0,27	0,33
28	0,29	0,37	0,45
34	0,43	0,54	0,66
40	0,503	0,628	0,754
46	0,665	0,831	1,00

Для определения объема круглого леса измеряют диаметр в вершине, т.е. в тонкой части бревна. Наиболее распространенная длина, на которую пилят бревна, – 4, 5 и 6 метров. По заказу в лесхозах могут напилить бревна длиной и 7, и 8 метров. Более длинные бревна купить очень трудно, лесорубы неохотно их заготавливают.

Доски делают толщиной 13, 16, 19, 22, 25, 32 и 40 мм. Ширина досок в соответствии со стандартом должна быть равна 8, 10, 12, 15, 20 или 25 см. В зависимости от соотношения размеров в кубометре помещается разное количество досок.

Дмитрий ЗЫКОВ

Количество досок в кубометре пиломатериала при длине одной доски 5 метров (шт.)

ширина \ толщина	13	22	25	32	40
8	192	114	100	78	62
10	153	91	80	62	50
12	128	76	67	52	42
15	102	61	53	42	33
20	76	45	40	31	25

ОДИНАРНАЯ ИЛИ ДВОЙНАЯ?

Константин Горкин, Москва: «В литературе встречается рекомендация – «стеклить на двойной замазке». Что такое двойная замазка, и чем она отличается от одинарной?»

Стекла в оконные переплеты вставляют на замазки или с использованием штапиков. Применение замазки улучшает непродуваемость окон, но возни с такой установкой немного больше. При одинарной замазке стекло кладут в фальцы, закрепляют шпильками или мелкими гвоздиками и обмазывают замазкой, сильно вдавливая ее в фальцы. При двойной замазке нижние стороны фальцев обмазывают 3–4-миллиметровым слоем мягкой рыхлой замазки (готовят «постель»), кладут на него стекло и прижимают к фальцам так, чтобы излишки «постели» выдавились наружу. Их срезают, а стекло после этого закрепляют и обмазывают фальцы замазкой сверху, как в первом варианте. При вставке на двойной замазке ни воздух, ни вода, ни ветер уже не проникают сквозь фальцы в комнату.

СТРАНА СОВЕТОВ

ТРАВЯНАЯ ПОДПИТКА ДЛЯ УСТАВШИХ ВОЛОС

Пришла весна, а значит, совсем скоро мы снимем надоевшие за зиму шарфы, шапки, шляпы и прочие средства зимнего укрытия головы от ветра, снега и мороза. Снять-то мы снимем, а что под ними? Волосы потускнели, стали ломкими, а у кого-то даже появилась перхоть. Значит, надо срочно приводить их в порядок. Можно, конечно, поправить дело дорогими шампунями, но дешевле и эффективнее вновь обратиться к нашим запасам.

Для укрепления корней волос и от перхоти. Возьмите горсточку луковой шелухи и по 2 ст. ложки корней аира и алтея. Размельчите их, залейте 1.5 стаканами кипятка и подержите 10 минут на слабом огне. Затем дадим отвару 3 часа настояться, процедим и можно втирать его в корни волос. Делать это можно ежедневно в течение месяца.

Если волосы тонкие и ломкие. Смешайте мед с луковой кашицей (1:4) и вотрите в корни чистых волос. Через 40 минут смойте водой без шампуня. Делать это надо раз в 2 недели, пока не укрепятся волосы.

Если у вашего ребенка тонкие и редкие волосы. По утрам пусть попьет морковный сок, смешанный с лимонным (3 ст. ложки первого плюс 6 капель второго). Но сок должен быть свежим, приготовленным вами, а не покупным.

Если волосы выпадают. Смешайте равное количество меда, соков алоэ и репчатого лука до однородной консистенции. Столовую ложку смеси вотрите в корни чистых волос и не смывайте в течение часа. Смывать надо теплой водой без шампуня. Проделывать это желательно два раза в неделю на протяжении месяца. При необходимости такую процедуру можно повторить через полгода. Приготовленную смесь храните в холодильнике.

Для успешной борьбы против перхоти. Сок одной дольки чеснока, 1 яичный желток, 1/2 чайной ложки майонеза, 2 ст. ложки крепкого чая перемешиваются, и смесь втирается в голову. Держат 20 минут, потом смывают водой с шампунем и прополаскивают крепким отваром коры дуба (1 ст. ложка коры на 1 л воды, кипятить 30 минут) или луковой шелухи (2 пригоршни шелухи на 1 л воды, кипятить 30 минут). Однако это средство подходит только для жирных волос.

Еще один рецепт, который годится для любых волос. Возьмите 3 ст. ложки измельченной сухой крапивы и залейте 1 л крутого кипятка, дайте 1 час настояться, потом процедите. Этот настой нужно ежедневно втирать в голову в течение нескольких месяцев и ополаскивать им голову после мытья.

Если вы нетерпеливы, попробуйте средство, рассчитанное на 3 недели применения. Залейте 10 г сухих корневищ крапивы 500 г водки, через 2 недели добавьте в настойку 50 г салицилового спирта. Втирать в голову нужно ежедневно.

Если волосы секутся. Возьмите полстакана растительного масла, 1 ст. ложку ланолина и по 1 чайной ложке высушенных ромашки, анютиных глазок, крапивы и березы. Смешайте масло с ланолином

Советы бывалого

ОХОТА НА КАБАНА — НЕ ДЛЯ СЛАБОНЕРВНЫХ

В своем коронном, решительном броске кабан всегда выбирает самого неопытного охотника. Сам он никогда не паникует и отсиживается в крепи до конца, а первые еще неспешные шаги для ухода от опасности делает только тогда, когда голоса крикунов-загонщиков начинают сильно действовать на барабанные перепонки. Скорость кабан набирает постепенно, но уверенно, как электричка: поди останови. Даже простреленный насквозь несколькими пулями, в том числе и убойной, он пробегает еще несколько десятков метров, а то и более, и только потом, как подкошенный, мгновенно валится на землю.

Было время, когда популяция кабанов стала стремительно сокращаться, но в последние годы, благодаря природоохранительным мероприятиям, их численность в средней полосе России резко возросла.

Кабан зверь солидный. Взрослые особи весят до 150 кило, а иногда встречаются и секачи до 300 килограммов. Живут кабаны в камышах, ольшаниках, смешанных зарослях. Леса предпочитают такие, где много дубов и сосен. Ведут стадный образ жизни. Днем этот зверь отлеживается, а ночью выходит кормиться, жирует. Часто объявляется на картофельных полях, выкапывает там оставшиеся после уборки урожая клубни. Вместе со взрослыми кабанами кормятся и поросята, которые подрастают очень быстро. Уже в два-три месяца от роду покидают логово и становятся вполне самостоятельными. Гон у кабанов проходит в ноябре-декабре, а весной каждое семейство пополняется в среднем на 6 - 10 голов.

Охотятся на него на засидках, загонным способом, а также с собаками — с лайками. Наверное, не ошибусь, если скажу, что в средней полосе наибольшее предпочтение отдается второму из перечисленных способов охоты.

Стрелки расставляются по номерам и стоят как вкопанные, не шелохнувшись. Нельзя ни курить, ни разговаривать и вообще обозначать свое присутствие в кабаньем царстве.

С другой стороны движутся загонщики, цель которых — выгнать зверя из леса на стрелковую цепь. Загонщики ведут себя крайне шумно: орут во все горло и стучат палками по деревьям. Зверь в конце концов не выдерживает и покидает укрытие, уходя в противоположную от загонщиков сторону. А там — стрелки.

Бьют кабана четко в убойные места, а их мало: сердце и шея. Встречного можно бить и в лоб, но с близкого расстояния. Но если обычная дистанция стрельбы составляет метров 30, то встречный берется с расстояния в три-четыре раза меньшего. А ну, подпусти к себе почти вплотную такой снаряд, несущийся на крейсерской скорости, обнажив белые кинжалы клыков. Не пережив эти ощущения, рассказать о них просто невозможно.

Перед загонной охотой егерь внимательно изучает места жировки и дневки зверя. От правильных действий егеря зависит половина успеха охоты. Но случается порой, что и егерь все сделал правильно, и загонщики грамотно сработали, и стрелки не промахнулись, а зверь ушел, но ушел подранком. Кабан на рану, кстати, очень крепок. Вот тут и начинается самое ответственное дело. Преследовать раненого кабана поручают опытным охотникам. К лежащему неподвижно кабану подходят с осторожностью, держа ружье наготове.

У раненого зверя щетина на загривке торчит дыбом, а ужи прижаты. Такой зверь только притворяется убитым. Приближаться к притворщику на очень близкое расстояние небезопасно. Еще мгновение — и по заснеженному лесу прокатывается глухое эхо *решающего выстрела.*

Александр АНТОНОВ

ТЕЛЕФОНАМ: 5-39-47

СЕМЕНА
ОПТОМ от 25 кг

От фирмы «ПОИСК-ПЛЮС»
Скидки! Доставка!
Отправка в регионы!
СЕМЕНА

Магазин СЕМЕНА
ООО «Лаванда ММ»
Все для садоводов:
1. Самые урожайные сорта семян
2. Удобрения

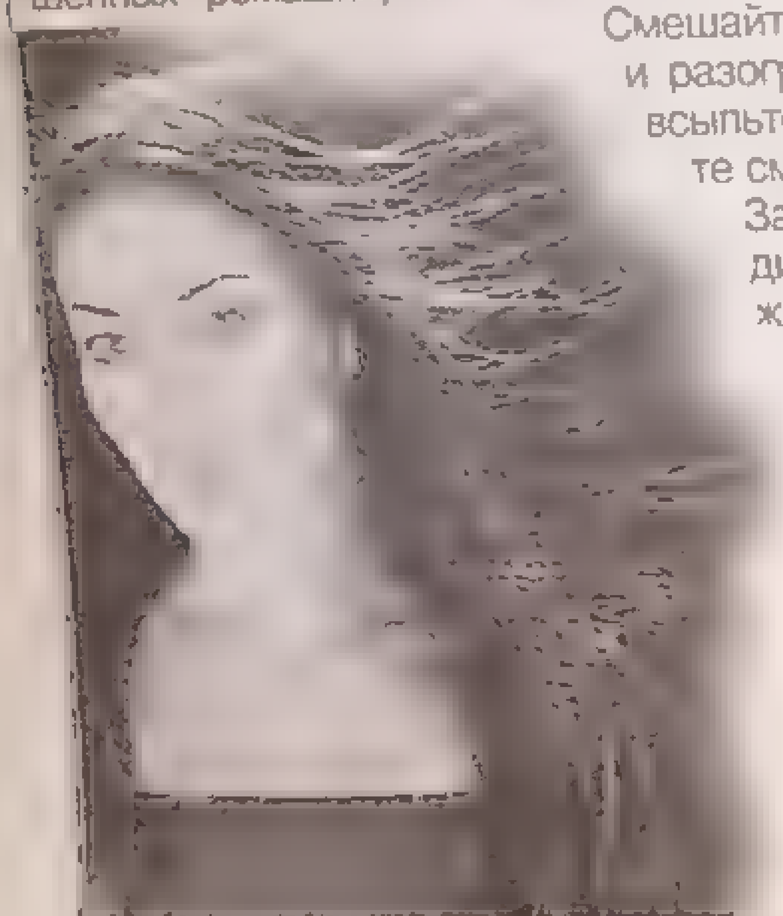
меда, соков алоэ и репчатого лука до однородной консистенции. Столовую ложку смеси вотрите в корни чистых волос и не смывайте в течение часа. Смывать надо теплой водой без шампуня. Проделывать это желательно два раза в неделю на протяжении месяца. При необходимости такую процедуру можно повторить через полгода. Приготовленную смесь храните в холодильнике.

Для успешной борьбы против перхоти. Сок одной дольки чеснока, 1 яичный желток, 1/2 чайной ложки майонеза, 2 ст. ложки крепкого чая перемешиваются, и смесь втирается в голову. Держат 20 минут, потом смывают водой с шампунем и прополаскивают крепким отваром коры дуба (1 ст ложка коры на 1 л воды, кипятить 30 минут) или луковой шелухи (2 пригоршни шелухи на 1 л воды, кипятить 30 минут) Однако это средство подходит только для жирных волос

Еще один рецепт, который годится для любых волос. Возьмите 3 ст. ложки измельченной сухой крапивы и залейте 1 л крутого кипятка, дайте 1 час настояться, потом процедите. Этот настой нужно ежедневно втирать в голову в течение нескольких месяцев и ополаскивать им голову после мытья.

Если вы нетерпеливы, попробуйте средство, рассчитанное на 3 недели применения. Залейте 10 г сухих корневищ крапивы 500 г водки, через 2 недели добавьте в настойку 50 г салицилового спирта. Втирать в голову нужно ежедневно.

Если волосы секутся. Возьмите полстакана растительного масла, 1 ст. ложку ланолина и по 1 чайной ложке высушенных ромашки, анютиных глазок, крапивы и березы Смешайте масло с ланолином и разогрейте на пару, потом всыпьте туда травы и держите смесь на пару 30 минут Затем процедите, остудите, добавьте взбитый желток, 1 ст. ложку лимонного сока и тщательно перемешайте. Смажьте волосы, особенно концы, и подержите, не смывая, час. Потом промойте волосы с шампунем и обязательно ополосните настоем любых трав (ромашки, ноготков, крапивы, ревеня, березы)



сутствие в кабаньем царство.

С другой стороны движутся загонщики, цель которых – выгнать зверя из леса на стрелковую цепь. Загонщики ведут себя крайне шумно: орут во все горло и стучат палками по деревьям. Зверь в конце концов не выдерживает и покидает укрытие, уходя в противоположную от загонщиков сторону. А там стрелки.

...лал правильно, и загонщики грамотно сработали, и стрелки не промахнулись, а зверь ушел, но ушел подранком. Кабан на рану, кстати очень крепок. Вот тут и начинается самое ответственное дело. Преследовать раненого кабана поручают опытным охотникам. К лежащему неподвижно кабану подходят с осторожностью, держа ружье наготове.

У раненого зверя щетина на загривке торчит дыбом, а уши прижаты. Такой зверь только притворяется убитым. Приближаться к притворщику на очень близкое расстояние небезопасно Еще мгновение – и по заснеженному лесу прокатывается глухое эхо *решающего выстрела.*

Александр АНТОНОВ

Ответ на задание

Песня Т. Снежиной «Позови меня с собой»

Позови меня с собой,
Я приду сквозь злые ночи.
Я отправлюсь за тобой,
Что бы путь мне
ни пророчил.

Я приду туда, где ты
Нарисуешь в небе звезды,
Где разбитые мечты
Обретают снова силу
высоты.

Ответы на суперкроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Гангрена. **3.** Перу. **5.** Фас. **7.** Сено. **9.** Доля. **10.** Вулкан. **11.** Абажур. **12.** Остряк. **14.** Око. **15.** Радио. **16.** Вильнюс. **18.** Багажник. **21.** Кум. **23.** Моцион. **25.** Грешник. **27.** Кабул. **28.** Райкин. **30.** Адресат. **32.** Свет. **34.** Эколог. **36.** Рост. **37.** Шпаклевка. **38.** Распутин. **41.** Шелуха. **42.** Гипноз. **45.** Управа. **46.** Буре. **47.** Какаду. **48.** Высота. **49.** Сговор. **51.** Рязанов. **54.** Тяжесть. **56.** Лето. **57.** Отруби. **58.** Гармонист. **59.** Исаев. **61.** Ярлык. **63.** Детектив. **65.** Гортань. **67.** Риксдаг. **68.** Панно. **69.** Газ. **71.** Нерон. **72.** Валет. **73.** «Варяг». **74.** Всадник. **75.** Наличник.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Гардероб. **2.** Аквапарк. **3.** Папа. **4.** Упор. **5.** Фаянс. **6.** Север. **7.** Силок. **8.** Огниво. **9.** Дупло. **12.** Обвинение. **13.** Ядро. **14.** Оскал. **17.** Легков. **19.** Гиена. **20.** Искусство. **22.** Митинг. **23.** Мортира. **24.** Обыск **25.** Гаврош. **26.** Нарвал. **29.** Костел. **31.** Плот. **33.** Терапевт. **34.** Экскурсия. **35.** Залп. **39.** Укрытие. **40.** Неаполь. **41.** Шарко. **42.** Гастроли. **43.** Злато. **44.** Брус. **46.** Брокер. **47.** Кузина. **50.** Гребля. **52.** Воробьянинов. **53.** Йога. **54.** Турне. **55.** Тиски. **57.** Овца. **60.** Злак. **62.** «Кадиллак». **63.** Дагестан. **64.** Валежник. **65.** Годунов. **66.** «Ромэн». **67.** Рогожа **68** Порог. **70.** Звон.

РЕКЛАМА В ГАЗЕТУ «МИР САДОВОДА» ПРИНИМАЕТСЯ ПО ТЕЛЕФОНАМ:
923-05-52, 207-33-26, 255-95-08, 925-44-73, 281-19-85, 205-39-47

СЕМЕНА
оптом от 25 коп.
Центр ЭГРИС-М – это качество!
Самые низкие цены в России
Огромный ассортимент
Внимание! Семена от Гавриша – дешевле, чем у Гавриша
Цветы – Чехия – дешево
Скидки до 33%. Тел. (095) 235-93-3

От фирмы «ПОИСК-ПЛЮС»
Скидки! Доставка!
Отправка в регионы!
СЕМЕНА
овощей и цветов
отечественной и голландской селекции:
– в упаковке
– на ленте
– дражированные
– весовые
Сопутствующие товары для сада и огорода
Т/ф (095) 183-61-83

Магазин СЕМЕНА
ООО «Лаванда ММ»
Все для садоводов:
1. Самые урожайные сорта семян
2. Удобрения
3. Грунты посадочные и цветочные
4. Садовый инвентарь
5. Пленка, укрывной материал
6. Теплицы, дуги, каркасы металлические
7. Посадочный материал, луковицы, клубни, лук (Голландия)
М. «Тушинская», «Сходненская», ул. Свободы, 18
Тел. (095) 491-06-15

СЕМЕНА
овощных культур
оптом и в розницу
из первых рук
селекционеров
ГИБКИЕ СКИДКИ
НПФ «Семеновод»
т/ф (095) 582-87-91
г. Мытищи М.О.
Новомытищинский пр-т, 82

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
Фирмы «Bernafon» (Швейцария) и других фирм
ул. Кожевническая, д.14
(м. «Павелецкая-радиальная»)
Тел. (095) 235-08-25

СЕМЕНА
Мотоблоки
Косилки
Косы
Пилы
Насосы
Шланги
МАГАЗИН
САДОВАЯ ТЕХНИКА
Опрыскиватели
Садовый инвентарь
Грунты
Удобрения
Химикаты
Вы останетесь довольны!
264-53-10 м. «Красносельская», ул. Верх. Красносельская, 15
315-62-31 м. «Южная», ул. Кировоградская, 11А

ФИРМА «МарС»
СЕМЕНА
ОВОЩИ, ЦВЕТЫ, ТРАВЫ, ТАБАК
ОПТОМ от 50 коп., В РОЗНИЦУ от 75 коп.
☎ (095) 953-30-75
Москва, Б.Толмачевский пер., 3
3 мин. от м. «Третьяковская», в сторону галереи

Научно-производственная фирма
"Ильинична"
Ведущая агрофирма по селекции и семеноводству гибридов F1 ТОМАТА, приспособленных к условиям различных сооружений защищенного грунта, расположенных в разнообразных световых зонах России и СНГ,
предлагает более 35 оригинальных авторских гибридов сортов ТОМАТА высокого качества,
включенных в Государственный реестр Российской Федерации
Гибкие скидки при оптовой продаже семян в красочных пакетиках
НПФ «Ильинична», 141018, Моск. обл., Мытищи, 18, а/я 24, т/ф (095) 582-87-13

Организация предлагает
со склада в Москве и под заказ
высоковольтное и низковольтное силовое оборудование
(трансформаторы, КТП, кабель, опоры)
Проводим монтажные работы, составляем проекты
Производство тротуарной плитки
Приобретаем б/у оборудование
Тел./факс (095) 111-21-69

Специально для «МС»

Сыгравший не один десяток ролей в кино, Спартак Мишулин всенародно стал известен все-таки как пан Директор из «Кабачка 13 стульев». А для юных зрителей вот уже нескольких десятилетий он Карлсон, который живет на крыше. Этот спектакль, «Малыш и Карлсон», уже 33 года на сцене театра Сатиры, прошло 1850 представлений. Но артист мечтает дотянуть до двухтысячного. А энергетически он подпитывается на своей даче, что в Балашихинском районе Московской области.

СПАРТАК МИШУЛИН В КАРТОШКЕ ЗНАЕТ ТОЛК

– Спартак Васильевич, а не надоедает играть одно и то же столько лет?

– Да нет. Все равно каждый раз идет какая-то импровизация. И публика всегда разная. А дети – они такие интересные...

– Помню, я своих тоже водила на этот спектакль. А некоторые мои знакомые помнят, как их самих родители за ручку водили на Карлсона... Что еще играете?

– Занят в спектаклях «Молчи, грусть, молчи», «Счастливцев-Несчастливцев», «Неаполь – город миллионеров». Играю у Враговой в театре «Модернъ» в «Счастливом событии»; люблю роль Журдена в спектакле «Мещанин во дворянстве». Где-то снимаюсь, звонят, предлагают что-то... Работы хватает, не жалуюсь.

– Это по нашей жизни самое главное – востребованность. Но нужно, чтобы и на отдых времени хватало: и на грядочках покопаться, и на солнышке погреться.

– Это жена огурчики в парниках выращивает, травку, укроп. Огурцов завал бывает, а что с ними делать?!

– Как! А в баночки на зиму?!

– Нет, не закрываем – времени не хватает. Хотя и погреб есть. А вот мало-[illegible] да в обязательном порядке.

– Дача-то далеко, часто ездите?

– Ну, так это же тяжело так мотаться. А за рулем сами?

– Да когда как: когда дочка, когда я, а жена вот никак эту технику не освоит.

– Дочка-то уже взрослая, помогает?

– Да где это вы видели, чтобы сейчас дети помогали? Карине 21, работает в Перовском театре. А работая только в театре, семью не прокормишь.

– Огурчики, вы сказали, выращивает жена, а сами?

– Я больше картошку сажаю. Но у меня глинистая почва, и картофель больше в ботву идет, чем в клубень. Поэтому надо обогащать: навоз с черноземом смешивать и добавлять в почву. А то у меня еще бывает так, что осенью и урожая-то нет, а весной выкапываю хорошие, не замерзшие клубни. Зимует она там, по-видимому. Еще по телевизору говорили, чтобы картофель больше в клубень шел, нужно ботву подрезать. Что ж, надо будет попробовать.

Вообще к земле-то я с детства *приучен. Во время войны приходилось на тракторах работать, это в Кемеровской области было. И познакомился я там со староверами. Они землю знали и любили, настоящие хлебопашцы были. Так вот они научили, что перед тем как бросить в землю семя, надо ее на язык попробовать, к щеке прижать, чтобы узнать*

– Да нет, многое ушло, забылось. И сколько мы выращиваем, так и нам хватает, и еще соседям да знакомым раздаем.

– Спартак Васильевич, а охота, рыбалка, чем-нибудь этаким занимаетесь?

– Что такое охота, я не понимаю. Как это ходить и стрелять... Да и рыбалка тоже... Хотя многие мои знакомые этим увлекаются. А я там устаю: не могу часами сидеть и глядеть в одну точку. Но я тут как-то попробовал, отправился со знакомым на рыбалку. Плывем на лодочке, он на крючок нанизывает этакую мелкую рыбешку (уж не знаю, как этот вид рыбной ловли называется), закидывает удочку и ждет, пока клюнет. Ну, час проходит, еще сколько-то. Мне это дело уже надоело, а он кайф ловит. «Слушай, – говорю, – мы еще долго?» «Да как получится, – отвечает, – пока рыбешка не кончится». Ну, думаю, тут этой рыбешки еще часов на шесть. Нет, так дело не пойдет. И когда приятель ко мне спиной поворачивался, я потихоньку наживку за борт выкидывал. Сунулся он в очередной раз за рыбкой, чтоб на крючок надеть, а не тут-то было: рыбка-то вся кончилась. Я, конечно, в содеянном покаялся, но зато на рыбалку меня больше никто с собой не берет.

А читательницам «Мира садовода» в этот чудесный весенний праздник 8 Марта я желаю хорошего уюта на

ПРОСТО АНЕКДОТ

* * *

Женщина жалуется подруге:

– Муж у меня совершенно невозможный. Он только про свою мамочку все время говорит: «А вот мама так не делает», «А вот видела бы мама», «А маме бы это не понравилось». А я у него вообще на десятом месте.

– Надо, чтобы он обратил на тебя внимание как на женщину, тогда он про мать и помнить забудет. Он вечером придет, а ты его встреть в каком-нибудь сексуальном наряде.

Приходит вечером муж, а жена его встречает в черном лифчике, черных чулках, на руках – черные перчатки.

– Боже, ты вся в черном! Что-нибудь с мамой?..

* * *

Судят драконенка:

– Маму съел?

– Съел...

– Папу съел?

– Съел...

– Ну и кто ты после этого?

– Сироти-и-инушка-а-а.

* * *

В темном переулке трое молодых людей останавливают хорошо одетого человека.

– Мужик, закурить не найдется?

Тот с остервенением начинает скидывать с себя пальто, шапку, ботинки, приговаривая:

– И когда вы только накуритесь!

* * *

– Ваша дочка уже вышла замуж?

– Нет, с чего вы взяли?

– Как? Я же видел, как она кормит грудью ребенка и гуляет с ним по улице!

– Если есть немного времени и молоко – почему бы ей не покормить и не погулять?

* * *

В квартире врача раздается звонок. Хозяин открывает дверь и видит на пороге скелет.

– Вот так всегда, – говорит врач, – ждут до

– Помню, я своих тоже водила на этот спектакль. А некоторые мои знакомые помнят, как их самих родители за ручку водили на Карлсона... Что еще играете?

– Занят в спектаклях «Молчи, грусть, молчи», «Счастливцев-Несчастливцев», «Неаполь – город миллионеров». Играю у Враговой в театре «Модернъ» в «Счастливом событии»; люблю роль Журдена в спектакле «Мещанин во дворянстве». Где-то снимаюсь, звонят, предлагают что-то... Работы хватает, не жалуюсь.

– Это по нашей жизни самое главное – востребованность. Но нужно, чтобы и на отдых времени хватало: и на грядочках покопаться, и на солнышке погреться.

[illegible] в парниках выращивает, травку, укроп. Огурцов завал бывает, а что с ними делать?!

– Как! А в баночки на зиму?!

– Нет, не закрываем – времени не хватает. Хотя и погреб есть. А вот малосольные – да, в обязательном порядке.

– Дача-то далеко, часто ездите?

– Это Балашихинский район, приятное и удобное местечко. А главное – близко: двадцать семь километров от Москвы. Так что в течение дня раза два-три можно туда и обратно обернуться: и на репетицию успеть, и на спектакль.

час дети помогали? Карине 21, работает в Перовском театре. А работая только в театре, семью не прокормишь.

– Огурчики, вы сказали, выращивает жена, а сами?

– Я больше картошку сажаю. Но у меня глинистая почва, и картофель больше в ботву идет, чем в клубень. Поэтому надо обогащать: навоз с черноземом смешивать и добавлять в почву. А то у меня еще бывает так, что осенью и урожая-то нет, а весной выкапываю хорошие, не замерзшие клубни. Зимует она там, по-видимому. Еще по телевизору говорили, чтобы картофель больше в клубень шел, нужно ботву подрезать. Что ж, надо будет попробовать.

Вообще к земле-то я с детства приучен. Во время войны приходилось на тракторах работать, это в Кемеровской области было. И познакомился я там со староверами. Они землю знали и любили, настоящие хлебопашцы были. Так вот они научили, что перед тем как бросить в землю семя, надо ее на язык попробовать, к щеке прижать, чтобы узнать, согрелась ли она, можно сеять или нет. Это так же, как кузнец закалку стали пробует, так и настоящий человек земли должен уметь определять, готова ли она принять семя.

– Здорово! А вы сейчас тоже так умеете?

это ходить и стрелять... Да и рыбалка тоже... Хотя многие мои знакомые этим увлекаются. А я там устаю: не могу часами сидеть и глядеть в одну точку. Но я тут как-то попробовал, отправился со знакомым на рыбалку. Плывем на лодочке, он на крючок нанизывает этакую мелкую рыбешку (уж не знаю, как этот вид рыбной ловли называется), закидывает удочку и ждет, пока клюнет. Ну, час проходит, еще сколько-то. Мне это дело уже надоело, а он кайф ловит. «Слушай, – говорю, – мы еще долго?» «Да как получится, – отвечает, – пока рыбешка не кончится». Ну, думаю, тут этой рыбешки еще часов на шесть. Нет, так дело не пойдет. И когда приятель ко мне спиной поворачивался, я потихоньку наживку за борт выкидывал. Сунулся он в очередной раз за рыбкой, чтоб на крючок надеть, а не тут-то было: рыбка-то вся кончилась. Я, конечно, в содеянном покаялся, но зато на рыбалку меня больше никто с собой не берет.

А читательницам «Мира садовода» в этот чудесный весенний праздник 8 Марта я желаю хорошего улова на своем огороде, в саду, и чтобы цветы у вас были этим летом фантастические, можно даже сказать – сказочные.

О картошке и рыбешке расспрашивала Тамара КЛЕЙМАН

* * *

В темном переулке трое молодых людей останавливают хорошо одетого человека.

– Мужик, закурить не найдется?

Тот с остервенением начинает скидывать с себя пальто, шапку, ботинки, приговаривая:

– И когда вы только накуритесь!

* * *

– Ваша дочка уже вышла замуж?

– Нет, с чего вы взяли?

– Как? Я же видел, как она кормит грудью ребенка и гуляет с ним по улице!

– Если есть немного времени и молоко – почему бы ей не покормить и не погулять?

* * *

В квартире врача раздается звонок. Хозяин открывает дверь и видит на пороге скелет.

– Вот так всегда, – говорит врач, – ждут до последнего момента, прежде чем обратиться к врачу...

* * *

Идет Баба Яга по рельсам, слышит сзади свисток паровоза. Резво переходит на марш и говорит:

– А воспитанные девушки на свист не оборачиваются!

* * *

– Нет-нет! Чтобы купить мышьяк, нужен рецепт! Одной фотографии вашей тещи совершенно недостаточно!

СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ В ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ

Что радует глаз в первые дни весны? Да, конечно, свежая зелень! У Светланы со свежей зеленью полный порядок! Ее праздничный стол от свежести буквально ломился! Правда, не всем эта зелень нравилась.

– Света, где огурчики покупала? – спросила ее между делом Кузина

– Огурчики, Тамара Ивановна, с моего любимого огорода.

– Света, сейчас весна. Не надо делать из меня дурочку!

– Извините, но у меня это уже не получится! А огурчики на даче растут у меня в теплице. На свежем воздухе им сейчас не очень уютно.

– Но помидорчики, насколько я знаю, сейчас и в теплице не прорастают! Где брали их? Уж больно они симпатично смотрятся!

– Кому больно, а кому и приятно, Тамара Ивановна, – помидорчики тоже из моей дорогой теплицы!

– Что, такая уж дорогая?

– Да, не дешевая, но себя окупает полностью!

– Уж не хочешь ли ты сказать, что вся зелень, которая на столе, до сих пор растет у тебя на даче?!

– Естественно!

– Какая ты у нас вся Мичурина! А мужа свежего где взяла?

– Тамошний.

– А подробней: чем подкармливаешь, когда и как поливаешь, удобряешь чем вот это свое растение?

– Подкармливаю, как и полагается, мясом. Поливаю в ванне из гибкого душевого шланга. Удобряю заботой, лаской и еще кое-чем.

– Конкретно – чем?

– Вам, Тамара Ивановна, уже этого не понять.

– Что так?!

– А понимали бы, так не спрашивали!

– Ладно, Света, считай, что я с тобою не хочу ругаться.

– Премного вам благодарна!

– А как быть с мясом, птицею и копченостями? Или они тоже растут у тебя в теплице?!

– Почти угадали! Я держу у себя на даче малюсенький скотный двор, и до весны мне мяса хватает без хождения в магазины.

– Так, может, и доллары растут у тебя в теплице или на скотном дворике?

– Именно – там! Правда, в валютную зелень мои труды превращаются после рынка. Но это не так уж важно. Я права, Тамара Ивановна?

– Девочки! – позвали Кузину и Светлану гости. – Идите скорей к столу! Пьем за вас.

Девочки чмокнули друг друга в щеки и выпорхнули из кухни к столу.

Многоцветье и аромат букетов, подаренных любимыми в день 8 Марта, не располагали к обидам и препирательству.

Александр КОСТЮШИН

ХОД КОНЕМ

С помощью нехитрого хода конем (по форме буквы «Г») обойдите все клетки шахматного поля с буквами, заходя в каждую из них только один раз. Начните с верхней левой клетки, и вы прочитаете отрывок известного шлягера из репертуара Аллы Пугачевой.

Назовите эту песню и ее автора.

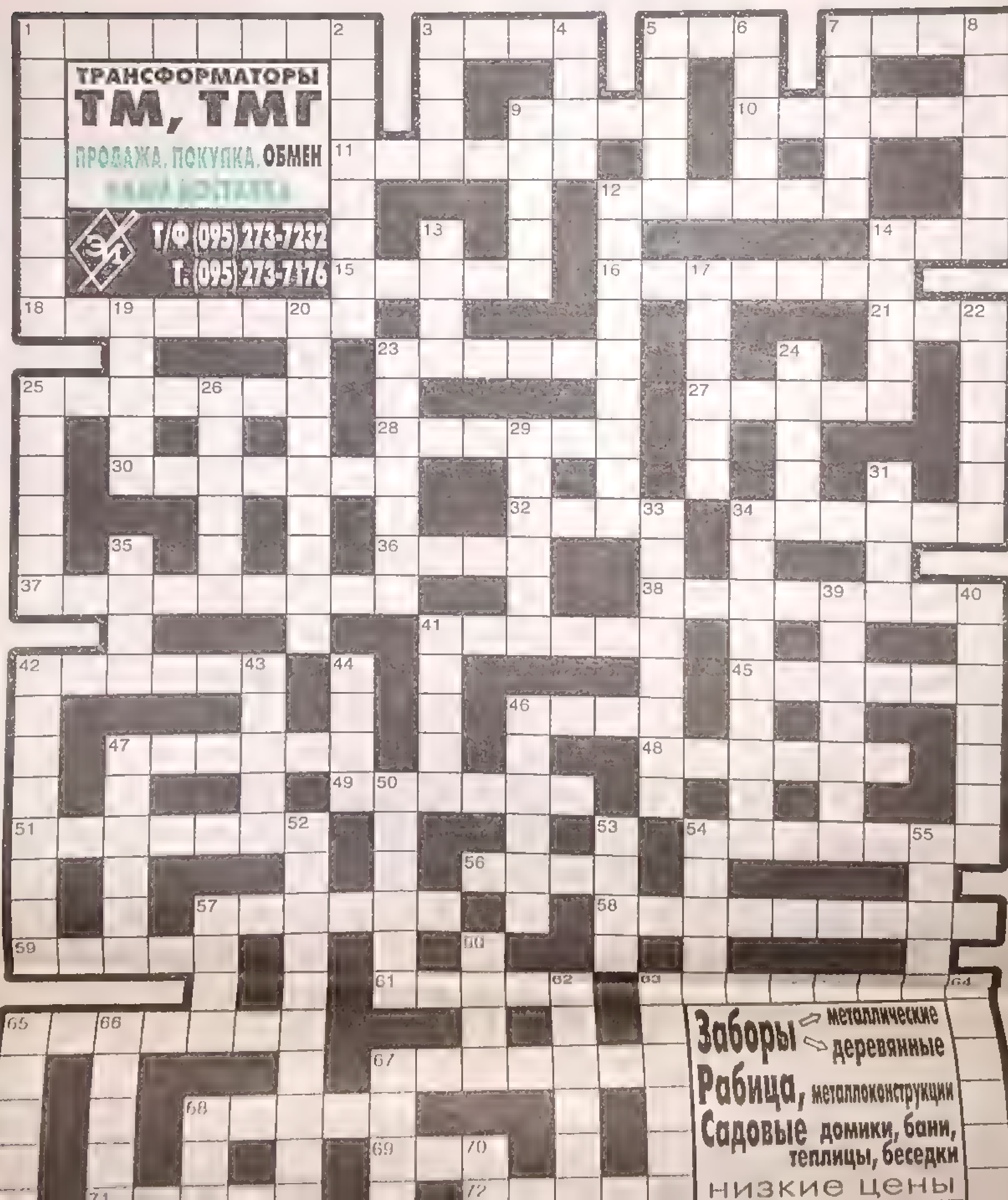
по	с со	чи.	сь	со	я пр	ые	тоб
я от	лю	ты.	бой,	но	за	си	иду
ня	зо	пр	вы	ют	скв	ой,	зл
ав	в не	пу	ви	что	лу	да,	ова
ть	ме	ни	та	ту	сн	озь	бит
бе	ре	шь	бы	про	раз	иду	где
суе	мне	ты	ез	на	чил	ые	где
об	зв	ри	ро	меч	ды,	ты	я пр

Ответы на задание – стр. 10

Супер КРОССВОРД

МИР САДОВОДА №6(51), март 2001 г.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Болезнь, от которой слег Гаврила, как утверждал Трубецкой-Ляпис («12 стульев»). **3.** Государство, расположенное на территории инков. **5**. Агрессивная команда собаке. **7**. Сестра соломы. **9**. Часть от добычи для каждого пирата. **10**. Древнеримский бог огня, не брезговавший и кузнечным делом. **11**. Колпак торшера. **12**. Шутник на ходу. **14**. Одинокий глаз. **15**. Сетевой болтун. **16**. Столица бывшей республики СССР. **18**. Отделение в машине для перевозки заложников. **21**. Крестный родитель. **23**. Лечебная ходьба. **25**. Кандидат в ад. **27**. Столица государства, дворец в которой штурмовала «Альфа». **28**. Артист Ленинградского театра миниатюр, оставивший сыну в наследство театр в Москве. **30**. Женщина, получившая поздравление по почте 8-го марта. **32**. Лучистая энергия, движение которой удалось остановить сразу в двух лабораториях США. **34**. Специалист из «Гринписа». **36**. Разная длина одежды одного размера. **37**. Разновидность замазки. **38**. Роль А. Петренко в к/ф «Агония» Э. Климова. **41**. Плевательная часть семечек. **42**. Внушение, при котором человек раздевается на сцене, чтобы искупаться. **45**. Исполнительный орган муниципального округа. **46**. Знаменитый часовщик, предок знаменитых хоккеистов. **47** Хохлатый попугай, живущий у папуасов. **48**. Рост Останкинской башни. **49**. Помолвка. **51**. Режиссер, выведший «Старых кляч» на сцену. **54**. Груз на душе. **56**. Временный приход юга в среднюю полосу. **57**. Свинский корм. **58**. Музыкальный деревенский выпивоха. **59**. Фамилия Штирлица. **61**. Отрицательная краткая характеристика, наклеиваемая на человека. **63**. Жанр Агаты Кристи. **65**. Дыхалка. **67**. Так шведы обозвали свой парламент. **68**. Стена, расписанная не хулиганами, а художником. **69**. Оболочка вокруг Земли. **71**. Римский император, которому было мало, что ему хорошо, надо, чтобы другим было плохо. **72**. Двое спящих на подушках с разных концов кровати. **73**. «Врагу не сдается наш гордый ...» (песен.). **74**. Верховой. **75**. Резьба на досках вокруг окошка.



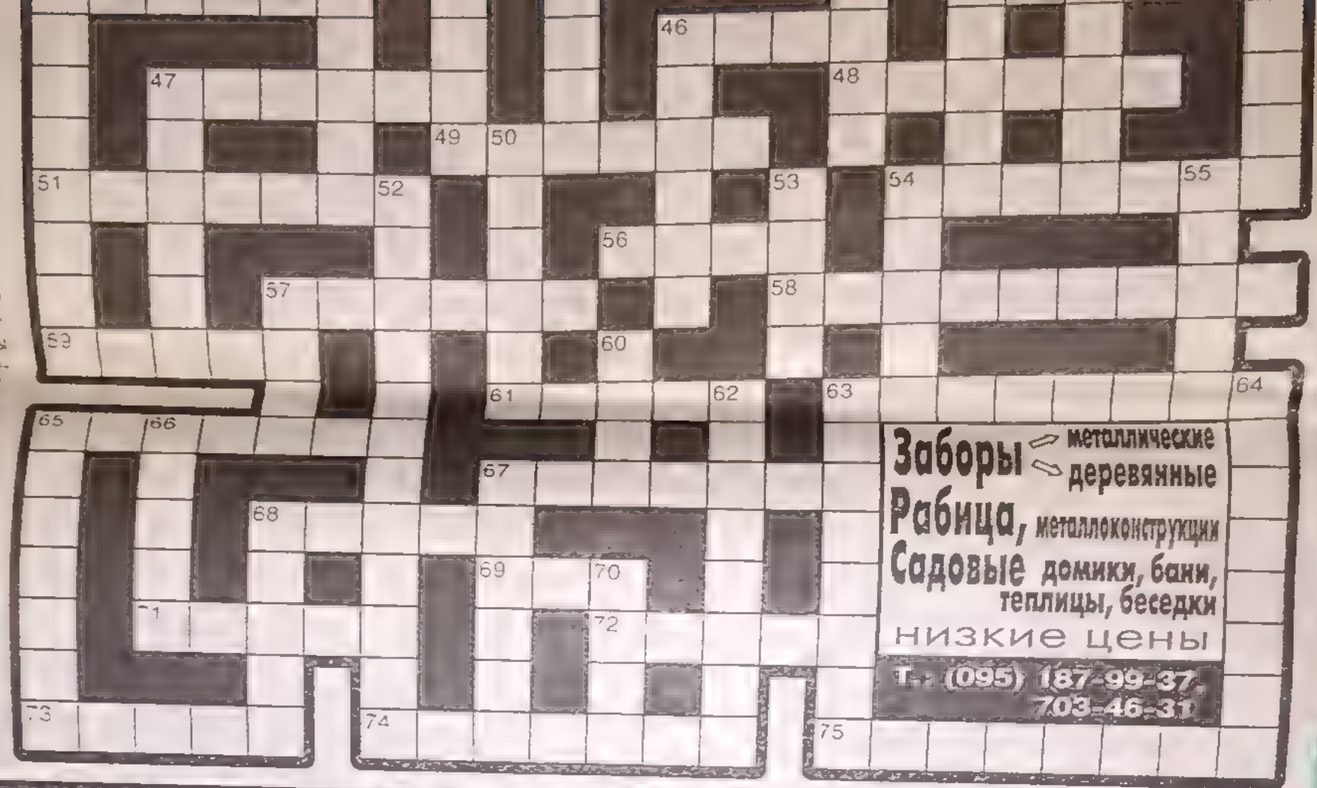
ТРАНСФОРМАТОРЫ
ТМ, ТМГ
ПРОДАЖА. ПОКУПКА. ОБМЕН
Т/Ф (095) 273-7232
Т. (095) 273-7176

Заборы металлические, деревянные
Рабица, металлоконструкции
Садовые домики, бани, теплицы, беседки
низкие цены

яловой. **4**. Предельное положение, до которого дошла гайка в своей закрутке. **5**. Дешевый фарфор. **6**. Сторона света, куда смывается весной Дед Мороз. **7**. Петлевой капкан для птичек. **8**. Лучшая половина кремния для получения искры. **9**. Беличья нора в зубе. **12**. Антипод защиты в суде. **13**. Нутро ореха. **14**. Широкая «улыбка» со сжатыми зубами. **17**. «Желудок» для переваривания воздуха в организме человека. **19**. Ночная «родственница» шакала по любви к падали. **20**. Высокая степень ремесла. **22**. Большое сборище людей, слушающих трепачей-политиков. **23**. Короткая, жерлистая пушка, которой все равно чем бросаться. **24**. Осмотр помещения с санкции прокурора. **25**. Французский оборвыш из «Отверженных» В. Гюго. **26**. Морской единорог. **29**. Польский храм, в котором католики не стоят, а сидят. **31**. Вид речного транспорта. **33**. Врач, определяющий болезнь со слов больного. **34**. Коллективное посещение «Греческого зала». **35**. Прощальный салют из винтовок. **39**. Бомбоубежище во время артналета. **40**. Город – сосед Помпеи. **41**. Фамилия французов: отца, знаменитого врача-ученого, и сына – полярного исследователя. **42**. Путешествие артистов по городам и весям для заколачивания денег. **43**. «Все куплю», – сказало ... ; «Все возьму», – сказал булат» (А. С. Пушкин). **44**. Четырехгранное бревно. **46**. Игрок на бирже по поручению хозяина. **47**. Дочь Елены Окуловой по отношению к сыну Татьяны Дьяченко. **50**. Водный вид спорта. **52**. Предводитель дворянства («Золотой теленок»). **53**. Индийская гимнастика как часть философского учения. **54**. Путешествие: откуда уехал, туда и приехал. **55**. Металлический бульдог с мертвой хваткой. **57**. Жена, не взявшая фамилию мужа, потому что он ба- [illegible] **60**. Колосящееся растение **63**. Страна на Северном Кавказе, воссоединившаяся с Россией в 1813 году. **64**. «Пробирается медведь сквозь сухой ...» (С. Маршак «12 месяцев»). **65**. Русский царь смутных времен по имени Борис. **66**. Цыганский театр в Москве, в котором цыган еще поискать надо **67** Ткань из мочальных лент для мешков. **68** Часть дверного проема, на

тельный орган муниципального округа. **46.** Знаменитый часовщик, предок знаменитых хоккеистов. **47.** Хохлатый попугай, живущий у папуасов. **48.** Рост Останкинской башни. **49.** Помолвка. **51.** Режиссер, выведший «Старых кляч» на сцену. **54.** Груз на душе. **56.** Временный приход юга в среднюю полосу. **57.** Свинский корм. **58.** Музыкальный деревенский выпивоха. **59.** Фамилия Штирлица. **61.** Отрицательная краткая характеристика, наклеиваемая на человека. **63.** Жанр Агаты Кристи. **65.** Дыхалка. **67.** Так шведы обозвали свой парламент. **68.** Стена, расписанная не хулиганами, а художником. **69.** Оболочка вокруг Земли. **71.** Римский император, которому было мало, что ему хорошо, надо, чтобы другим было плохо. **72.** Двое спящих на подушках с разных концов кровати. **73.** «Врагу не сдается наш гордый» — песенка. **74.** Верховой. **75.** Резьба на досках вокруг окошка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Шкаф, в котором у каждого хранится свой «скелет». **2.** Место отдыха и развлечений на воде. **3.** Один из братьев Вайнеров по отношению к «Дарь-



заколачивания денег. **43.** «Все куплю», — сказало ..., «Все возьму», — сказал булат» (А. С. Пушкин). **44.** Четырехгранное бревно. **46.** Игрок на бирже по поручению хозяина. **47.** Дочь Елены Окуловой по отношению к сыну Татьяны Дьяченко. **50.** Водный вид спорта. **52.** Предводитель дворянства («Золотой теленок»). **53.** Индийская гимнастика как часть философского учения. **54.** Путешествие: откуда уехал, туда и приехал. **55.** Металлический бульдог с мертвой хваткой. **57.** Жена, не взявшая фамилию мужа, потому что он баран. **60.** Колосящееся растение. **62.** Популярный автомобиль в США. **63.** Страна на Северном Кавказе, воссоединившаяся с Россией в 1813 году. **64.** «Пробирается медведь сквозь сухой ...» (С. Маршак «12 месяцев»). **65.** Русский царь смутных времен по имени Борис. **66.** Цыганский театр в Москве, в котором цыган еще поискать надо. **67.** Ткань из мочальных лент для мешков. **68.** Часть дверного проема, на которую нежеланного гостя не пускают. **70.** Колокольная мелодия.

Ответы на суперкроссворд — стр. 10

УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ЦЕНТР работает с 1989 г.

МОСКОВСКИЙ БИЗНЕС-КОЛЛЕДЖ

Комитет образования Правительства Москвы

Свидетельство о государственной аккредитации: серия ОБ №0008613

- БУХУЧЕТ + ПК
- БУХГАЛТЕР-СЧЕТОВОД (выдается госсвидетельство)
- КОМПЬЮТЕР ДЛЯ БУХГАЛТЕРА
- КОНСТРУКТОР-МОДЕЛЬЕР
- МЕНЕДЖЕР + ПК
- МЕНЕДЖЕР ПО ТУРИЗМУ + ПК
- МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ + ПК
- КОМПЬЮТЕР ДЛЯ МЕНЕДЖЕРА
- СЕКРЕТАРЬ (выдается госсвидетельство)
- КОМПЬЮТЕР В ОФИСЕ (школьникам, студентам — скидка 10%)
- АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК (5 уровней)
- ПАРИКМАХЕР (выдается госсвидетельство)
- КОСМЕТОЛОГ-ВИЗАЖИСТ
- ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРА + ПК
- КОМПЬЮТЕРНЫЙ ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА
- ОФИЦИАНТ-БАРМЕН (+2 недели практики в ресторане "Мир")
- БАРМЕН-СОМЕЛЬЕ
- КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Лиц. №006145 код-Г Лиц. №004261 код-II

У нас ДИПЛОМ с присвоением квалификации и ГЕРБОВОЙ ПЕЧАТЬЮ. СИСТЕМА СКИДОК. СУББОТНИЕ И ВОСКРЕСНЫЕ ГРУППЫ. Доступные цены. СОДЕЙСТВИЕ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ. ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ: подбор персонала (095) 205-39-83.

Адрес: м."Краснопресненская", М. Предтеченский пер., 1/2, каб. 22. Тел.: (095) 205-48-71 (круглосуточно), 255-95-04, 167-81-92, 213-73-46 (с 10 до 18 ч. по будням)

РАСПРОДАЖА

ПЕЧИ ОТОПИТЕЛЬНЫЕ
КАМЕНКИ для САУН
ТЕПЛОВЕНТИЛЯТОРЫ
КОНВЕКТОРЫ
И ДР. ТЕПЛООБОРУДОВАНИЕ

СКИДКИ ДО 50%

Тел.: (095) 362-46-92, 362-08-56, 918-02-70

РАЗРАБОТАНО И ПРОИЗВЕДЕНО ФИРМОЙ "ФАЛЬКО-ЕККЕЛЬ"

ЧУДО ПЕЧЬ

ДЛЯ АВТОНОМНОГО ОБОГРЕВА ПОМЕЩЕНИЯ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Топливо - дизельное. Масса печи - 5,6 кг
Расход - 120 гр/час. Объем обогреваемого помещения - до 50 м
Мощность - 1,8 кВт

Москва, ул. Большая Спасская, д. 29, тел.: (095) 280-8883, 280-4491

НАСТЕННЫЙ СВОРАЧИВАЕМЫЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ-ПАННО

Все садоводы знают, как неприятно ночевать ранней весной в сыром дачном домике. Справиться с этой проблемой вам поможет наш ОБОГРЕВАТЕЛЬ.

Он экономичен (480 ватт), пожаробезопасен, экологически чистый (не сжигает кислород), удобен в перевозке (сворачивается в рулон, весит 300 г)

Используется для просушки сырых стен, гаражей, теплиц, для сушки ягод, овощей, грибов

Офис продаж: м. Красные Ворота 267-9793

ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ «МИР САДОВОДА» ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 39856 («ЗЕЛЕНЫЙ» КАТАЛОГ)

ВНИМАНИЕ РОЗНИЧНЫХ РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ, МЕЛКО- И КРУПНООПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ ПРОДУКЦИИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «МИР НОВОСТЕЙ»

приобрести по самым низким издательским ценам газету «Мир садовода» вы можете по адресу 109028, Москва, Яузский бульвар, 14/8

Тел.: 916-26-31, 917-72-51, 917-35-04

Здесь же вы можете приобрести и другие наши издания: газеты «Мир новостей», «Мир ТВ и кино», «Мир зазеркалья», «Мир сканвордов», сборники «Суперкроссворды», «Сканворды» и «Кроссворденок».

Главный редактор — Андрей Авдонин
Зам. главного редактора — Нина Сибирева
Ответственный секретарь — Лидия Михейкина
Дизайн и верстка — Вячеслав Сальников
Науч. консультант — Александр Куленкамп
Корректор — Татьяна Белостоцкая
Учредитель — коллектив редакции

Газета зарегистрирована в Государственном Комитете РФ по печати. Рег. № 018738
Газета выходит раз в две недели
Подписной индекс 39856 (в «зеленом» каталоге)
ГУП «Пресса». Заказ № 11286
Тираж 120 тыс. экз

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 2102.
Тел. редакции 284-43-12
Тел. рекламных отделов: 207-33-26, 255-95-08, 923-05-52
Отдел распространения: 207-30-31, 971-17-60
Отд. общественных связей: 925-83-03

За тексты и телефоны в рекламе редакция ответственности не несет. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на «МС» обязательна

ДОМАШНЕЕ АТЕЛЬЕ

ЖИЛЕТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС — *3-я стр.*

СЕКРЕТЫ НАСТРОЕНИЯ — *6-я стр.*

ПОРАДУЙ СЕБЯ И ЛЮБИМОГО! — *4-5-я стр.*

НАЙДИ СВОЮ СУДЬБУ — *8-я стр.*

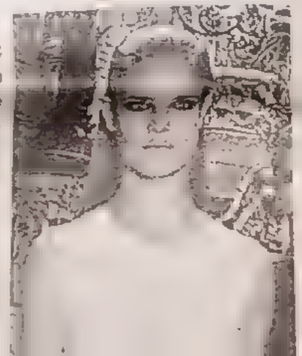
И много-много полезных советов по всему номеру.

КОГДА ПРОХОДЯТ ПРАЗДНИКИ

Лучший подарок, который вы можете себе преподнести после праздника, - это возможность расслабиться. Это означает - никакой косметики, никаких каблуков и множество разных вкусностей, оставшихся с праздничного стола. Что греха таить - все мы выглядим дома не очень-то презентабельно. Но ведь от внешнего вида зависит иногда очень многое, в том числе и хо-

тюм позволяет вам свободно двигаться. Пытайтесь найти такую вещь, которая хорошо бы смотрелась с другими вещицами из вашего гардероба. Увы, иногда самое шикарное платье уныло висит в шкафу, так как под него невозможно подобрать красивые туфли или аксессуары.

Самая большая ошибка женщин, по мнению стилистов, - их любимые веши. Признайтесь, у вас ведь имеется люби-



Вечерние наряды

Вечерние наряды и аксессуары этого сезона сплошь напоминают оперение экзотических птиц. В поисках вдохновения одни дизайнеры обращались к эпохе 1920-х, другие думали о современных поп-дивах вроде Кристины Агилеры.

составляющие наряда для вечеринки в стиле «диско»

Одеться в стиле восьмидесятых - и на дискотеку. Асимметричные топы, мини-юбки, черные легинсы, майки с поп-артовскими рисунками и неприличными надписями. Вам

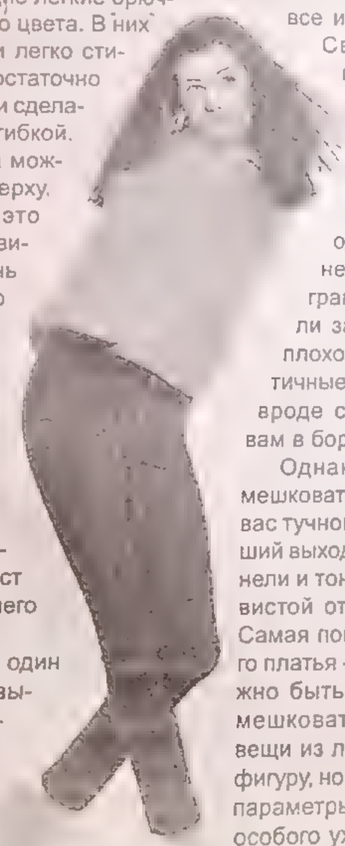
Себе пальто, а милому... галстук 4-5-я стр. *Гороскоп на 5 лет* 8-я стр.

И много-много полезных советов по всему номеру.

КОГДА ПРОХОДЯТ ПРАЗДНИКИ

Лучший подарок, который вы можете себе преподнести после праздника, - это возможность расслабиться. Это означает - никакой косметики, никаких каблуков и множество разных вкусностей, оставшихся с праздничного стола. Что греха таить - все мы выглядим дома не очень-то презентабельно. Но ведь от внешнего вида зависит иногда очень многое, в том числе и хорошее самочувствие, не говоря уж о настроении. Так как же соблюсти золотую середину? Как выглядеть достаточно шикарно, но в то же время оставаться в «домашних тапочках»?

Самая удобная домашняя одежда, безусловно, облегающие легкие брючки, желательно черного цвета. В них легко двигаться, и они легко стираются. Если у вас достаточно хорошая фигура, то они сделают вас элегантной и гибкой. Если же нет, то всегда можно накинуть что-то сверху. Желательно, чтобы это был удобный мягкий свитер. В этом сезоне очень популярны довольно широкие воротники и мериносовая шерсть, которая не вызывает зуд, но поскольку она является вполне натуральной, то ваша кожа «дышит». Мягкое шерстяное, хлопчатобумажное или вельветовое платье также даст вам ощущение домашнего тепла.



Позвольте дать вам один добрый совет: когда вы выбираете одежду (не обязательно домашнюю), всегда представляйте, как идете в ней на танцы. Посидите, пройдитесь, попытайтесь танцевать, удостоверьтесь, что костюм позволяет вам свободно двигаться. Пытайтесь найти такую вещь, которая хорошо бы смотрелась с другими вещицами из вашего гардероба. Увы, иногда самое шикарное платье уныло висит в шкафу, так как под него невозможно подобрать красивые туфли или аксессуары.

Самая большая ошибка женщин, по мнению стилистов, - их любимые веши. Признайтесь, у вас ведь имеется любимая маечка, с которой вы не расстаетесь вот уже три-четыре года? Кэйт Раис - известный стилист из Калифорнии утверждает, что постоянное появление в одной и той же пижаме перед мужем гораздо опаснее для семейной жизни, нежели все интрижки на стороне. Свободный свитер и шерстяные брюки не нарушат вашей семейной идиллии, но привнесут в нее необходимый стиль. Кроме того, такая одежда успешно скроет несколько лишних килограммов, которые вы набрали за время праздников. Неплохо также попробовать эластичные пояса, прикрытые чем-то вроде свитера, которые помогут вам в борьбе с жирком.

Однако будьте осторожны - мешковатые большие вещи сделают вас тучной. Если вы полноваты, лучший выход - легкая футболка из фланели и тонкая черная ткань с шелковистой отделкой двойной ширины. Самая популярная длина домашнего платья - чуть ниже колен, оно должно быть достаточно свободным, но не мешковатым. Возможно, вам подойдут вещи из лайкры. Она не очень обтягивает фигуру, но все же зрительно улучшает ваши параметры. Кроме того, лайкра не требует особого ухода. Соединение естественных и искусственных материалов даст вам необходимый комфорт и доставит массу удовольствия. Экспериментируйте!

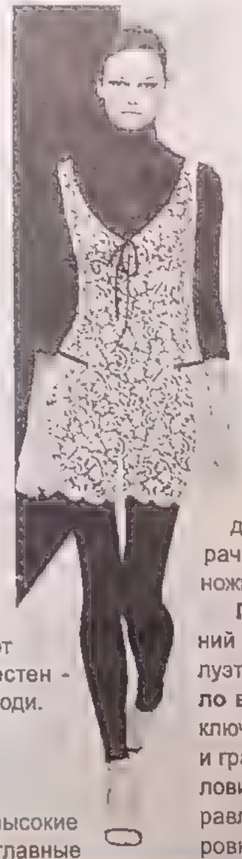
Вечерние наряды

Райские птицы

Вечерние наряды и аксессуары этого сезона сплошь напоминают оперение экзотических птиц. В поисках вдохновения одни дизайнеры обращались к эпохе 1920-х, другие думали о современных поп-дивах вроде Кристины Агилеры. Держать такую девушку в золотой клетке не стоит, но придется проследить, чтобы не упорхнула.

Цветопредставление

Кто сказал, что оптимальная гамма для зимы - черно-серая? Ничего подобного! Яркие цвета, наследие вернувшегося в моду поп-арта, ошеломляюще смотрятся на фоне белых метелей. Не беспокойтесь о том, как они будут сочетаться, - в этом сезоне цвета следует сталкивать самым неожиданным образом.



Кружевной промысел

Кружевные паутины и узоры виртуозно сплелись на юбках, платьях и головных уборах. Кружево обладает способностью больше показывать, чем скрывать. Именно то, что надо для праздничной вечеринки! Впрочем, и днем этот благородный материал уместен - поверх трико или плотного боди.

Субботним вечером

Оборки, шелк, шифон, высокие платформы и блеск золота - главные составляющие наряда для вечеринки в стиле «диско».

Одеться в стиле восьмидесятых - и на дискотеку. Асимметричные топы, мини-юбки, черные легинсы, майки с поп-артовскими рисунками и неприличными надписями. Вам весело, глядеть на вас - тоже. А клубы для того и существуют, чтобы веселиться.

Правило первое и последнее: забудьте обо всех правилах. Стиль 80-х и хороший вкус - две вещи несовместные. Никакой сочетаемости цветов, никакого чувства меры, никаких хороших манер. Все это лишнее.

Выход в свет

В этом сезоне торжественный выход в свет предполагает традиционное вечернее платье не самой традиционной длины - в пол. Особый шик - наряд со шлейфом, глубоким декольте, открытой спиной или умопомрачительным разрезом, открывающим ножку.

Правило первое: минимум украшений и аксессуаров. Ваш взгляд, ваш силуэт, ваше все - вот что главное. **Правило второе:** роскошное платье в пол исключает всякую суету. Горделивая осанка и грациозная походка - обязательные условия. А чтобы элегантно и сноровисто управляться с [illegible] необходима тренировка.

Азбука для начинающих

Учимся шить

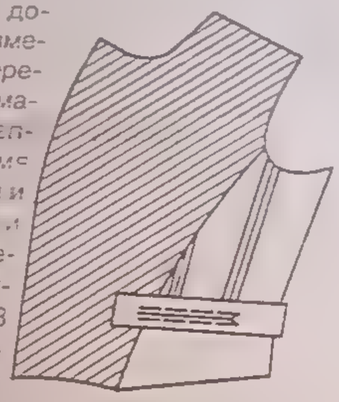
Прорезной карман в сложную рамку

1. Уточнение линии входа в карман и наметка вспомогательных линий

Вход в карман намечают тремя линиями (одной долевой и двумя поперечными) и наносят две вспомогательные линии выше и ниже средней. Расстояние между линиями должно быть равно удвоенной ширине двух рамок кармана плюс 0,3 - 0,5 см

2. Прикрепление долевика с изнаночной стороны

Центр долевика совмещают с серединой кармана и прикрепляют двумя долевыми строчками прямых наметочных стежков длиной 3 см на расстоянии 0,5 см от края. Один конец долевика должен доходить до бокового среза, а другой - заходить за конец переднего края на 1 - 1,5 см

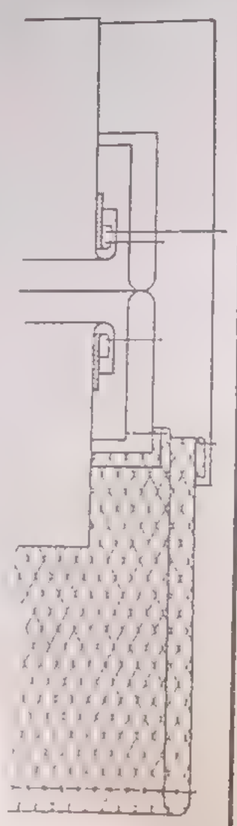


3. Приутюживание обтачки

Верхнюю обтачку перегибают посередине вдоль из-

7. Притачивание мешковины

Один конец мешковины и нижнюю обтачку складывают лицевыми сторонами внутрь и стачивают швом шириной 0,7 см, шов отгибают в сторону мешковины. Другой конец мешковины складывают с подзором лицевыми сторонами внутрь и стачивают подзор с мешковиной швом шириной 0,7 см, шов отгибают в сторону мешковины. Тот конец мешковины, к которому притачан подзор, уравнивают с краем верхней обтачки и прокладывают строчку в шов притачивания обтачки или рядом с ним



8. Закрепление концов кармана

Выправляют рамки кармана, сметывают их крестообразными стежками и закрепляют уголки кармана со стороны долевика обратной машинной строчкой по основанию уголков, одновременно стачи-

Учимся кроить

ПРЯМАЯ ЮБКА

Измерения и прибавки для расчета и построения основы прямой юбки

К верхним поясным женским изделиям относят юбки, а также различные варианты брюк и юбок-брюк.

Основным женским поясным изделием является юбка. Формы юбок довольно разнообразны. Это достигается использованием горизонтальных и вертикальных членений внутри силуэта, а также различным оформлением верхней части изделия

Брюки в основном имеют единую схему конструкции. Построение конструкции мужских и женских брюк принципиально не отличается. Небольшие отличия в оформлении срезов связаны с особенностями телосложений мужских и женских фигур.

Сочетание элементов конструкции юбок и брюк представляется в виде юбок-брюк. Они могут быть по форме ближе либо к брюкам (прилегающие в области сидения с различным расширением низа) либо к юбке (прилегающие в области сидения и «поверженные» по всей длине)

Различают три основных покроя юбок: прямые, из клиньев и конические.

Прямые юбки состоят из одной-трех деталей. Нити основы в них проходят почти всегда вдоль деталей. Такие юбки могут быть по силуэту прямые, расширенные или зауженные книзу.

За основу прямых юбок принимают юбку, состоящую из задней и передней частей с двумя боковыми швами и вытачками по линии талии. Количество вытачек по линии талии и места их расположения связаны с формой и расположением бедер.

В широких юбках излишек ткани по линии талии закладывают в складки или сборки.

мать дополнительные измерения:

Дтб - расстояние от линии талии до линии бедер;

Дсб - расстояние от линии талии до пола сбоку;

Дсп - расстояние от линии талии до пола спереди;

Дсз - расстояние от линии талии до пола сзади;

На линии талии фигуры завязывают шнурок и измеряют расстояние от шнурка до пола спереди, сзади и сбоку.

Расстояние от линии талии до пола сбоку (Дсб). Измеряют от линии талии по боковой поверхности бедра через наиболее выступающую часть бедра и далее вертикально вниз до пола.

Расстояние от линии талии до пола спереди (Дсп). Измеряют от линии талии спереди через выступающую точку живота и далее вертикально вниз до пола.

Расстояние от линии талии до пола сзади (Дсз). Измеряют от линии талии сзади через наиболее выступающую точку ягодиц и далее вертикально вниз до пола.

Расстояние от пола до уровня нижнего края юбки вычитают из измерений длины спереди (Дсп), длины сбоку (Дсб) и длины сзади (Дсз). Таким образом определяют длину юбки спереди (Дюсп), сбоку (Дюсб) и сзади (Дюсз).

Прибавки на свободное облегание выбирают к ширине юбки по линии талии и бедер. Они зависят от степени облегания юбки на этих участках и приведены в таблице.

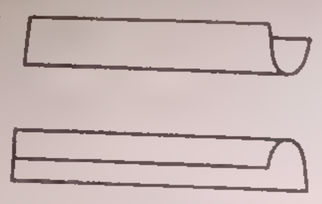
Степень прилегания по участкам

Очень плотное

долевыми строчками прямых наметочных стежков длиной 3 см на расстоянии 0,5 см от края. Один конец долевика должен доходить до бокового среза, а другой - заходить за конец переднего края на 1 - 1,5 см

3. Приутюживание обтачки

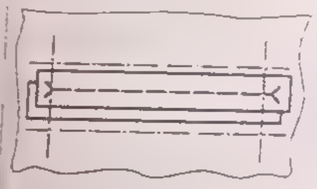
Верхнюю обтачку перегибают посередине вдоль, изнанкой внутрь,



нижнюю обтачку перегибают так, чтобы один край выступал по отношению к другому на 1 - 1,5 см. Изнанка ткани должна быть внутри. Обтачки заутюживают до полного прилегания обрезных краев. В рыхлых тканях верха можно с изнаночной стороны обтачек проложить клеевую ткань

4. Притачивание обтачки

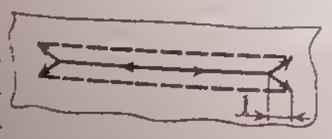
Обтачки приметывают или притачивают без предварительного приметывания, располагая их сгибами встык к намеченным вспомогательным линиям. Притачивают на расстоянии



0,3 - 0,5 см от сгибов обтачек в зависимости от ширины рамки. Концы строчек закрепляют

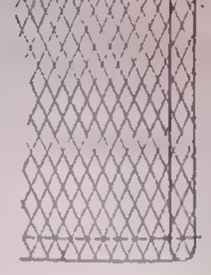
5. Разрезание входа в карман

Отверстие для кармана разрезают со стороны долевика, начиная от середины кармана в обе стороны, не доходя 1 см до концов кармана и 0,1 - 0,2 см до строчек

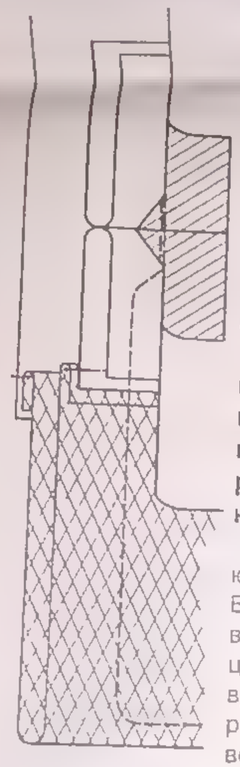


6. Вывертывание обтачки

Обтачки вывертывают на изнаночную сторону, расправляют.



8. Закрепление концов кармана

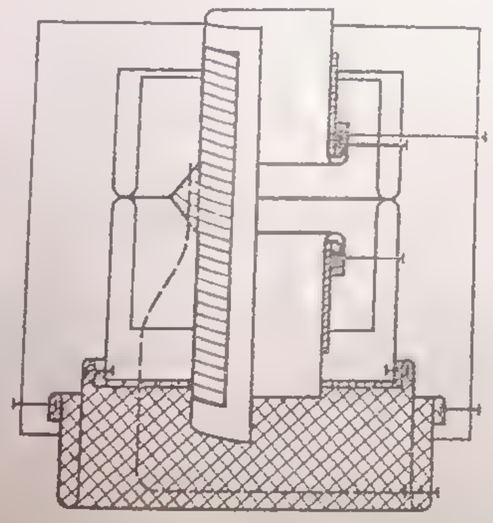


Выправляют рамки кармана, сметывают их крестообразными стежками и закрепляют уголки кармана со стороны долевика обратной машинной строчкой по основанию уголков, одновременно стачивают боковые края мешковины кармана

9. Приутюживание обработанного кармана с изнаночной стороны; закрепки в концах кармана

Карман выправляют и приутюживают В конце кармана ставят закрепки на специальной машине или вручную. Длина закрепки равна ширине верхней и нижней рамок кармана. Закрепки выполняют параллельно концам кармана

Полная сборочная схема кармана в сложную рамку



либо к юбке (прилегающие в области сидения и «сдержанные» по всей длине).

Различают три основных покроя юбок: прямые, из клиньев и конические.

Прямые юбки состоят из одной-трех деталей. Нити основы в них проходят почти всегда вдоль детали Такие юбки могут быть по силуэту прямые, расширенные или зауженные книзу.

За основу прямых юбок принимают юбку, состоящую из задней и передней частей с двумя боковыми швами и вытачками по линии талии. Количество вытачек по линии талии и места их расположения связаны с формой и расположением бедер.

В широких юбках излишек ткани по линии талии закладывают в складки или сборки.

В юбках, расширенных книзу, расширение должно быть не более 1/3 длины изделия. Если эта разница больше, то чертеж юбки целесообразно строить на другой конструктивной основе

В юбках из клиньев количество клиньев определяется моделью. Нить основы в таких юбках проходит, как правило, вдоль центра клина либо под углом 45°. Клинья книзу всегда расширяют; иногда - за счет вставных деталей (клиньев) или мягких складок, расположенных вдоль шва соединения клиньев

Конические юбки обычно состоят из одной-двух деталей. Чертеж такой юбки представляет собой круг или его часть (солнце, полусолнце, колокол)

Классификация юбок:

По количеству швов:
- безшовные;
- одношовные;
- двухшовные;
- многошовные

По длине
- мини;
- укороченная;
- классическая или средняя (середина колена ± 0,5);
- удлиненная;
- миди;
- макси.

По объему:
- очень плотная;
- плотная;
- средняя;
- свободная.

ИЗМЕРЕНИЯ И ПРИБАВКИ

Измерения фигуры

Ст - полуобхват талии; **Сб** - полуобхват бедер; Дю - длина юбки.

Для конкретной фигуры можно также сни-

выступающую точку живота и далее вертикально вниз до пола

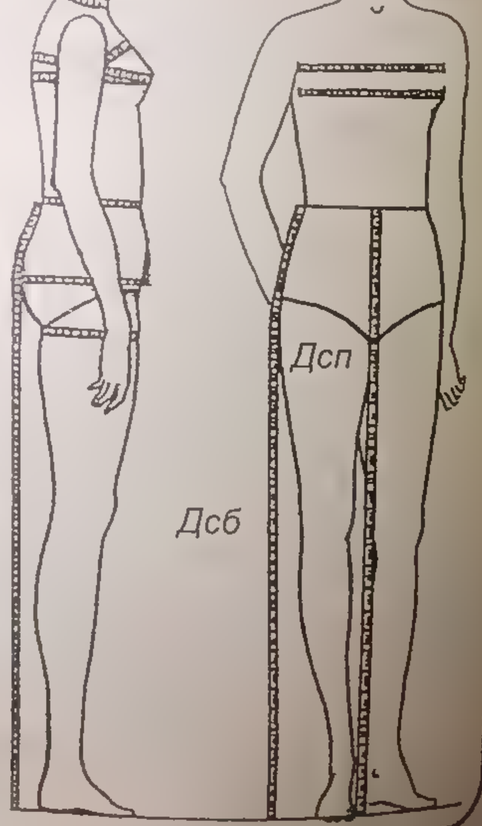
Расстояние от линии талии до пола сзади (Дсз). Измеряют от линии талии сзади через наиболее выступающую точку ягодиц и далее вертикально вниз до пола.

Расстояние от пола до уровня нижнего края юбки вычитают из измерений длины спереди (Дсп), длины сбоку (Дсб) и длины сзади (Дсз). Таким образом определяют длину юбки спереди (Дюсп), сбоку (Дюсб) и сзади (Дюсз).

Прибавки на свободное облегание выбирают к ширине юбки по линии талии и бедер. Они зависят от степени облегания юбки на этих участках и приведены в таблице.

Степень прилегания по участкам

Очень плотное
Пт = 0; Пб = 0, 5.
Плотное
Пт = 0, 7 - 1,0; Пб = 1.
Среднее
Пт = 1 и более; Пб = 1, 5 - 2, 0.
Свободное
Пт = более 1, 0; Пб = более 2,0.



Обновление одежды

ЖИЛЕТЫ

Простым и доступным способом обновления одежды является изготовление жилетов. В зависимости от назначения они могут быть облегченными, на утепляющей прокладке или подкладке.

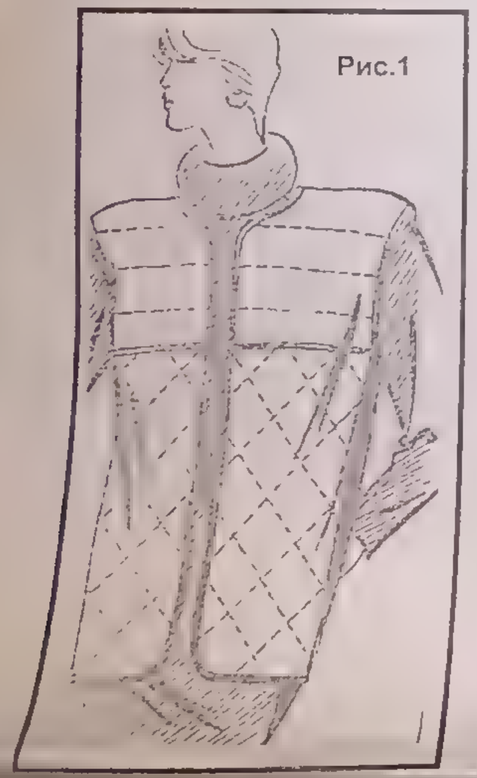


Рис.1

Из пальтовых тканей предлагается жилет с утепляющей прокладкой и подкладкой (**рис. 1**).

По изготовленным лекалам чертежа выкраивают верх, ватин и подкладку. На подкладке жилета намечают линии стежки и соединяют ее с ватином и верхом. Детали полочек и спинку материалами.

Для выполнения жилета, который показан **на рисунке 2**, можно использовать мех старой шубы, искусственный или натуральный. Детали полочек и спинки состоят из поперечных полос меха, соединенных между собой отделочной тесьмой или кожей. Жилет можно сделать на подкладке. Для этого верх и подкладку складывают лицевой стороной внутрь и обтачивают по низу, бортам, горловине и проймам, оставляя открытыми плечевые швы. Швы обтачивания прикрепляют к верху жилета. Затем через плечевые швы жилет выворачивают налицо и расправляют. В конце соединяют плечевые швы

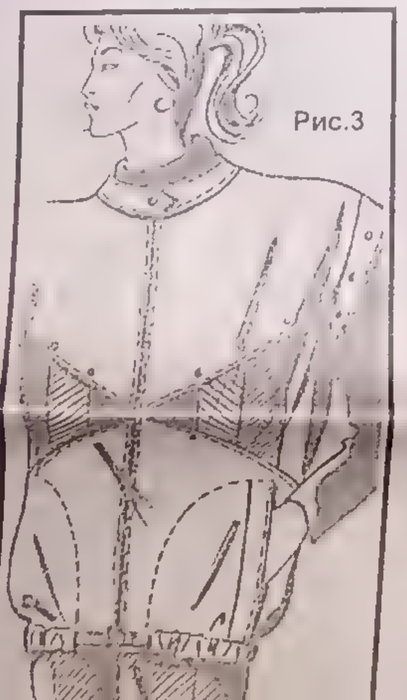


Рис.3

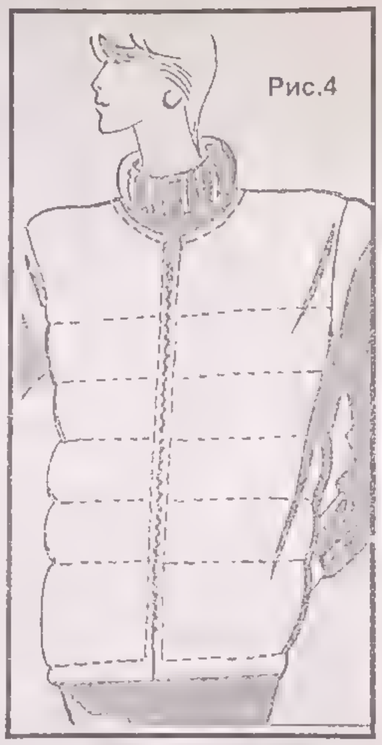


Рис.4

ками. Бейка представляет собой деталь, выкроенную по косой нити и сложенную пополам, внутрь ее вкладывается утеплитель (ватин). Бейку притачивают к пройме нижним краем, верхний - настрачивают по шву обтачивания проймы. К готовому жилету приметывают разъемную молнию и закрепляют ее отделочной строчкой, простроченной по бортам, горловине и низу.

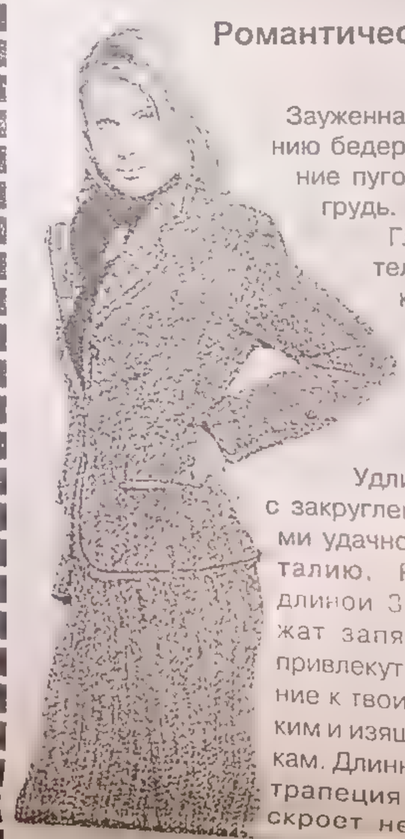
На этой же конструктивной основе можно сшить жилет из бархата, если старое платье из бархата обновить невозможно, не изменяя ассортимента (**рис. 5**).

Его выполняют на подкладке и оформляют

КОСТЮМ ПОКОРЯЕТ СЕРДЦА!

Современная женщина не может обойтись без костюма. И даже если ты предпочитаешь платья, этот универсальный наряд тебе обязательно пригодится. Ведь бывают в жизни случаи, когда в любимом ярком топе ты будешь выглядеть нелепо. Поможет костюм!

Ведь под него можно надеть ту самую, полупрозрачную блузку или маечку, с которой ты так не хочешь расставаться. Смелее экспериментируй, не бойся изменить свой образ. Хороший вкус тебе не изменит - и ты всегда будешь выглядеть элегантно! В будни и в праздники.



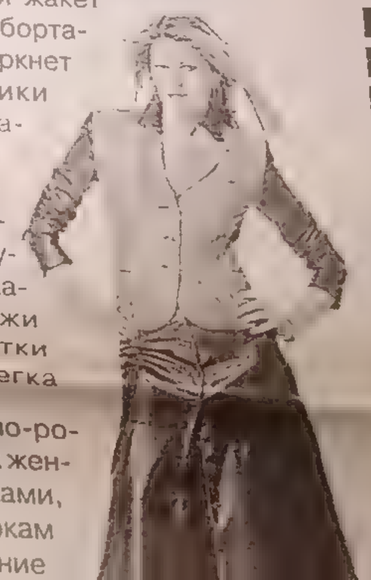
Романтическое свидание: вскружи ему голову!

Зауженная юбка визуально уменьшит линию бедер и удлинит ноги. Растегни верхние пуговицы - это выгодно подчеркнет грудь.

Глубокий вырез тоже соблазнительно подчеркнет грудь. Кармашки с клапанами расширят линию бедер и талия будет казаться еще стройнее!

Кожа и замша: для самой стильной!

Удлиненный жакет с закругленными бортами удачно подчеркнет талию. Рукавчики длиной 3/4 обнажат запястья и привлекут внимание к твоим хрупким и изящным рукам. Длинная юбка-трапеция из кожи скроет недостатки коленей или слегка полноватые ноги.



В классическом костюме из нежно-розовой замши ты будешь выглядеть так женственно! Притачная паточка с кнопками, вшитая в широкий пояс, придает брюкам кокетливый вид и акцентирует внимание на бедрах.

Из пальтовых тканей предлагается жилет с утепляющей прокладкой и подкладкой (**рис. 1**).

По изготовленным лекалам чертежа выкраивают верх, ватин и подкладку. На подкладке жилета намечают линии стежки и соединяют ее с ватином и верхом. Детали полочек и спинку (отдельно верх, ватин и подкладку) соединяют по боковым швам и выстегивают по намеченным линиям редкими стежками на машине. Затем соединяют плечевые швы. Низ, борта, горловину и пройму окантовывают отделочной тканью, искусственной кожей и другими

Рис.2

Рис.3

Из плащевой ткани предлагается молодежный жилет (**рис. 3**).

Его можно составить из небольших кусков, поэтому для этой цели подойдет плащ любой конструкции. Стачные полосы на полочках можно выкроить разноцветными. Детали полочек соединяют по рисунку и на них выполняют карманы с листочкой. Затем полочки соединяют со спинкой, швы обметывают. По низу изделия на уровне линии кармана обрабатывают отверстие для пояса, низ подгибают на ширину пояса и застрачивают. Пояс внутри образованной таким образом кулисы может быть заменен эластичной лентой (широкой резинкой). В пройму втачивают подрезные двойные бейки-крылышки. Борта оформляют застежкой-молнией, горловину - воротником-стойкой. Дополнительно жилет можно украсить металлической фурнитурой: кнопками, блочками, пряжкой.

Жилет **на рисунке 4** можно сшить из болоньи на ватине и подкладке.

Подкладка пришивается и выворачивается, как в жилете на рисунке 2. После чего жилет стегают. Проймы оформляют притачными бейками-крылыш-

ками. Бейка представляют собой деталь, выкроенную по косой нити и сложенную пополам, внутрь ее вкладывается утеплитель (ватин). Бейку притачивают к пройме нижним краем, верхний - настрачивают по шву обтачивания проймы. К готовому жилету приметывают разъемную молнию и закрепляют ее отделочной строчкой, простроченной по бортам, горловине и низу.

На этой же конструктивной основе можно сшить жилет из бархата, если старое платье из бархата обновить невозможно, не изменяя ассортимента (**рис. 5**).

Его выполняют на подкладке и оформляют отделочным кантом из атласа, тканью или трикотажным полотном с нитью люрекса. Оформить можно аппликацией из атласа или строчевой вышивкой нитью люрекса.

Предложенные жилеты можно дополнительно стачивать по линиям стежки или линиям кокеток, если детали полочек и спинки не выкладываются на деталях изделия, подготовленного к перекрою.

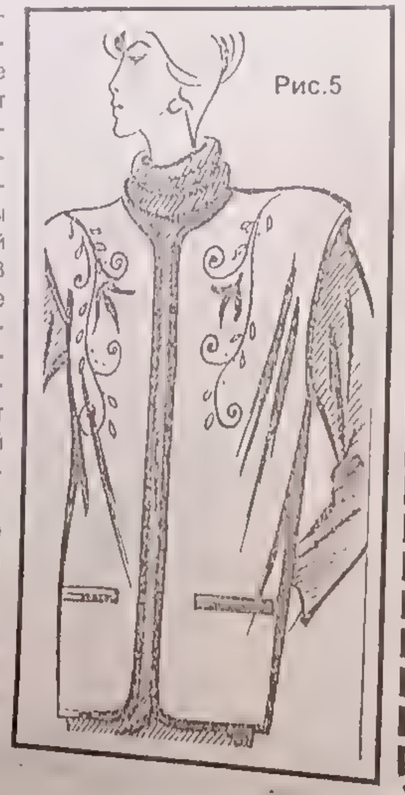
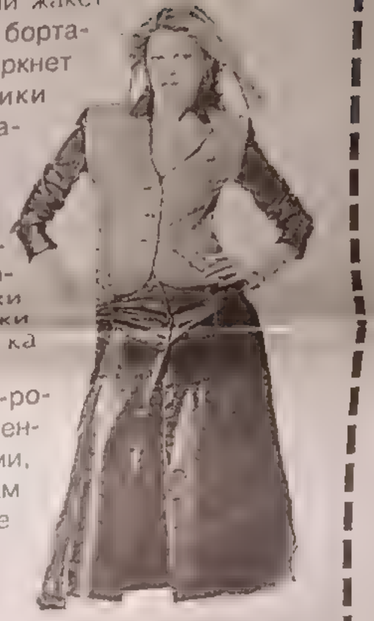


Рис.5

Удлиненный жакет с закругленными бортами удачно подчеркнет талию. Рукавчики длиной 3/4 обнажат запястья и привлекут внимание к твоим хрупким и изящным рукам. Длинная юбка-трапеция из кожи скроет недостатки коленей или слегка полноватые ноги.



В классическом костюме из нежно-розовой замши ты будешь выглядеть так женственно! Притачная паточка с кнопками, вшитая в широкий пояс, придает брюкам кокетливый вид и акцентирует внимание на бедрах.

Женственный силуэт: ты очаруешь всех!

Удлиненный жакет удачно скрадывает полноватые бедра и талию. Идеальное дополнение к костюму - жилет из той же ткани вместо топа. Очень сексуально!

Жакет с закругленными бортами плотно облегает фигуру и отлично подчеркивает талию. Летящая юбка-годэ идеально скрывает объемные бедра и зрительно удлиняет ноги.

Элегантный костюм в тонкую полоску идеален для высоких крупных женщин. Глубокий вырез и низкая застежка зрительно увеличат грудь.

ПОРАДУЙ

Стеганое пальто

Размеры 168-104-110.
Длина по спинке - 122 см.

Вам потребуется:

Стеганая ткань 3,30 м шириной 140 см; подкладочная ткань 2,10 м шириной 140 см; 1 разъемная застежка-молния длиной 120 см, открывающаяся в обоих направлениях: сверху вниз и снизу вверх; 2 застежки-молнии длиной по 14 см; 4 пробивающиеся кнопки.

Рекомендации по выбору ткани: стеганые ткани или легкие пальтовые ткани, дублированные волюменфлизом.

Перед раскроем:

Подборт и мешковину кармана переснять с детали выкройки 1 как отдельные детали.

Обратите внимание на различие линий кроя правого и левого краев шлицы спинки, однако сначала надо выкроить обе детали спинки одинаково из сложенной вдвое ткани.

Припуски:

На швы и по срезам - 2 см, на подгибку низа - 5 см.

Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа- 1,5 см.

Раскрой:

Из стеганой ткани:

1. Полочка - 2 детали;
   Подборт - 2 детали;
   Мешковина кармана - 2 детали;
2. Спинка - 2 детали;
3. Передняя часть рукава - 2 детали;
4. Локтевая часть рукава - 2 детали;
5. Воротник - 1 деталь со сгибом;
6. Обтачка горловины спинки - 1 деталь со сгибом.

Из подкладочной ткани:

Деталь 1 за вычетом ширины подборта, деталь 2 за вычетом ширины обтачки горловины и без цельнокроеной обтачки шлицы и припуска под шлицу, детали 3 и 4, а также 2 мешковины карманов.

Описание работы

• Выполнить средний шов спинки, оставив внизу открытой шлицу. У верхнего конца шлицы в уголке надсечь [illegible] припуск правой детали спинки. Припуски шва [illegible]. Приутюжить края шлицы, обратив внима[illegible] различие! Цельнокроеную обтачку шлицы (ле-

то отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 4 см. Подборта и обтачки снова отвернуть на изнаночную сторону.

• Выполнить локтевые швы рукавов выше меток разрезов.

• Разрезы рукавов. На каждой застежке-молнии подвернуть верхние концы тесьм. Одну тесьму застежки-молнии наложить внешней стороной на лицевую сторону рукава и приколоть вдоль одного края разреза от размеченной линии нижнего края рукава, при этом зубчики лежат на рукаве на ширину 5 мм, а тесьма на оставшуюся ширину на припуске разреза. Застежка-молния должна открываться снизу вверх. Тесьму застежки-молнии притачать по размеченной линии шва. Застежку-молнию открыть и притачать ее вторую тесьму вдоль другого края разреза так же.

• Выполнить нижние швы рукавов. Припуски на подгибку низа рукавов отвернуть на изнаночную сторону и пришить вручную.

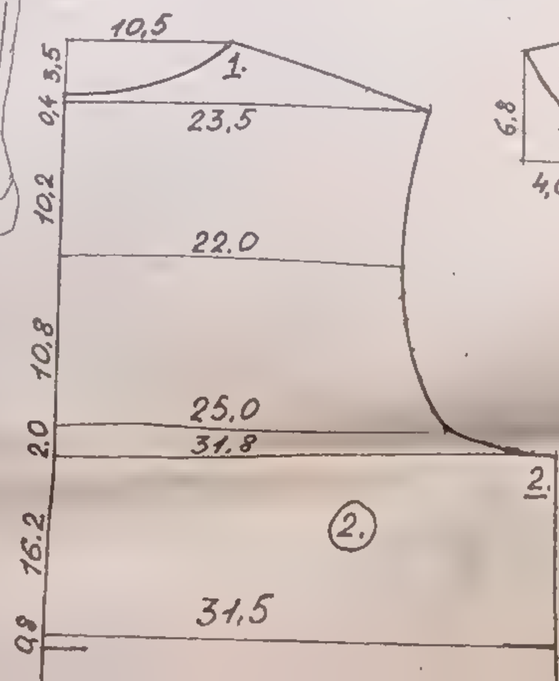
• Рукава втачать, припосадив по окатам.

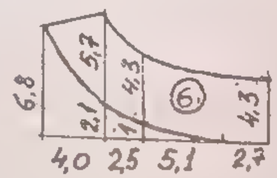
• На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы.

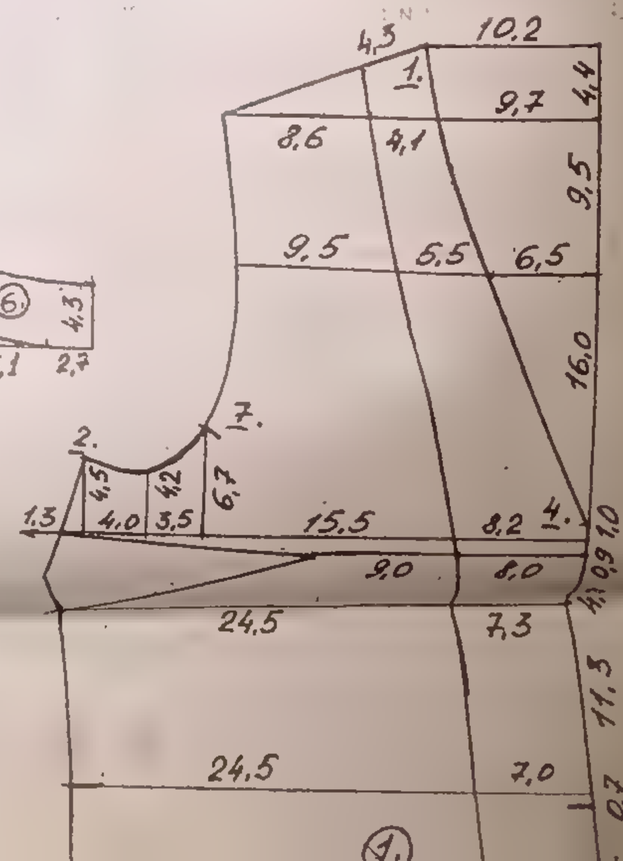
Для складки на свободное облегание припуски на средний шов спинки стачать от среза горловины до метки шлицы на расстоянии 1 см. Затем детали спинки стачать по размеченной линии среднего шва на верхнем участке длиной 5 см и на участке такой же длины выше шлицы. Глубину складки на свободное облегание заутюжить в одну сторону. Втачать рукава

• Подкладку соединить с изделием

Подкладку сложить с подбортами/обтачкой лицевыми сторонами, приколоть и притачать к их внутренним срезам. Изделие вывернуть (изнаночная сторона к изнаночной стороне) рукава подкладки вложить в рукава пальто. Средние швы спинки пальто и подкладки у конца шлицы







Раскрой:

Из стеганой ткани:

1. Полочка - 2 детали;
   Подборт - 2 детали;
   Мешковина кармана - 2 детали;
2. Спинка - 2 детали;
3. Передняя часть рукава - 2 детали;
4. Локтевая часть рукава - 2 детали;
5. Воротник - 1 деталь со сгибом;
6. Обтачка горловины спинки - 1 деталь со сгибом.

Из подкладочной ткани:

Деталь 1 за вычетом ширины подборта, деталь 2 за вычетом ширины обтачки горловины и без цельнокроеных обтачки шлицы и припуска под шлицу, детали 3 и 4, а также 2 мешковины карманов.

Описание работы

• Выполнить средний шов спинки, оставив внизу открытой шлицу. У верхнего конца шлицы в уголке надсечь наискосок припуск правой детали спинки. Припуски шва разутюжить. Приутюжить края шлицы, обратив внимание на их различие! Цельнокроеную обтачку шлицы (левый край) срезать до ширины 5,5 см и пробить на ней с изнаночной стороны верхние части 4 кнопок.

• Стачать вытачки на груди, глубина вытачек заутюжить вниз.

• Выполнить боковые и плечевые швы, оставив в боковых швах открытыми входы в карманы. Обтачку горловины спинки притачать к подбортам.

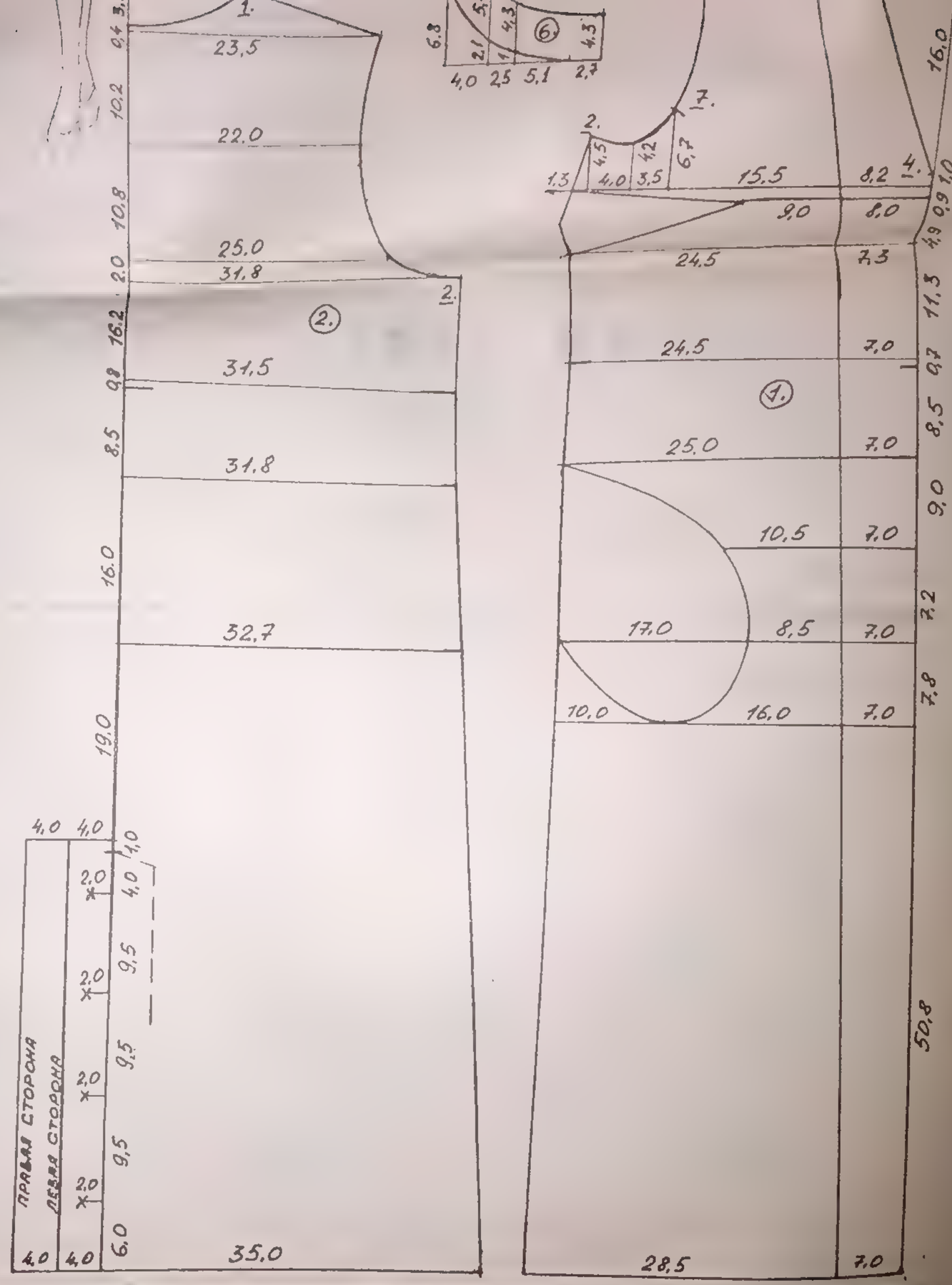
• Карманы в швах. С изнаночной стороны изделия сложить обе мешковины кармана с припусками входа в карман лицевыми сторонами и приколоть, при этом мешковину из подкладочной ткани приколоть к полочке, а мешковину из основной ткани - к спинке. Мешковину из основной ткани притачать точно по размеченной линии бокового шва. Мешковину из подкладочной ткани притачать к припуску вдоль входа в карман полочки на расстоянии 7 мм от размеченной линии бокового шва. Мешковины заутюжить вперед, уравнять и стачать.

• Внешнюю половинку воротника втачать в горловину пальто, а внутреннюю - в горловину подбортов и обтачки. Припуски швов втачивания разутюжить. Воротник, подборта и обтачку отвернуть вверх.

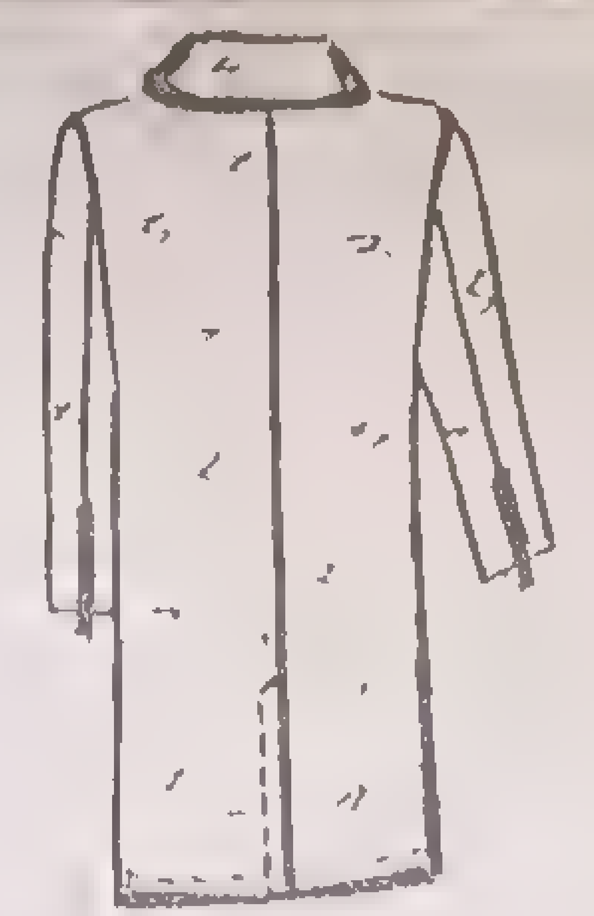
• Разнять разъемную застежку-молнию. Подвернуть верхние концы тесьм застежки-молнии. Каждую половинку застежки-молнии наложить внешней стороной вниз на лицевые стороны воротника (от линии сгиба) и полочки и приколоть к переднему срезу воротника и срезу борта, при этом зубчики лежат на детали на расстоянии 5 мм от размеченной линии шва, а тесьма на оставшуюся ширину - на припуске по срезу. Тесьмы застежки-молнии притачать к передним срезам воротника и срезам бортов точно по размеченным линиям швов.

• Воротник сложить по линии сгиба, лицевой стороной вовнутрь. Подборта отвернуть на полочки, лицевой стороной к лицевой стороне, приколоть, проложить строчки вдоль передних срезов воротника и срезов бортов. Воротник вывернуть, обтачку и подборта отвернуть на изнаночную сторону. Подборта отвернуть вперед и настрочить на припуски швов близко к шву. Точно сколоть швы втачивания. Обтачку горловины спинки отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания близко к сколотым швам. Обтачку отвернуть вниз.

• Внизу отвернуть подборта и обтачки шлицы и припуска под шлицу вперед. Припуск на подгибку низа паль-



СЕБЯ...



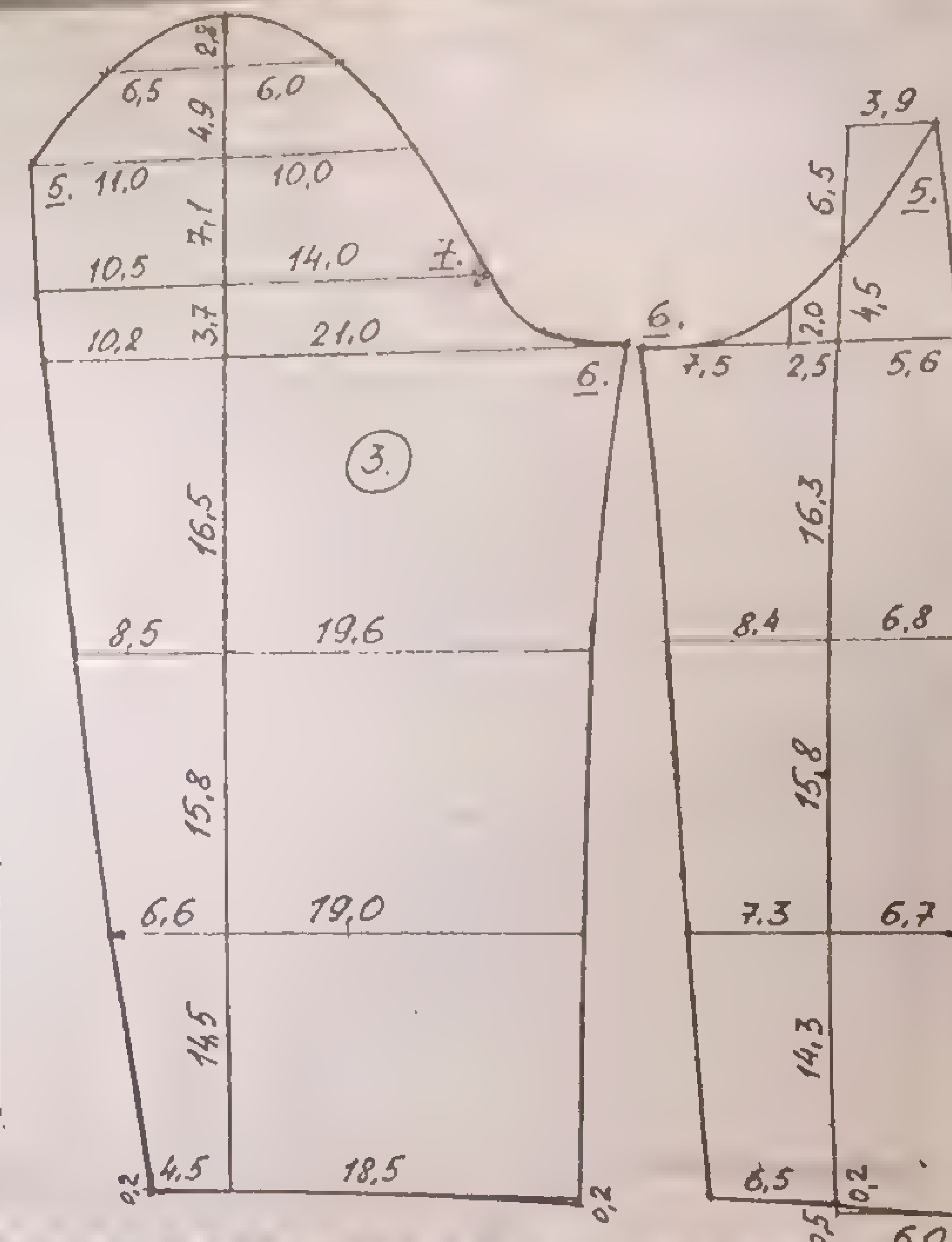
сколоть, при этом подкладку слегка продвинуть вверх. Подвернув срез, подкладку приколоть к обтачке припуска под шлицу (= левая половинка спинки). На правой половинке подкладку надсечь вдоль края припуска под шлицу на расстоянии 5 мм от него (= подкладка на ширину 5 мм заходит на припуск), не доходя до верхнего конца 1 см, и поперек срезать. В образовавшемся уголке подкладку надсечь наискосок на глубину 5 мм. Подвернув срезы, подкладку пришить вручную к припуску под шлицу левой детали спинки и к обтачке правой.

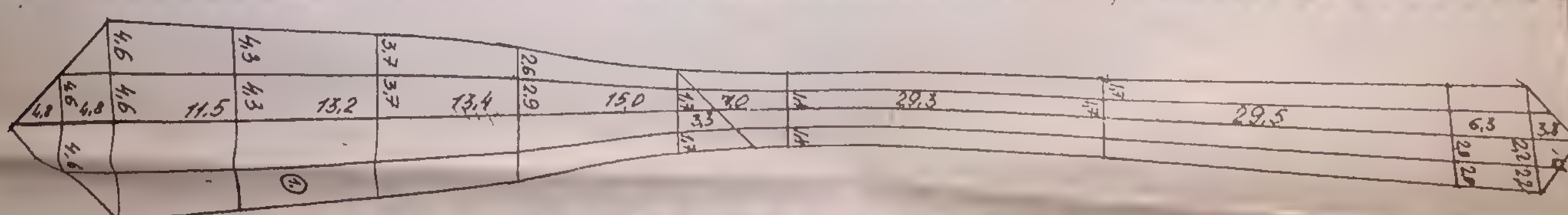
Подкладку подвернуть вровень с нижним краем пальто и сгиб слегка приутюжить. Низ подкладки продвинуть по дугообразной линии вверх и приколоть к подгибке пальто. Вручную пришить нижние края подбортов, обтачек шлицы и подкладку на оставшихся участках. Подкладку направить вниз и нижний сгиб слегка приутюжить.

• Подкладка рукавов

Швы подкладки и рукава у верхнего конца разреза сколоть, при этом подкладку слегка продвинуть вверх. На участке разреза подкладку подвернуть и пришить к подгибкам низа рукавов пальто и тесьмам застежек-молний.

• Левую деталь спинки отстрочить вдоль шлицы по вертикальной разметке. Шлицу закрыть. У верхнего конца шлицы отстрочить правую деталь спинки по разметке наискосок, прихватывая припуск под шлицу. Припуск под шлицу (правый край) отстрочить на расстоянии 4 см. Пробить нижние части кнопок.



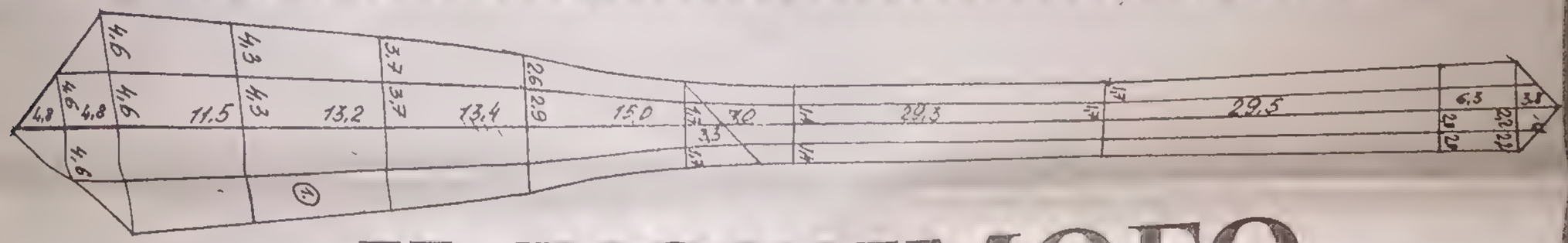


...И ЛЮБИМОГО

Верхнюю и нижнюю части галстука укрепить полностью флизелином. Ниж-

Обтачки сложить с соответствующи-
ми концами галстука...

см Пробить нижние части кнопок.



...И ЛЮБИМОГО

Галстук

Вам потребуется:

0,65 м крепдешина шириной 140 см; флизелин; лоскут шерстяной прокладки.

Перед раскроем:

В целях экономии ткани галстук выкраивается составным - со швом на участке, прилегающем к шее. Выкройку галстука перед раскроем разрезать по размеченной линии шва. Обтачки концов галстука переснять с выкройки как отдельные детали.

Раскрой:

1. Верхняя и нижняя части галстука - по 1 детали;

1. Обтачки концов галстука - по 1 детали.

Важно!

При раскрое не забудьте сделать припуски на швы.

Прокладка

Верхнюю и нижнюю части галстука укрепить полностью флизелином. Нижнюю широкую часть дополнительно укрепить шерстяной прокладкой, предварительно подготовив выкройку для ее раскроя. Для этого на выкройке нижней части галстука на расстоянии 22 см от уголка разметить поперечную линию и выкройку по размеченной линии срезать. Боковые участки выкройки срезать по размеченным линиям сгибов. Прокладку выкроить без припусков на швы.

Описание работы

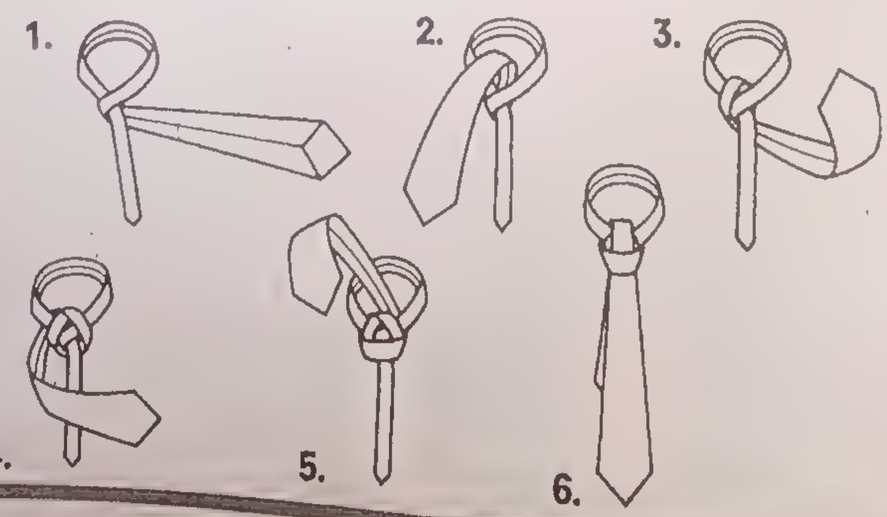
Наклонный поперечный шов: верхнюю и нижнюю части галстука стачать, припуски шва разутюжить.

Шерстяная прокладка: на нижнюю часть галстука между размеченными линиями боковых сгибов приметать прокладку.

Обтачки сложить с соответствующими концами галстука лицевыми сторонами и притачать по скошенным сторонам. Припуски швов срезать близко к строчке, на уголках - наискосок. Концы галстука вывернуть, края приутюжить. Обтачки по открытым боковым срезам приметать к галстуку.

Вертикальный шов: галстук сложить вдоль лицевой стороной внутрь, продольные срезы стачать. Припуски шва осторожно разутюжить, не приутюживая боковые сгибы! Изделие вывернуть, разложить так, чтобы вертикальный шов проходил посредине внутренней части галстука, и приутюжить. Внутреннюю часть на концах шва пришить к обтачкам. Наметку прокладки удалить.

Как завязывать галстук



Советы на каждый день

Новую замшевую одежду следует в начале носки обработать пылесосом, использовав в качестве насадки ковровую щетку, чтобы собрать находящуюся на ее поверхности пыль, образующуюся при обработке кожи.

Время от времени и прежде всего воротник, рукава и карманы чистят кусочком чистой прорезиненной ткани или грубой искусственной губкой.

Мокрую замшевую одежду нужно сушить на вешалке при обычной комнатной температуре или на открытом воздухе, а не в жарко натопленном помещении или рядом с отопительными приборами.

Гладят изделия из замши только с изнанки через сухую шелковую ткань, установив терморегулятор утюга на минимальную температуру. По окончании чистят щеткой

К замшевой одежде с узкой пройме рекомендуется пришить двойные подмышники из белой хлопчатобумажной ткани, которые можно отпарывать и стирать отдельно.

Брюки (как и юбки) из замши следует вешать только за пояс, чтобы не образовывались сгибы.

Залоснившиеся сгибы на замшевой одежде можно потереть самой мелкой шлифовальной шкуркой.

Свежее жирное пятно на замше нужно посыпать окисью магния или зубным порошком и почистить мягкой щеткой

УМЕЛЫЕ РУКИ

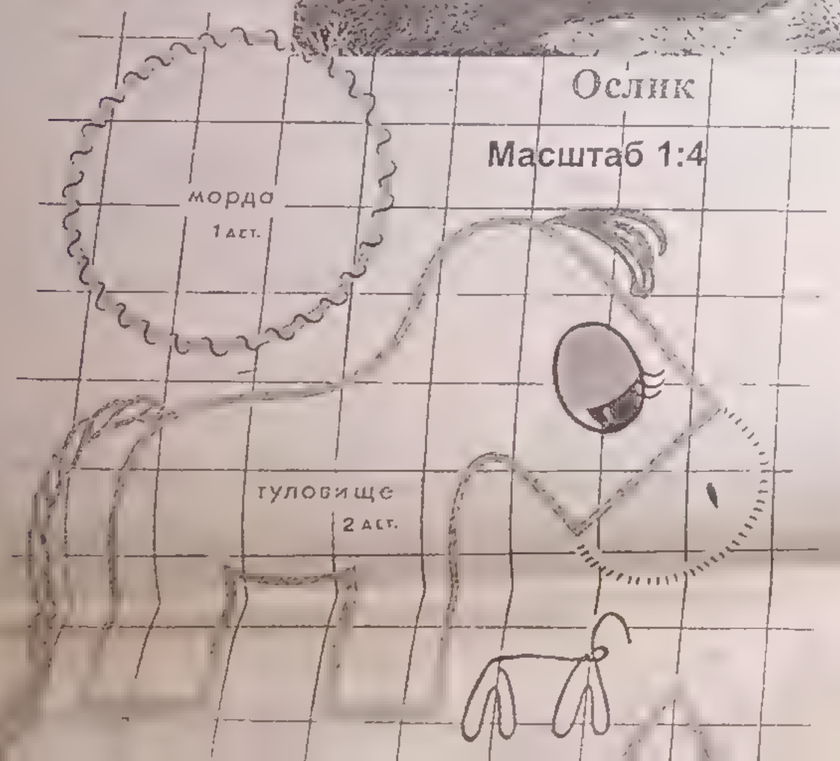
ОСЛИК

Из мелковорсового меха или плотной ткани вырежем по выкройке две симметричные детали туловища и две симметричные детали брюшка.

Сошьем детали туловища по спинке.

Сошьем две детали брюшка.

Сложим сшитые детали и сметаем по изнанке



начиная от ног. Затем сошьем, оставив незашитой переднюю часть головы, через которую и вывернем сшитую игрушку налицо. Для устойчивости сделаем ослику проволочный каркас, как показано на рисунке, и вставим его в туловище. Плотно набьем туловище ватой начиная с задних ног.

Вырежем по выкройке из более светлого меха или ткани круг, соберем его на плотную нитку в полушар, набьем и пришьем к голове.

Уши сделаем двойные: одну половинку из ткани туловища, другую - из более светлой, из которой сделана нижняя часть головы. Выкроим, сметаем, сошьем по изнанке, вывернем. В каждое ухо вставим проволочный каркас, слегка набьем (можно сделать вкладыши из поролона или ватина) и пришьем к голове.

Осталось сделать ослику глаза - большие и грустные - и маленький хвостик. Для глаз нам потребуется кожа,

Модные идеи для красоты в доме

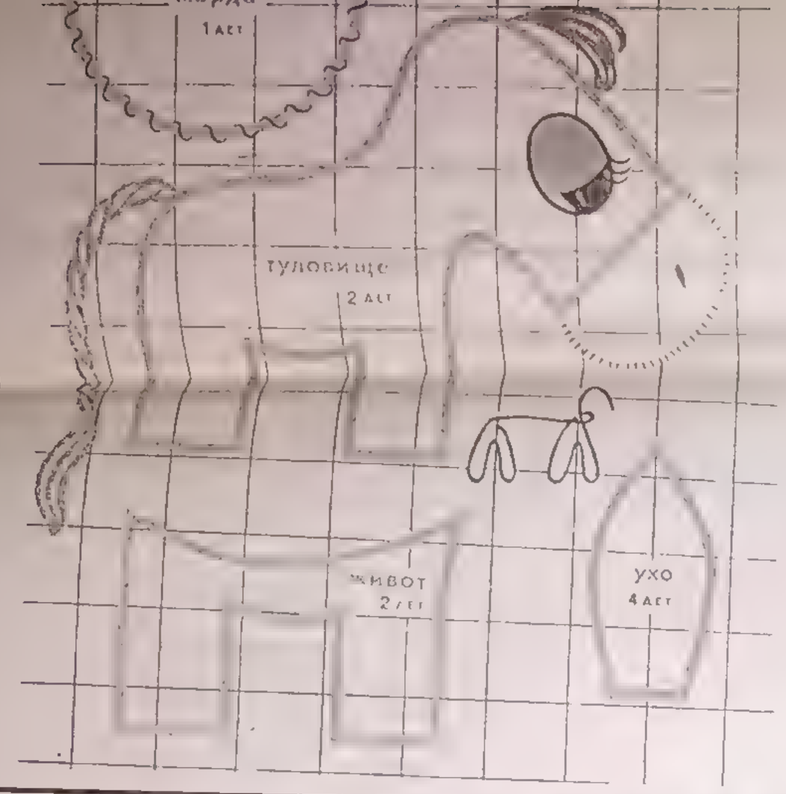
Бриллиантовая сервировка

Скромная посуда идеально подойдет для роскошных праздников и волнующих рандеву. На нее всего лишь нужно наклеить стразы - на чашки с блюдцами, блюдо для торта и даже на кольца для салфеток. Крохотные сверкающие камешки тут же создадут атмосферу торжественного и радостного события.

Сверкающий свет

Стразы, наклеенные на полупрозрачный абажур, визуально рассыпаются тысячью искр, как только зажигают лампу. Не менее эффектны цветы в простой белой вазочке, расположенной рядом.

Ожерелье

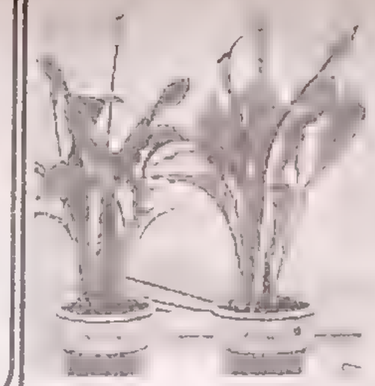


Уши сделаем двойные: одну половинку из ткани туловища, другую - из более светлой, из которой сделана нижняя часть головы. Выкроим, сметаем, сошьем по изнанке, вывернем. В каждое ухо вставим проволочный каркас, слегка набьем (можно сделать вкладыши из поролона или ватина) и пришьем к голове.

Осталось сделать ослику глаза - большие и грустные - и маленький хвостик. Для глаз нам потребуется кожа, плотная накрахмаленная ткань или бумага (детали глаз даны на выкройке). Ресницы сделаем из черной бумаги, слегка завьем и покроем тонким слоем лака, чтобы придать им жесткость. Из скрученной веревки получится хвостик.

свет

Стразы, наклеенные на полупрозрачный абажур, визуально рассыпаются тысячью искр, как только зажигают лампу. Не менее эффектны цветы в простой белой вазочке, расположенной рядом.



Как украсить

Стразы просто приклеивают клеем «Момент» на предварительно очищенную поверхность самых разных материалов: фарфор, фаянс, ткань, бумагу, кожу или металл.

Ожерелье для кашпо

Яркое сочетание фиолетового, белого и зеленого, тесемочки со стразами и круглые разноцветные стразы на широком ободке, а также изящные цветки.

Секреты настроения

Подарки приятнее всего получать в красивой упаковке

Необычная коробочка, в которую спрятан сюрприз, способна вызвать восторг и удивление еще до того, как будет раскрыт сам подарок. Конечно, можно купить готовый пакетик, благо их полно на каждом шагу, но самодельная упаковка всегда делается с любовью, а поэтому - неповторима.

· Основой для подарочной шкатулки послужит любая ненужная картонная коробка: из-под обуви, из-под молока и даже спичечный коробок. Выбор зависит только от формы и размера подарка.

· **Можно оклеить все плоскости коробки разноцветной бумагой. Края бумаги клеятся с небольшим нахлестом, чтобы не были видны неприглядные углы коробки. Оклеивая крышку, обратите внимание, чтобы при ее закрывании цвета не совмещались, а контрастировали друг с другом. Крышка украшается маленькой игрушкой, закрепленной изнутри булавкой.**

· Яркую коробку можно получить, раскрашивая ее акриловыми красками. Если нанести не менее трех слоев, коробочка начнет блестеть, словно покрытая лаком.

· **Если цвет основной коробки белый, то крышка оклеивается бумагой любого пастельного цвета. На поверхность по трафарету кисточкой наносится орнамент. Используйте темную акриловую краску: синюю, черную, зеленую - главное, чтобы она сочеталась с цветом коробки.**

· Упаковка получится романтичной, если украсить ее шелковой лентой, прикрепленной степлером, засушенным цветком или маленьким бантиком.

· **Особый стиль, подходящий к подаркам для мужчин, имеет коробка, обтянутая клетчатой или полосатой тканью. Края ткани обрабатываются оверлоком, чтобы не осыпались. В качестве украшения уместно использовать бахрому, небольшие ракушки и деревянные пуговицы. Бечевка, которой перевязывают подарок, может быть нарочито грубой или, наоборот, шелковой, изысканной.**

· Чтобы легко было разобраться, кому предназначен подарок, стоит вспомнить добрую традицию - прикреплять к нему ярлычки. На них пишется имя того, для кого приготовлен подарок, или шутливое пожелание. Разные по форме и цвету ярлычки сделают процедуру поиска подарка веселой и приятной.

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Поваренная соль поможет решить массу хозяйственных проблем.

· Плесень в хлебнице не появится, если на дно под решетку насыпать тонкий слой соли.

· **Купили в магазине яйца и дома обнаружили, что на некоторых треснула скорлупа? Такие яйца приходится использовать в первую очередь, как правило, для яичницы, но мы совсем забываем, что сквозь трещины в белок могли попасть бактерии сальмонеллы, вызывающие опасное заболевание сальмонеллез. Гораздо безопаснее такие яйца не жарить, а варить вкрутую, насыпав в воду столовую ложку соли, чтобы белок не вытекал.**

· Перед жареньем посыпьте масло в сковороде солью, тогда жир при приготовлении любимого блюда разбрызгиваться не будет.

· **Свежее пятно жира можно удалить, посыпая солью и втирая ее в ткань. Чернильные пятна посыпают солью, а затем капают на нее несколько капель лимонного сока. Чтобы ткань не обесцветилась, изделие стирают.**

ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ

МНОГООБРАЗИЕ ШТОР

Австрийские шторы представляют собой ткань, собранную в горизонтальные складки. Это делается с помощью шнуров, проходящих с изнанки материи сквозь ряды петель или нашитых колец. Для австрийских штор подходит специальный рельсовый карниз с приспособлением для крепления шнура.

Французские шторы (шторы с фестонами) напоминают австрийские, но, в отличие от них, всегда присборены - и в поднятом, и в опущенном положении. Складки ткани образуют узкие вертикальные фестоны по всей длине шторы. Вешаются на узкий рельсовый карниз или на карниз со специальным подъемным механизмом.

Римские шторы собираются в ровные горизонтальные складки за счет закрепленных с изнаночной стороны ткани жестких реек. Поднимаются и опускаются с помощью шнуров, пропущенных сквозь нашитые на материал кольца. В зависимости от количества складок, длины штор и тяжести ткани количество подъемных блоков в механизме варьируется и может доходить до пяти.

Итальянские шторы характеризуются тем, что полностью не

раздвигаются, а изящно стягиваются шнурами, идущими по диагонали к концам карниза. Шнуры пропускаются сквозь кольца, закрепленные с изнаночной стороны. Для итальянских штор может использоваться стандартный карниз с рельсом.

Лондонские шторы (так называемые плоские) получаются из мягкой ткани, образующей гирлянду. В поднятом положении такие шторы поддерживаются лентами. Как правило, стационарно закрепляются на обычной деревянной рейке.

Японские шторы представляют собой ткань, натянутую на раму-каркас. Получившаяся панель крепится к рельсовому механизму (такому же, который используется в откатных дверях) Панелей может быть несколько В этом случае ими закрывают не только окно, но и всю стену.

Рулонные шторы (или роликовые) накручиваются на валик сверху окна. Управляются пружинным механизмом, позволяющим поднимать и опускать их с помощью шнура

Скрещенные шторы образованы из двух полотнищ ткани, соединенных внизу по разные стороны окна. Стационарно закрепляются на рейке над окном или перебрасываются через карниз-штангу (в этом случае могут представлять единый кусок материи)

Штора-экран - занавеска с простроченными вверху и внизу кулисками, через которые пропущены стержни (если штора крепится в оконной нише) или штанги (если штора крепится выше оконной рамы).

Шторы в стиле «кафе» вешаются на стержень и обычно закрывают только нижнюю часть окна Отличный вариант для кухонь.

КОПИЛКА ЧИТАТЕЛЬСКИХ КОНКУРС!!! СОВЕТОВ КОНКУРС!!!

Если ваша обувь насквозь промокла, набейте ее газетной бумагой и дайте высохнуть вдали от источника тепла.

Вместо отбеливателя при стирке можно использовать нашатырный спирт (1 ст. ложка на 5 л воды).

Меховые игрушки надо стирать, не замачивая их целиком, а лишь протирая губкой, смоченной раствором стирального порошка или жидкого моющего средства. Затем протрите игрушки губкой, промытой в чистой воде с уксусом. Высушите и расчешите.

Е. Морозова, г. Гомель.

Победителем конкурса читательских советов за 2003 год признан Андрей ГАЛЫНОВ из Могилева. Денежный приз редакции ему будет выслан почтовым переводом.

Поздравляем!

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ!!!

Чтобы стать участником конкурса, вам необходимо записать свои советы и отправить по адресу: 220131, г. Минск, а/я 261.

Чего не хватает вашим волосам

1. Для сухих и тонких волос лучше подходят шампуни с пшеничными и овсяными протеинами.

2. Ромашка хороша для блондинок, хна - для рыжих, а лесной орех - для темноволосых.

3. После мытья полощите волосы особым «коктейлем»: для светлых волос добавить на стакан воды 0,5 стакана лимонного сока, для темных - 0,5 стакана яблочного уксуса.

4. Для жгучих брюнетов хороши препараты с экстрактом бамбука. Они удерживают влагу в волосах и сохраняют их эластичность.

5. Для длинных волос полезно оливковое масло. Его нужно немно-

Вырежи и сохрани!

Приобретаем колготки

Похолодание, как известно, начинается для женщин с пополнения запасов одной из самых важных частей гардероба - колготок. Прочных, красивых, долговечных. Чтобы они были именно такими, специалисты советуют проявлять при покупке особую бдительность.

Помните, что подлинные колготки упакованы в бумажный конверт с качественной печатью

ориентируясь на рост и вес. Размеры могут быть указаны латинскими буквами (S - small, M - middle, L - large, XL - extra large) или цифрами: I, II, III, IV.

ПО ДЕТАЛЯМ. Символ «lycra 3D» на упаковке означает, что колготки связаны по особой технологии, обеспечивающей абсолютное облегание. Обозначение «microfibra» подскажет, что нить скручена из множества тончайших ниточек, что приближает искусственное волокно к нату-

...ести ткани количество подъемных блоков в механизме варьируется и может доходить до пяти

Итальянские шторы характеризуются тем, что полностью не

...образующей гирлянду. В поднятом положении такие шторы поддерживаются лентами. Как правило, стационарно закрепляются на обычной деревянной рейке.

...оконной рамы)

Шторы в стиле «кафе» вешаются на стержень и обычно закрывают только нижнюю часть окна. Отличный вариант для кухонь.

Чего не хватает вашим волосам

1. Для сухих и тонких волос лучше подходят *шампуни с пшеничными и овсяными протеинами.*

2. Ромашка хороша для блондинок, хна - для рыжих, а лесной орех - для темноволосых.

3. После мытья полощите волосы особым «коктейлем»: для светлых волос добавить на стакан воды 0,5 стакана лимонного сока, для темных - 0,5 стакана яблочного уксуса.

4. Для жгучих брюнетов хороши препараты с экстрактом бамбука. Они удерживают влагу в волосах и сохраняют их эластичность.

5. Для длинных волос полезно оливковое масло. Его нужно немного подогреть, после мытья нанести на волосы на полчаса. И тщательно промыть.

Нож - помощник в доме

Практичная хозяйка располагает на кухне целым арсеналом ножей на все случаи жизни. Это и классические кухонные ножи разных конфигураций и размеров; ножи для жарки в виде гибких лопаточек со скругленными углами, хлебные ножи с крупными зубцами вдоль лезвия; овощные ножи (иногда пластмассовые) с лезвиями в мелких зубчиках; картофельный нож вообще на нож не похож, но их насчитывается до десятка разновидностей. Есть ножи для чистки грибов - короткие пластмассовые, с плоской жесткой кисточкой на рукоятке, чтобы очищать грибные шляпки и пластинки от лесного сора. Не забыть бы и про столовые ножи, в том числе рыбный, особой формы. Все столовые ножи объединяет общий признак: скругленный кончик, чтобы удобнее было намазывать на хлеб масло, паштет, икру. Сырный нож в виде лопаточки с прорезью для нарезки сыра тончайшими ломтиками. Добавим сюда ножи-декораторы для масла, ножи для фигурной резки овощей. Но это далеко не все кухонные орудия для измельчения пищи. У ножа есть много родственников: мясорубка для получения мясного фарша, измельчения ягод, кореньев, изготовления лапши, фигурного печенья; кухонные ножницы для разделки рыбы, птицы; терка для овощей, фруктов, сыра; шинковка для овощей, ручная либо с электроприводом.

КАК ВЫБИРАТЬ НОЖИ?

Главное, с чего следует начинать комплектование кухонного арсенала, - так называемая поварская тройка. Это три ножа с заостренными кончиками большой, средний и малый. Лезвия должны быть из твердой стали, а ручки лучше деревянные (хотя в последнее время все больше встречаются пластмассовые). Длина большого ножа - 45-48 см, среднего - 37-40 см, малого - 27-30 см.

Почему-то распространено заблуждение, что самые острые ножи - из нержавеющей стали. Да, нержавеющая сталь самая дорогая, но не обязательно самая твердая. Если в хозяйственном магазине вам представится выбор, попросите дать посмотреть все, что есть, и проведите нехитрый тест на твердость, которым издавна пользовались в минералогии. Принцип прост: более твердый предмет, если провести им по мягкому, оставляет на нем царапину. Вот и устройте «турнир» среди ножей - какой нож на каком оставит след. Покупайте нож, лезвие которого не удалось поцарапать ни одному из остальных ножей. Ничего, если он не из нержавеющей стали - просто получше за ним ухаживайте: сразу после использования мойте, вытирайте и держите сухим. Обратите внимание на ширину полотна ножа: чем оно шире, тем нож прочнее и режет ровнее. Но в то же время широкое полотно испытывает сильное трение при резании, и приходится прилагать большие усилия. Нож с узким полотном режет легче, но он может и легче сломаться.

ПРАВИЛА РЕЗКИ

Замороженные продукты, масло, твердый сыр лучше режутся нагретым в горячей воде ножом. Должны быть горячими в работе и ножи-декораторы для масла: вырезав очередную масляную завитушку, макайте нож в кипяток, иначе следующая завитушка получится шершавой и ломкой. Зато песочный торт, который вы только что вынули из духовки, лучше резать охлажденным в морозильной камере холодильника ножом.

Холодным ножом лучше и ровнее режется тесто. При резке лука то и дело макайте нож в холодную воду, тогда вы не будете лить слезы.

КОЛГОТКИ

Похолодание, как известно, начинается для женщин с пополнения запасов одной из самых важных частей гардероба - колготок. Прочных, красивых, долговечных. Чтобы они были именно такими, специалисты советуют проявлять при покупке особую бдительность.

Помните, что подлинные колготки упакованы в бумажный конверт с качественной печатью и в гладкий целлофан, на котором должна быть наклейка со штрих-кодом и размером. Многие производители также ставят на целлофане черный оттиск с указанием размера и цвета колготок.

Еще один важный фактор, продлевающий срок службы колготок, - умение правильно их носить. Ногти на руках должны быть хорошо подпилены (специалисты даже советуют надевать колготки в перчатках!), стопа - тщательно отшлифована, надевают колготки начиная с носка.

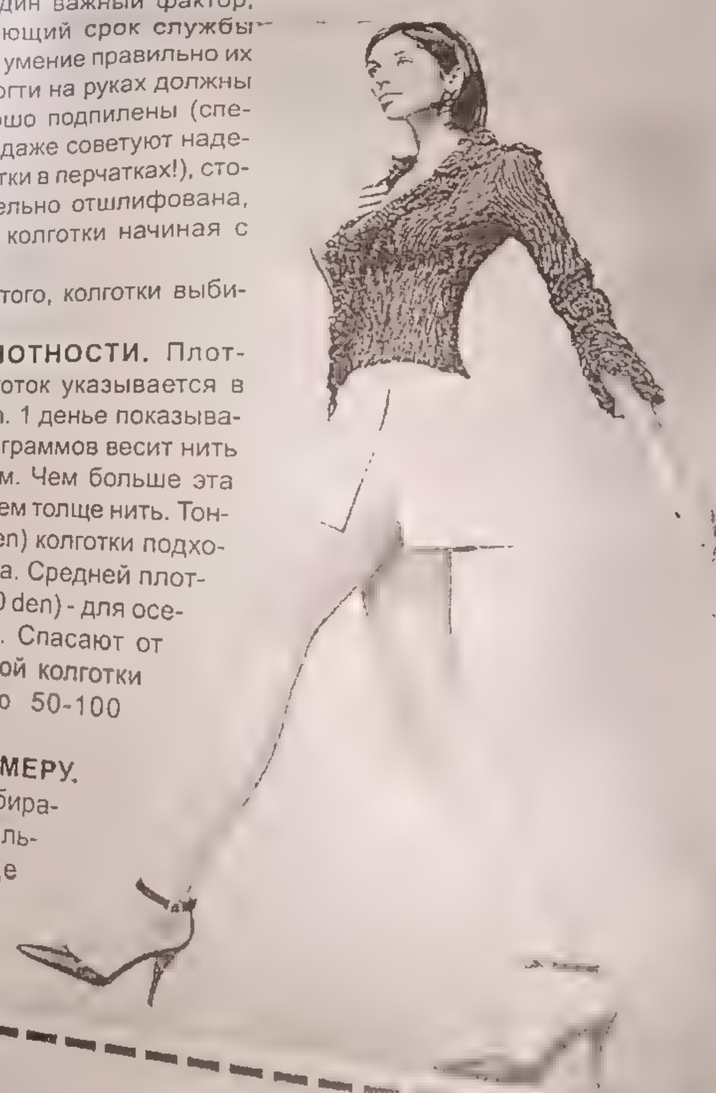
Кроме того, колготки выбирают:

ПО ПЛОТНОСТИ. Плотность колготок указывается в денье - den. 1 денье показывает, сколько граммов весит нить длиной 9 км. Чем больше эта величина, тем толще нить. Тонкие (5-15 den) колготки подходят для лета. Средней плотности (20-40 den) - для осени и весны. Спасают от холода зимой колготки плотностью 50-100 den.

ПО РАЗМЕРУ. Колготки выбирают по специальной таблице на обратной стороне упаковки, ориентируясь на рост и вес. Размеры могут быть указаны латинскими буквами (S - small, M - middle, L - large, XL - extra large) или цифрами: I, II, III, IV.

ПО ДЕТАЛЯМ. Символ «lycra 3D» на упаковке означает, что колготки связаны по особой технологии, обеспечивающей абсолютное облегание. Обозначение «microfibra» подскажет, что нить скручена из множества тончайших ниточек, что приближает искусственное волокно к натуральному.

ПО ЦВЕТУ. Всегда в моде классика черного и телесного цветов. Модные хиты - колготки fish net, т.е. сеточка, колготки в разноцветные ромбы, с цветочным рисунком.



Гороскоп на 5 лет (2004-2009 г.)

Овен

Из-за противостояния Сатурна и Плутона вы в последние два года пережили непростой, но очень важный период. Теперь начался новый пятилетний цикл, и наступило благоприятное время для воплощения ваших творческих идей. Заправлять делами будет Юпитер - планета изобилия, которая распространит свое влияние на вашу карьеру, любовные отношения и финансы. Главное для вас сейчас - не сосредотачиваться на причинах, по которым не стоит ничего менять. Не бойтесь сделать первый шаг. К середине 2004 года вы наберетесь столь необходимой вам смелости. А в 2005-м в вашей жизни произойдут серьезные перемены - вы подниметесь по карьерной лестнице, появится финансовая стабильность. Но и это не все. Лучший подарок этих пяти лет - любовь. Рядом с вами будет тот, кто достоен вашего уважения.

Телец

Вокруг вас царит атмосфера доверия и взаимопонимания. В такое время даже осторожный по натуре Телец отважится рискнуть. В последние два с половиной года влияние на вашу судьбу оказывал Сатурн, планета испытаний, который прошел через ваш дом денег и жизненных ценностей. Вы получили серьезный финансовый урок и поняли, что перемены назрели. Но главное, вам стало ясно, что быть по-настоящему свободной - это значит жить в согласии с самой собой. Теперь вы наконец поверите в себя, в свои силы и талант. И когда Юпитер пройдет через высшую точку вашей звездной карты (это произойдет как раз в ближайшие пять лет), в вашей жизни появятся новые люди и произойдут серьезные карьерные сдвиги. Юпитер обещает также глубокие любовные отношения и финансовую стабильность.

Близнецы

Никто не знал, что творилось на протяжении последних лет в вашей душе, хотя вам пришлось пережить многое. Но теперь это позади. Забудьте о былых потерях и разочарованиях. В ближайшие пять лет вас ожидает всплеск творческой энергии. Планеты направят вашу изобретательность и воображение на осуществление выгодного проекта. Вы усвоили важный урок и теперь будете двигаться к новым вершинам, не только доверяя, но и [illegible], и достигнете успеха. Ваши оба[illegible] находить с людьми общий

вы не в силах расстаться даже с тем, кто оказался недостоен вас. Несмотря на пережитый кризис и повороты в карьере, со временем страх пройдет, и вы будете готовы броситься в водоворот новых приключений. Теперь вы знаете, чего заслуживаете, и сможете избежать бесполезных отношений, которые никуда не ведут. Юпитер, планета роста и развития, вступил в ваш дом денег и обещает финансовое благополучие. Ваше умение заражать своей уверенностью и вдохновлять окружающих поможет сдвинуть любое, даже самое, казалось бы, безнадежное предприятие с мертвой точки. В личной жизни поворотным будет 2006 год: старые планы рухнут под напором нового бурного чувства.

Дева

Вам надоели выходящие из-под контроля ситуации, вы устали в одиночку спасать положение. В первую очередь вас не устраивает беспорядок в личной жизни: вы в очередной раз пережили любовное разочарование. Но сейчас не время для переживаний - вы входите в победоносный цикл вместе с великим Юпитером, который впервые за 12 лет посетил знак Девы. На протяжении ближайших 18 месяцев вы обнаружите, что душевный кризис сыграл роль пускового механизма. Наконец вы пришли на выручку не кому-то, а самой себе. Вы сумели вырваться из круга привычных дел и забот, и вас ждут большие перемены. К 2006 году вы окажетесь на гребне своей карьеры. Годы 2007-2008-й пройдут под влиянием Сатурна, и вы ощутите, насколько прочны и надежны стали ваши отношения с близким человеком.

Весы

[illegible] извлекать выгоду из того, чем всегда хотели заниматься. Возможно, ваше хобби подскажет отличную деловую идею. К тому же вам предстоят сильные любовные переживания. Согласие на компромисс подарит вам отношения, полные глубокой эмоциональной близости.

[illegible]

Вы пережили продолжительный период тяжелых преобразований. Стрельцам свойственно свободолюбие, поэтому вы так сильно тяготились своей зависимостью от обстоятельств. Зато вы научились не полагаться на авось и принимать взвешенные решения. В этом цикле вы вступаете в заключительную стадию длительного цикла Плутона - планеты преобразований. Оставайтесь в душе своим самым честным и беспристрастным судьей, и вы поймете, что все испытания и с таким трудом давшиеся перемены не напрасны. Возможность убедиться в этом вы получите уже в 2005 году. Вас ждет яркий творческий взлет или новое дело, в котором вы сможете в полной мере проявить свои способности. В любви вы будете наслаждаться такой близостью и взаимопониманием, что станет ясно: вы нашли того, кого искали.

Козерог

Козерог - деятельный знак, но до этого момента вам не хватало надежной опоры. Вы пытались идти вперед, и всякий раз что-то останавливало вас на старте. К тому же в последнее время вы чувствовали, что близкий человек вас не слышит. Причины всех проблем крылись в продолжительном влиянии Сатурна. Теперь власть над ситуацией берет Юпитер, поворачивая ее самым выгодным для вас образом. В новом периоде все пойдет по-другому. Заново обретя уверенность в своих силах, вы направите жизнь в новое русло. В этом цикле вам стоит внимательнее прислушиваться к внутреннему голосу: в 2005-2006 годах вы окажетесь перед непростым выбором, касающимся любви, и только интуиция сможет подсказать вам верный путь. Весьма вероятно, что это решение окажется лучшим из всех, когда-либо принятых вами.

Водолей

В ближайшие пять лет вам можно будет позавидовать. Нептун, планета магии и исполнения желаний, осветит ваш путь и подарит полное душевное спокойствие. Вы преодолеете затянувшийся кризис и больше никому не позволите вмешиваться в вашу жизнь. В течение [illegible]

ПОГАДАЕМ?

В Рождественскую ночь всегда было принято гадать. Правда, делают это в основном девочки, но и мальчишки тоже могут заинтересоваться тем, что их ждет впереди.

ГАДАНИЕ ПОСРЕДСТВОМ БЕЛКА. Берут стакан из чистого хрусталя, хорошо вымытый и вытертый, и наливают в него воду. Затем свежее яйцо прокалывают в остром конце (дырочка с булавочную головку) и выпускают из него белок в стакан воды. Потом, через четверть часа рассматривают, что вышло: если башни и подобные здания, то будете жить богато, если же трава, то это означает бедность. Белок в воде принимает разнообразные формы, по которым можно гадать сколько угодно.

нец поверите в себя, в свои силы и таланты. И когда Юпитер пройдет через высшую точку вашей звездной карты (это произойдет как раз в ближайшие пять лет), в вашей жизни появятся новые люди и произойдут серьезные карьерные сдвиги. Юпитер обещает также глубокие любовные отношения и финансовую стабильность.

Близнецы

Никто не знал, что творилось на протяжении последних лет в вашей душе, хотя вам пришлось пережить многое. Но теперь это позади. Забудьте о былых потерях и разочарованиях. В ближайшие пять лет вас ожидает всплеск творческой энергии. Планеты направят вашу изобретательность и воображение на осуществление выгодного проекта. Вы усвоили важный урок и теперь будете двигаться к новым вершинам, не только доверяя, но и проверяя, и достигнете успеха. Ваши обаяние и умение находить с людьми общий язык вызывают зависть, но и с этим вы научились справляться. В эти годы исполнятся ваши тайные любовные желания. Вы обретете так необходимую вам уверенность в завтрашнем дне и соедините жизнь со своим избранником, который вас обожает.

Рак

Последние месяцы дались вам нелегко - возможно, вы столкнулись с рабочими и финансовыми проблемами или с внезапными переменами в личной жизни. Но вы справились и начинаете новый астрологический цикл. Впервые за 29 лет вашей судьбой управляет Сатурн, планета установления связей. Вас ждет неожиданный жизненный поворот, который укрепит вашу уверенность в себе и подарит чувство защищенности. Ваше умение быстро ориентироваться и реагировать поможет вам в работе, и вы откроете для себя новые способы решения старых проблем. В этот счастливый цикл ваши острый ум и обострившаяся интуиция выведут вас на лидерские позиции. И хотя, глядя на своего избранника, вы по-прежнему будете уверены, что достойны большего, вам предстоит заново открыть свою сексуальность.

Лев

Вы умеете любить по-настоящему. Такой чудесный дар дается не каждому, но и у этой медали есть оборотная сторона -

Дева

Вам надоели выходящие из-под контроля ситуации, вы устали в одиночку спасать положение. В первую очередь вас не устраивает беспорядок в личной жизни: вы в очередной раз пережили любовное разочарование. Но сейчас не время для переживаний - вы входите в победоносный цикл вместе с великим Юпитером, который впервые за 12 лет посетил знак Девы. На протяжении ближайших 18 месяцев вы обнаружите, что душевный кризис сыграл роль пускового механизма. Наконец вы пришли на выручку не кому-то, а самой себе. Вы сумели вырваться из круга привычных дел и забот, и вас ждут большие перемены. К 2006 году вы окажетесь на гребне своей карьеры. Годы 2007-2008-й пройдут под влиянием Сатурна, и вы ощутите, насколько прочны и надежны стали ваши отношения с близким человеком

За вашим обаянием и веселым нравом скрываются напряженная внутренняя жизнь и мучительная рефлексия. Но за пять лет вы кардинально изменитесь. Изменится не только ваш образ жизни, но главное, ваше самоощущение. Вы обретете уверенность в себе и в правильности выбранного пути. И что бы ни происходило в эти годы, это ощущение вас не покинет. В течение 2004-2006 годов Нептун будет покровительствовать карьере и творчеству, помогать находить общий язык с людьми и подсказывать неординарные решения. Вы получите руководство над проектом, который позволит вам проявить блестящие коммуникативные навыки. Но самая лучшая новость ждет Весов с романтическим отношением к жизни: восхитительное любовное приключение. Вы обретете близкого человека, на которого сможете положиться.

Скорпион

Вы впечатлительная натура и за последние несколько лет пережили любовь, боль потери и сумели справиться с разочарованием и душевной усталостью. Вы на собственном опыте поняли, что с кармой шутки плохи: любой шаг чреват последствиями. И новый пятилетний цикл вы начнете с того, что попытаетесь изменить себя. Юпитер войдет в ваш дом исполнения желаний. Внимательнее прислушивайтесь к себе - и цель будет достигнута, а вы сможете наслаждаться стабильностью и финансовым благополучием. В 2004-2005 годах вы найдете способ

кий человек вас не слышит. Причины всех проблем крылись в продолжительном влиянии Сатурна. Теперь власть над ситуацией берет Юпитер, поворачивая ее самым выгодным для вас образом. В новом периоде все пойдет по-другому. Заново обретя уверенность в своих силах, вы направите жизнь в новое русло. В этом цикле вам стоит внимательнее прислушиваться к внутреннему голосу: в 2005-2006 годах вы окажетесь перед непростым выбором, касающимся любви, и только интуиция сможет подсказать вам верный путь. Весьма вероятно, что это решение окажется лучшим из всех, когда-либо принятых вами.

Водолей

В ближайшие пять лет вам можно будет позавидовать. Нептун, планета магии и исполнения желаний, осветит ваш путь и подарит полное душевное спокойствие. Вы преодолеете затянувшийся кризис и больше никому не позволите вмешиваться в вашу жизнь. В течение первого года цикла вы, возможно, смените место работы, переедете или возьметесь за дело, о котором давно мечтали, но никак не могли решиться. В результате вы почувствуете себя более уверенно в финансовом отношении. Что касается любви, то вы будете вознаграждены за былые утраты и разочарования. Вас ждет новое чувство, хотя и связанное как-то с вашим прошлым, которое принесет неизведанные прежде ощущения. Возможно, вы возобновите отношения с тем, кого любили прежде, и этот человек даст вам то, чего не смогли дать другие

Последние годы вы много трудились и, несмотря на потери и неудачи, оставались спокойной даже тогда, когда все вокруг поддавались панике или унынию. И все же не смогли добиться успеха. Но этот период заканчивается, грядет новая эпоха. Вы начнете ее с того, что наконец достигнете давно намеченной крупномасштабной цели. Прежде вам очень мешали тесные рамки, которыми вас пытались ограничить другие. Теперь вы пойдете своим путем, твердо отстаивая собственное мнение и не соглашаясь на навязанные компромиссы, и в конце концов добьетесь своего. Вместе с профессиональной удачей к вам придет новая любовь. И если у вас хватит смелости пойти ей навстречу, не боясь разочарований и отбросив печальный опыт прошлых обид, то можете рассчитывать на длительные и очень серьезные отношения.

ГАДАНИЕ ПОСРЕДСТВОМ ВОСКА. Растапливают не слишком большой кусочек воска, а затем выливают в воду. Вынув из воды, рассматривают, какое изображение вышло. По нему и угадывают свою судьбу в жизни.

СЛУШАНИЕ У СВОЕГО ОКНА. Сидя у окна, загадывают: «Суженый, ряженый, поезжай мимо окна». И слушают. Если через некоторое время кто-то проедет мимо шумно, со свистом и криком - к веселой и хорошей жизни. Когда же проедут тихо, то это служит знаком бедности, больших недостатков и самой скучной жизни.

ЧУЖОЕ ИМЯ. Выходят за ворота, спрашивают первого прохожего, как его зовут. Это и будет имя будущего жениха; также имеют значение рост, одежда, походка и прочее этого человека.

«ДОМАШНЕЕ АТЕЛЬЕ»

Учредитель и издатель ИП БУЛАШ З.В.

Адрес редакции: (для писем) 220131, Республика Беларусь, г. Минск, а/я 261.

Регистрационный номер 1752.

Подписные индексы: для Беларуси - 63540; для России - 15665 (в Объединенном каталоге «Пресса России» (стр.100)

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

В переписку редакция не вступает.

Ответственность за содержание рекламных объявлений несет рекламодатель.

Газета отпечатана в РУП «Издательство «Белорусский Дом печати».

Адрес: г. Минск, пр-т Ф.Скорины, 79.

Подписано в печать 5.01.2004г. Заказ № 7036

Тираж 8 850 экземпляров.

Гл. редактор О.Е.БУЛАШ

В газете использованы материалы изданий: «OTTO», «ELLE», «Лиза», «Ателье»,«Журнал мод», «Советы по домоводству», «Уход за одеждой», «Burda», «Diana», «Добрые советы», «VOGUE», «COSMOPOLITAN», и др.

При перепечатке просьба ссылаться на нашу газету.

Забота о здоровье - лучшее лекарство

Столетник

№ 12 (044) июнь 2008 г. НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Новости медицины
МОБИЛЬНИК ОПАСНЕЕ СИГАРЕТЫ? 3

Вместе через беду
«ДРУЗЬЯ ПО НЕСЧАСТЬЮ» ПРИДУТ НА ВЫРУЧКУ 9

Без лекарств
УЧИМСЯ ГОЛОДАТЬ ПРАВИЛЬНО 14

Страницы Владимира Огаркова
ОТ ЙОДА ДО ГОРМОНА. ЛЕЧИМ ЩИТОВИДНУЮ ЖЕЛЕЗУ 18

Актуальная тема
ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ МОЕЙ СТАЛО 23

Аптека в саду
ЧЕРЕМУХА – ДРЕВНЕЙШЕЕ ЛЕКАРСТВО 33

Гомер в «Илиаде» писал о том, как раненым в бою воинам давали вино и использовали его при перевязке ран. «Вино – вещь удивительно соответствующая человеку, как в здоровье, так и в хворях. Его предписывают по необходимости и в определенных количествах в соответствии с индивидуальным телосложением», – так говорил Гиппократ.

Стр. 22

Елена ПРОКЛОВА: НЕ НАДО ДЛИТЬ СВОЕ ГОРЕ

Какое-то время о Елене Прокловой ходили самые разные слухи: уехала за границу, спилась, умерла. Действительность оказалась не лучше. Невостребованность в профессии дополнилась личной трагедией, актрису словно преследовал злой рок. За короткое время она потеряла... четверых детей. Елена была в жесточайшей депрессии и с трудом нашла в себе силы жить дальше. А сегодня она глубоко уверена, что можно восстановиться в любой самой драматической ситуации, потому что «после каждой зимней смерти все равно будет весна».

стр. 4

Дорогие читатели, здравствуйте!

«Мои года – мое богатство»... Конечно, поэт прежде всего имел в виду память каждого из нас о прожитом. И даже если судьба человека оказалась трагичной, полной тяжелейших испытаний, вряд ли он согласится забыть о них, «отречься» от накопленных воспоминаний. Человек без памяти – ничто. Он вообще перестает быть личностью. И старость пугает многих именно потому, что люди привычно связывают ее не только с физической немощью, но и с неизбежной (пусть лишь частичной) утратой памяти.

Но разве слабеющая память – обязательный признак старения? Ведь мы знаем много примеров, когда люди до глубокой старости сохраняли блестящую память. Работа человеческой памяти – одна из величайших тайн, до сих пор не разгаданных учеными. Но нас больше всего волнует очень «личный» вопрос: снижение памяти – примета возраста, с которой приходится мириться, или заболевание, которое можно лечить? И зависит ли «здоровье» памяти от нас самих? Об этом – разговор в рубрике «Актуальная тема».

Светлана СУХАЯ.

ОТКЛИКИ ЧИТАТЕЛЕЙ

«КРОТ» ПОДАРИЛ НАДЕЖДУ

Вот уже второй год регулярно покупаю «Столетник»; очень много интересного и полезного узнаю из ваших публикаций. Но статья о Валерии Пукове и его методике «КРОТ» поразила меня своей убедительностью и подарила надежду на лучшее.

Уже несколько лет вся наша семья живет, сражаясь со страшным недугом старшего сына. Что мы только не перепробовали! Но результатов практически никаких. В детстве у сына были проблемы со здоровьем. К 14 годам, казалось, все преодолели, он был красивым, стройным юношой, думали, все позади. Но с 16 лет стали появляться симптомы неврологического заболевания, долгое хождение по неврологам ничего не дало. Диагноз – рассеянный склероз – был поставлен в мае 2002 года (сыну было 19 лет). Сейчас ему 25, он инвалид II группы, ходит совсем плохо, у него очень сильный тремор, плохая координация. Куда мы только не обращались за это время, чем только не пробовали лечиться! В прошлом году в течение полугода делали ему пчелоужаление, ставили до 20 пчел за один сеанс, но ожидаемого результата не получили. Сейчас сын принимает гормоны...

После прочтения вашей статьи у нас опять появилась надежда. Очень хотелось бы, чтобы ваша газета помогла связаться с Валерием Николаевичем Пуковым. Пожалуйста, не лишайте нас надежды. С уважением.

Галина Павловна КУЛЕШОВА.

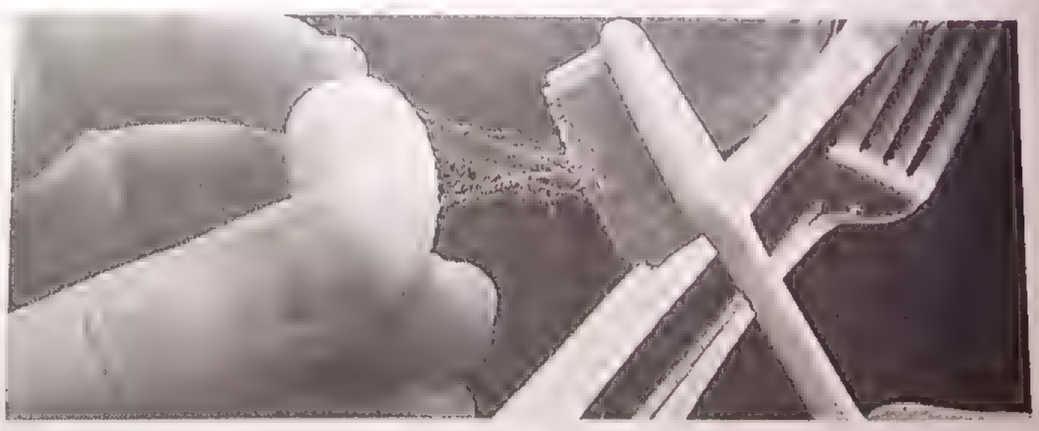
129626 г. Ставрополь, ул. Пирогова, 22/2, кв. 29.

Уважаемая Галина Павловна! Никогда нельзя падать духом. Примером для подражания являются для нас пациенты Валерия Николаевича, которые борются со своими болезнями, с верой в свое исцеление и твердой решимостью ни при каких условиях не прекращать эту борьбу. Только так можно победить самые тяжелые недуги. Если вы намерены пройти курс лечения по методу КРОТ, то можете получить интересующую вас информацию, написав нам письмо на адрес редакции.

P.S. В настоящее время идет работа над созданием клиники нелекарственных методов лечения, где будут применяться самые передовые методики, в том числе – «КРОТ». Принимаются предложения от всех заинтересованных лиц и организаций.

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ЗУБНАЯ ЩЕТКА – ЮБИЛЯР



В этом году 70-летие справляет изделие медицинского назначения, известное каждому человеку в любом уголке Земного Шара – нейлоновая зубная щетка.

Долгое время рабочую часть зубной щетки делали из конского волоса или свиной щетины, которая быстро изнашивалась, а также накапливала в своих волосках большое количество микробов. В 1937 году химики фирмы Дю Пон (США) изобрели нейлон – так появилась искусственная щетина, в том числе для зубных щеток. Нейлоновые зубные щетки были быстро оценены покупателями – они влагоустойчивы, долго служат и легко высыхают. Но самое главное, в нейлоновых волосках нет пор, поэтому микробам негде «расселяться». Нейлоновая зубная щетка стала настоящим «предметом гигиены».

ПОЧЕМУ МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ОПАСНЕЕ СИГАРЕТ

Фото: Павел МХЕИДЗЕ.

Учёные всё чаще и тревожнее заявляют о вреде мобильных телефонов для здоровья людей. Не так давно признанный мировым научным сообществом эксперт по борьбе с раком, нейрохирург Вини Курана пришёл к ошеломляющим выводам. По мнению профессора, мобильные телефоны убивают намного больше людей, чем курение или асбестовая пыль. Материал о результатах его исследований опубликован на сайте Inopressa.ru со ссылкой на газету Independent.

Профессор считает: люди должны отказываться от пользования мобильными всегда, когда это возможно. Газета называет исследование доктора Кураны самым «разгромным» из всех публиковавшихся приговоров мобильным телефонам в области здравоохранения.

Согласно его данным, пользование мобильным телефоном на протяжении 10 лет может удвоить риск возникновения рака мозга.

В Европе, действительно, обеспокоены все чаще появляющимися данными о вреде мобильных аппаратов. Так, на сокращении времени использования телефонов настаивает Европейское агентство по вопросам окружающей среды. Французское правительство призвало своих граждан сократить использование мобильных телефонов, особенно детьми. С такими же рекомендациями выступает и Германия.

Профессор Курана признает, что мобильные телефоны могут спасти жизнь в чрезвычайных ситуациях, однако приходит к выводу, что «имеются существенные доказательства, число которых растет, о наличии связи между использованием мобильного телефона и определенными опухолями мозга». «В настоящий момент мы сталкиваемся с практически неконтролируемой и серьезной ситуацией», – считает ученый.

Корреспондент «Столетника» Серафим БЕРЕСТОВ попросил прокомментировать новость заведующего поликлиникой Национального медико-хирургического центра имени Н.И. Пирогова, доктора медицинских наук, профессора Евгения Борисовича ЖИБУРТА:

– Научной информации на эту тему очень много. Например, при поиске в базе данных Национальной медицинской библиотеки Национального института здоровья США по ключевым словам «рак+мобильный+телефон» обнаруживается 185 статей. Проблема нетермического воздействия микроволн на клетки и ткани интересует ученых с начала 1970-х годов. Особую актуальность и практическую значимость она приобрела с широким внедрением мобильных телефонов. Отмечается, что воздействие микроволн зависит как от режима и продолжительности воздействия, так и от состояния подвергающихся воздействию клеток и тканей. Наибольшую обеспокоенность ученых вызывает повреждающее действие микроволн на клетки с высокой способностью к делению – стволовые клетки. Повреждение стволовых клеток может приводить к образованию опухоли. Негативные последствия использования мобильных телефонов не очевидны на первый взгляд. Статистически значимый риск развития опухоли мозга выявляется после десяти лет интенсивного пользования мобильной связью. Обсуждаются вопросы снижения порогового уровня воздействия микроволн. Для этого необходимо совершенствовать конструкцию мобильных телефонов. В то же время достаточно много экспериментальных работ и клинических наблюдений, которые не подтверждают патогенное воздействие обычной мобильной связи.

С практической точки зрения, вывод прост – всем пользователям мобильных телефонов, да и каждому человеку вообще, необходимо регулярно проходить медицинское обследование. Не реже раза в год – общие анализы крови и мочи, флюорография, электрокардиография, осмотр терапевта, хирурга, офтальмолога, невролога, стоматолога, женщинам – маммография и осмотр гинеколога. Тогда все патологические процессы можно или предотвратить, или выявить на ранней стадии и провести эффективное лечение.

Елена ПРОКЛОВА:

НЕ НАДО ДЛИТЬ СВОЕ ГОРЕ

Елена Проклова родилась в Москве в 1953 году. Среди друзей ее родителей было много деятелей культуры. К тому же, прабабушка и дед, оказавшие на девочку сильное влияние, были актерами. Родительская дача располагалась под Новым Иерусалимом, в дачном поселке ученых, художников и артистов. Однако близкие не прочили Лене артистического будущего, ведь девочка с четырех лет занималась спортивной гимнастикой и в 11 лет стала мастером спорта.

ЮНОЕ ДАРОВАНИЕ

Елену в свое время считали вундеркиндом: впервые снялась в кино в 11 лет. За роль в фильме «Звонят, откройте дверь» она была признана лучшей актрисой года! К девятому классу за плечами юной Лены было уже пять картин, что не мешало ей хорошо учиться. К тому же, она сдала экстерном экзамены за 9-й и 10-й классы, чтобы поскорее поступить в театральный институт, и оказалась самой юной студенткой Школы-студии МХАТ.

А когда в 1965 году подыскивали исполнительницу для главной роли в картине «Звонят, откройте дверь», ее дед был вторым режиссером фильма. В его обязанности входил и подбор актеров, однако, он ни за что не хотел, чтобы в съемках участвовала его внучка. Тогда друг семьи, тоже кинематографист, привел Лену Проклову к главному режиссеру Александру Митте. Так состоялся ее счастливый дебют в кино. Затем последовало приглашение в картину «Снежная королева», и зрителям сразу же полюбилась очаровательная Герда. В 1973 году Елена закончила Школу-студию МХАТ и в том же году была принята в знаменитую мхатовскую труппу. На легендарной сцене она переиграла весь ведущий репертуар, но, вероятно, в силу характера не стала примадонной. Дело в том, что Проклова органически не терпела фальшь и ложь и отказывалась играть идеологически окрашенные роли. Когда актриса отвергла «Кремлевские куранты», ей не простили строптивости, и она была уволена за отказ поехать на Дальний Восток с шефским спектаклем.

После этого Проклова надолго исчезла с театральных подмостков, с кино- и телеэкранов.

ПРОКЛЯТЬЕ ЕЛЕНЫ ПРОКЛОВОЙ

О тяжелом периоде жизни вне искусства, обо всех своих личных несчастьях актриса предельно откровенно написала в книге «В роли самой себя». Вероятно, это было своеобразной психотерапией, а может быть, она хотела помочь людям, столкнувшимися с подобными проблемами.

Сегодня Елена Проклова – счастливая мама двух дочек, у нее красивый дом в подмосковной деревне, любящий муж. Но эта идиллия досталась ей слишком дорогой ценой...

Актриса признается, что рождение старшей дочери – Арины – было для нее неосознанным шагом. С мужем они прожили 4 года и развелись. Второй супруг Елены – врач Александр Дерябин – был ее давним поклонником. Она ждала от него двойню, но младенцы умерли, едва увидев белый свет. После этого Проклова испытала настоящий шок. Все, что окружало ее, в том числе и муж, напоминали о трагедии. Лена оставила супруга, переехала к брату и долго не могла оправиться от потрясения. Через некоторое время она встретила человека, благодаря которому сумела возвратиться к жизни. В новом браке снова сделала попытку стать матерью, и снова горе: сын, которого она родила, умер на восьмой день после появления на свет. Следующего ребенка она доносила до шестого месяца. «Мы праздновали мой день рождения, – рассказывает Проклова, – внезапно начались боли. Вызвали «скорую», меня отвезли в больницу. Там дежурил врач, проходивший практику. Меня уложили на операционный стол. Через несколько часов я проснулась без болей и...без ребенка. После этого «блестящего опыта»

юного студента не могла забеременеть три года».

Позже выяснилось, что причиной ее неудачных беременностей была слишком густая кровь, которая с трудом проходила через плаценту – в итоге ребенок не мог нормально развиваться. А ведь трагедии можно было бы избежать, если бы врачи вовремя сделали Прокловой анализ на гемостаз...

Казалось, произошло непоправимое. Но муж помог ей справиться с бедой. Лена почувствовала себя защищенной, узнала, что такое надежное мужское плечо и помощь близкого человека. На этот раз судьба наградила ее за терпение и подарила здоровую дочку Полину.

«Я НЕ БОЮСЬ СВОЕГО ВОЗРАСТА»

За те восемь лет, когда актриса была вне поля зрения публики, изменился и ее образ жизни. Абсолютная горожанка, Елена Проклова вдруг почувствовала тягу к земле и переехала в деревню Жостово, где живет в полной гармонии с природой. Более того, она решила общаться с природой профессионально и поступила на отделение ландшафтного дизайна в Московский архитектурный институт. Вернуться на сцену ей помог Александр Абдулов, пригласивший в спектакль «Все проходит», а потом в «Семейную идиллию». Елена Проклова то поражает нас выдержкой в «Последнем герое», то демонстрирует ловкость в «Больших гонках» и почти каждый день предстает перед нами в роли ведущей популярной программы «Малахов+».

«Любая женщина должна следить за собой, стараться выглядеть привлекательно. Если бы я не была актрисой, сделала бы ровно половину из того, что сделала. Я не боюсь своего возраста, я его люблю и уважаю, мне совершенно не хочется от него убегать. Но, если ничего не делать с внешностью, пора переходить на роли старушек. А мне пока не хочется».

На вопрос, как ей удается все успевать и при этом хорошо выглядеть, актриса отвечает так: «А я встаю рано. Могу сказать, что знаю путь к здоровью. Самое важное – уметь наблюдать за собой, прислушиваться к себе, любить себя. Во-первых, мне очень нравится теория, что еду надо заработать. Ни одно животное, проснувшись, не имеет перед собой готовый завтрак. Хищнику для этого нужно охотиться. Я, например, с утра вообще ничего не ем. Во-вторых, пью «правильную» воду. С вечера родниковую воду – специально езжу за ней в Сергиев Посад – наливаю в прозрачный сосуд и ставлю на магнитный кружочек, который ее заряжает. Когда встаю, обязательно подхожу к окну, встречаю солнце, говорю: спасибо, что день начался, и обязательно над водой читаю молитву. Так вот: моя первая еда – вода. Потом – фрукты, обязательно экологически чистые. Вообще, правильное питание – это уже полдела. А потом – общение с природой: босиком по росе; в воде, пока не поплывут льдинки; баня на берегу озера; собирание грибов и ягод. И последнее – не нужно общаться с людьми, которые вам неприятны, которые не ваши, на них тратится слишком много энергии. Не знаю, что может быть красивее здоровой женщины, которая обожает жизнь во всех ее проявлениях».

Елена Проклова убедилась в том, что самый разумный способ еды – раздельное питание. К тому же она всегда увлекалась народной медициной и никогда не пользовалась таблетками, кроме экстремальных ситуаций. Может быть, поэтому ей стала так близка телепрограмма «Малахов+»? О Геннадии Малахове актриса отзывается как об «очень чистом и наивном, истинно русском человеке». Многие медики свысока оценивают некоторые прозвучавшие на программе рецепты и советуют вместо этого посетить их клинику и провести обследование. Елена горячо защищает свое «детище»: «Какая клиника? Какая Москва, если в сибирской тайге на заимке лежит больная бабулька, и у нее нет денег даже на лекарство! На лыжах ей, что ли, в Москву ехать? Да половина страны лечится именно с помощью народной медицины».

После участия в этой передаче актриса полностью пересмотрела свое отношение к еде. «Лучше купить наши червивые овощи и фрукты, чем красивые импортные. С соками и молочными продуктами у нас тоже беда. Разве нормальное молоко может храниться полгода? Наше здоровье напрямую зависит от ограничений. А мы привыкли есть досыта, загорать дочерна и пить допьяна. Прошли те времена, когда человека можно было порадовать обилием пищи. А мы по старинке все пытаемся гостей обкормить...»

Поэтому Елена периодически голодает, считая это состояние... творческим. Максимальный срок голодания Прокловой – 21 день. Она пьет только дистиллированную воду, потому что «даже сок и чай запускают наши железы внутренней секреции на выработку тех или иных ферментов. И только вода этот процесс глушит, и организм отдыхает».

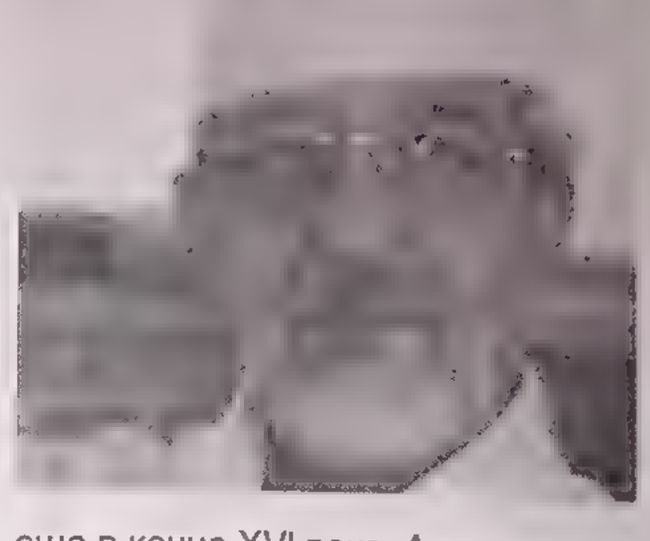
А самое главное – Елена Проклова уверена, что можно восстановиться в любой самой трагичной ситуации. «После каждой зимней смерти все равно будет весна! Так и в жизни. Не надо длить свое горе. Только от человека зависит, сколько ты будешь находиться в депрессии. Не знаю, откуда этот дар, от Господа Бога или от мамы, но я ненавижу быть в стрессовом состоянии. Самый большой грех – это уныние. Жизнь дана нам для того, чтобы радоваться. И любить».

Алла ГУРЕЕВА.

РЕДКИЙ ДИАГНОЗ

СТАЛЬНАЯ ГРУДЬ ДАШИ

Существуют болезни, о которых мы мало знаем и слышим. Так случилось, что Даша заболела одной из них. С детства у Даши образовалась своеобразная «воронка» посередине грудной клетки. Но это казалось ее родителям просто особенностью телосложения. Увы, с возрастом «воронка» увеличивалась, появились и другие симптомы болезни: быстрая утомляемость при ходьбе, одышка, боли в сердце. Врачи поликлиники ставили Даше разные диагнозы – рахит, бронхит, даже сколиоз. И только потом Даша обратилась к специалистам и узнала, что ее болезнь можно и нужно лечить. Ей поставили диагноз – воронкообразная деформация грудной клетки.



Деформация грудной клетки – воронкообразная или килевидная – заболевание довольно редкое. По данным медицинской статистики, у одного из тысячи детей встречается воронкообразная деформация грудной клетки (ВДГК). Именно эта разновидность является наиболее частой. Она проявляется в западении передней грудной стенки – кость грудины вдавливается внутрь, по направлению к позвоночнику. Внешне это представляется углублением нижней части грудной клетки и верхней части брюшной стенки в виде «воронки».

Природа этого заболевания – врожденно-наследственная. Причем наследуется обычно не сама деформация, а неправильное формирование хрящевой ткани ребер. Оно может проявляться в деформациях позвоночника, плоскостопии и других заболеваниях. Реже встречаются приобретенные деформации, которые возникают как последствие рахита, туберкулеза, заболеваний легких или травм грудной клетки.

Деформация грудной клетки имеет далеко не только косметический и психологический эффект. С возрастом искривление грудины часто усугубляется, а это приводит к уменьшению объема грудной клетки, сдавливанию и смещению внутренних органов, нарушается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Специалисты выделяют признаки, свойственные больным ВДГК: астеническая конституция, слабо развитая мышечная система, бледные кожные покровы, сколиоз, частые бронхиты и пневмонии, нарушение углеводного, белкового и водно-солевого обменов, кислотно-щелочного равновесия крови, нарушения со стороны легких, отставание в физическом развитии.

Со стороны сердечно-сосудистой системы также наблюдаются изменения: быстрая утомляемость, одышка при быстрой ходьбе и беге, колющие боли в области сердца, учащение сердцебиений, головные боли, общая слабость и недомогание.

Диагноз воронкообразной деформации грудной клетки не очень сложен. И не стоит пренебрегать лечением заболевания. Ведь даже при небольшой степени деформации оно затрудняет работу легких, сердца и других органов и может усугубляться с возрастом. Лечится деформация грудной клетки только хирургическим путем. Попытки исправить ее консервативным способом (массаж, занятия спортом) к положительным результатам не приводят. В то же время современные операции позволяют излечить практически 100% пациентов. Причем, чем раньше выполнена операция, тем она легче переносится.

Анатомическое и клиническое описание воронкообразной деформации грудной клетки было сделано еще в конце XVI века. А первая операция проведена только в 1911 году. С тех пор наука шагнула далеко вперед, и если раньше после операции пациент был месяцами прикован к кровати, то сейчас срок послеоперационного пребывания в больнице составляет в среднем всего 7 дней.

Сотрудники отделения торакальной хирургии (руководитель отделения – доктор медицинских наук, профессор А.А. Вишневский) Института хирургии им. А.В. Вишневского РАМН более 20 лет успешно оперируют различные деформации грудной клетки. Всего было прооперировано более 800 человек.

Операции по коррекции ВДГК проводит доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник Сергей Сергеевич РУДАКОВ (на фото), на его счету – более 1500 подобных операций. В основе такой операции – фиксация грудинно-реберного комплекса с помощью опорной пластины. Пластины изготавливаются из специального биологически инертного материала.

«Операция длится полтора-два часа, при этом больной находится под общим наркозом, – говорит Сергей Рудаков. – Пластина из металла с памятью формы пришивается к ребрам. Фиксатор не создает никакого дискомфорта для пациента. Просто считайте, что вам поставили одно лишнее ребро».

Изготовлением пластин занимается инженерно-медицинский центр

РЕДКИЙ ДИАГНОЗ

«МАТИ-Медтех». Как рассказывает научный руководитель центра Михаил Юрьевич КОЛЛЕРОВ, для производства опорных пластин используется никеле-титановый сплав – нитенол. Этот материал был открыт в 60-е годы американскими учеными, а в 70-х он освоен в России. Нитенол – материал с памятью формы, то есть он вспоминает свою предыдущую форму при нагревании. Поведение нитенола – сверхупругость и хорошее растягивание связок очень схоже со свойствами биологических тканей человека.

«Материал, благодаря упругости и памяти формы, будет слаженно работать вместе с организмом. Однако для этого все должно быть четко выдержано по технологии изготовления», – объясняет Михаил Коллеров.

Процесс сплавления нитенола достаточно трудоемкий, его производство требует высокой подготовки, ведь даже самая маленькая ошибка может играть решающую роль. И необходимо точно рассчитать число процентов титана и никеля так, чтобы материал при определенной температуре принимал нужную форму.

Пластина с памятью формы, зафиксированная на грудине, не только достигает стабилизации грудинно-реберного комплекса, но и сокращает сроки реабилитации и уменьшает риск послеоперационных осложнений. Косметический дефект устраняется, исчезает дискомфорт по поводу «воронки» и негативное воздействие воронки грудной клетки на сердце и легкие. Послеоперационная реабилитация составляет срок от полугода до года. Оперативное лечение ВДГК рекомендуют начинать как можно раньше.

Даше сделали операцию, воронка исчезла. В результате операции грудина выровнялась, сердце и легкие больше не зажаты, и можно не бояться ухудшения их работы. В последнее время такие же операции были сделаны еще нескольким десяткам человек.

Анна ЧЕРНОВА.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Василий Владимирович Горячев – биорадиолог, кандидат технических наук, автор более 30 изобретений. Им разработана методика оценки энергетического состояния организма любого человека на расстоянии, методика оценки качества медицинских услуг, бесприборные тесты для выявления на ранней стадии больных раком, бронхиальной астмой, диабетом 1 и 2 типа, эпилепсией и др.

Варикозное расширение вен (ВРВ) – заболевание вен, выражающееся в увеличении их размеров, изменении формы и уменьшении эластичности. Кожа над венами истощена, вследствие нарушения ее питания. Со временам это может привести к возникновению трофических язв.

При прогрессировании заболевания нарастает отек нижних конечностей, ходить становится все труднее. Изменения, возникающие в расширенных венах, замедление кровотока предрасполагают к воспалительному процессу в венах и их закупорке сгустком крови. При выраженном ВРВ официальная медицина рекомендует операцию по удалению участков расширенных вен.

В ряде литературных источников говорится о возможности лечения ВРВ с помощью медных пластин, но конкретных примеров излечения ВРВ не приводится.

Несколько лет назад у меня на левой голени появилось ВРВ. Пока оно не доставляло мне неприятных ощущений, а тем более болезненных, я не обращал на него внимания. После того, как появились болезненные ощущения, посинение участка вены и вздутие вены, я попытался излечить ВРВ с помощью постоянных магнитов (магнитотерапия). Попытка оказалась неудачной. Различные кремы и гели для вен не оказывают никакого лечебного эффекта.

Для излечения ВРВ я решил использовать многократно апробированный мною на практике способ – медетерапию.

С учетом длины поврежденного участка вены я изготовил медную пластину размером 70х35х0,5 мм. Пластину закрепил на голени с помощью лейкопластыря, предварительно сбрив волосяной покров с поврежденного участка вены. Продолжительность ношения пластины 4-5 дней.

В результате воздействия меди на участок, поврежденный ВРВ, произошел разрыв кожи и удаление сгустков крови из-под кожи и вены. Поврежденный участок обработал собственной уриной, в течение суток периодически смачивал его уриной и закрывал стерильной повязкой.

Через сутки процедура была повторена вновь. Количество сгустков крови было существенно меньше (визуально) после второй процедуры.

Для излечения ВРВ мне потребовалось провести три процедуры. Необходимо обратить внимание читателя, что для эффективного излечения ВРВ необходимо использовать маятник или Г-образную металлическую рамку, так как только с помощью их можно правильно выбрать размер пластины, место ее установки на поврежденном участке вены, продолжительность ношения пластины и количество самих процедур до полного излечения.

ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОЖЕТ!

Печень. При болезнях печени хорошо помогает следующий состав: 1 ст. л. измельченных перезрелых плодов и столько же сухого стебля огурца залить 0,5 л холодной воды, прокипятить 5 мин. на медленном огне. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Лучше готовить меньшее количество отвара, чтобы он всегда был свежим.

Расширение вен. Прикладывать на больные места кашицу из свежих помидоров. Снять, когда защиплет, и смазать сметаной от стопы вверх.

Стенокардия. При приступах боли принимают тыквенные семечки (грызут их). Это простое средство снимает боли даже в тяжелых случаях. Когда врачи, применяя все доступные средства, не получали лечебного эффекта, семечки тыквы помогали.

Болезни сердца. Лечат корнем любистока: заварить 10-15 г корня на 1 стакан воды, настаивать 2 часа, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Считают, что даже непродолжительное употребление этого лекарства уменьшает одышку, улучшает самочувствие.

Потеря голоса. Разрезать кусочек хрена величиной с лесной орех, залить 1/3 стакана кипятка. Настоять 20 минут, добавить 2 чайные ложки сахара. Выпить за день, задерживая в горле.

Насморк хронический. Натереть корень хрена в объеме двух лимонов, смешать с соком двух лимонов. Принимать по половине чайной ложки 2 раза в день за полчаса до еды. Может быть слезотечение, но затем оно вместе с насморком прекратится.

Судороги. Снимает употребление в пищу укропа или настоя его травы из 1 столовой ложки на 1,5 стакана кипятка, выпивать за 3 раза.

Людмила Николаевна РОЗАНОВА.
433000 Ульяновская обл., г. Инза,
ул. Метеорологическая, д. 12.

ГРУШАНКА ПОМОГЛА ОТ БЕСПЛОДИЯ

Предлагаю вам свой рецепт, который помог двум моим племянницам. Моя жена долго не могла забеременеть, пришлось искать какой-нибудь метод лечения. И вот я поехал на Центральный рынок г. Воронежа к травникам, и бабушка-травница предложила растение – грушанку. Купил я 50 г травы и сделал настойку на 0,5 л водки, настаивал 2 недели в темном месте в темной, плотно закрытой посуде. Принимать эту настойку нужно по 30-40 капель 3 раза в день. Жена забеременела и родила. А настойка осталась. Мы предложили попробовать ее племяннице, которая прожила с мужем 4 года и не могла родить. И снова подействовало! Вторая племянница вышла замуж и никак не могла забеременеть. Она была у врача-гинеколога, ей сказали, что с ее болезнью нельзя иметь детей. Тогда она попросила меня сделать ей настойку грушанки. Я сделал, и, пропив ее 2 недели, она забеременела. Сейчас ее дочке 2-й год. Когда племянницы родили, я был на седьмом небе от счастья, понял, что не зря живу на земле. Мой девиз – безвозмездно делать доброе людям!

Нужно было бы изучить это растение и выпускать в виде лекарств, продавать в аптеках, если она действительно так помогает при бесплодии. А еще грушанка применяется при воспалительных процессах, воспалении предстательной железы, непроходимости труб, заболеваниях матки, мочевого пузыря и т.д.

Валерий Николаевич ПЕЧЕРСКИХ.
394042 г. Воронеж, ул. Гаршина, д.16, кв. 50.

СОСНА ОБЛЕГЧИТ КАШЕЛЬ

Еще один старинный и доступный рецепт, который можно применять при бронхиальной астме, коклюше.

Берутся в равных частях почки сосны, листья подорожника и листья мать-и-мачехи. Из полученной смеси 4 чайные ложки залить стаканом холодной воды (лучше родниковой) и настоять 2 часа. После этого кипятить 5 минут на медленном огне, выдержать отвар 15-20 минут и процедить. Выпить в течение 3-х дней (по 1/3 стакана в день).

Юрий Александрович КОРОБОВ.
440064 г. Пенза.

КАК ЛЕЧИТЬ БОРОДАВКИ

Предлагаю читателям испробованные на себе рецепты выведения бородавок. Мазать ежедневно 2 раза в день бородавки соком свежесорванного чистотела (можно употреблять спиртовую настойку).

Ежедневно натирать бородавки чесноком.

Небольшие молодые бородавки можно свести соком одуванчика.

Ежедневно вечером перед сном капать из пипетки на бородавку 1 каплю уксусной кислоты, соблюдая осторожность.

Смазывать бородавки соком молочая.

После того, как через несколько смазываний поверхность бородавки почернеет, ее необходимо осторожно срезать маленькими ножницами и продолжать смазывать пока бородавки не исчезнут.

Вера Акимовна ЛЕГУШОВА.
393681 Тамбовская обл., деревня Чикаревка.

Александра Давыдовна ОБРАЗЦОВА.
188642 Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Крыловская, д. 64.

С радостью и надеждой прочитала небольшую заметку под рубрикой «Вместе через беду». Заболела моя внучка, чемпионка России по гребле на байдарках. После тяжелых соревнований не выдержал нагрузки позвоночник и образовалась, согласно результатам МРТ, «дорзальная медианная грыжа диска L4/5 размером 0,45 см, распространяющаяся по дуге широкого радиуса в межпозвонковые отверстия с обеих сторон с их умеренным сужением и деформирующая дуральный мешок». Очень надеемся на помощь читателей, ведь внучке всего двадцать лет.

Людмила Ивановна КАЗЬМИНОВА.
353274 Краснодарский край, поселок Мирный, ул. Новая, д. 6, кв. 2.

В «Столетник» я впервые обратилась за юридической консультацией и получила ответ на свое письмо через газету от юриста Владислава Юрьевича Поплавского. Земной ему поклон. Мне 64 года. В 2004 году перенесла обширный инсульт. Через год начала ходить, но была очень слаба и упала, в результате – перелом шейки бедра. Дальше была больница, операцию вследствие перенесенного инсульта делать не стали, потом полгода пролежала дома... Сейчас потихоньку могу передвигаться по дому только с помощью дочери, но она практически весь день на работе... Во многих изданиях написано, что тазобедренная кость практически не срастается, а так хочется ходить самостоятельно хотя бы черепашьим шагом. Напишите мне, кому удалось победить такую же болезнь. Верю «Столетнику» и люблю вас всех.

Дорогие читатели, напоминаем вам, что в нашей газете появилась новая рубрика. Ее цель – объединить «друзей по несчастью». Если вам трудно и одиноко, если нужны поддержка и опыт людей, у которых похожие недуги или проблемы, пишите нам. Мы будем публиковать ваши письма и адреса. И надеемся, что никто не останется один на один со своей бедой.

Валентина Семеновна МАТРОСОВА.
424000 г. Йошкар-Ола, ул. Комсомольская, д. 119, кв. 39.

Каждый, кому подолгу приходилось болеть, знает, что болезнь может довести человека до сильного невроза, мучительных страданий. А еще когда врачи наотрез отказываются лечить? Когда болезнь неизлечимая? Когда помощи ждать неоткуда?... Что же тогда делать, во что верить и надеяться?! Моему сыну Сергею 40 лет, он с детства болен псориазом. Перепробовали многие средства, пользы никакой. Сын не пьет, не курит, соблюдает диету. По причине этой болезни сын не может устроить личную жизнь. Меня тоже замучили болезни – герпес, панкреатит, гастрит. Надеюсь на помощь читателей.

Светлана Демьяновна МАКЛАГИНА.
Калужская обл., г. Людиново, ул. Маяковского, д. 29, кв. 44.

«Понимаю, что добрым быть непросто, не зависит доброта от роста». Но мне очень хочется дарить людям тепло и радость. Сейчас много пишут о позитивном влиянии музыкотерапии на здоровье. А у меня есть и голос, и слух, да к тому же я знаю много детских, народных лирических песен. Хочется помочь людям. Для меня это очень важно. Пройдем вместе через беду.

Наталья Григорьевна КРЫЛОВА.
170028 г. Тверь, ул. Орджоникидзе, д.5, кв. 2.

Покупаю газету «Столетник» с самого начала ее выпуска – нужное и интересное издание. А сейчас вы просто попали в точку, организовав рубрику «Вместе через беду». Восемь лет назад после тяжелой болезни ушел из жизни мой единственный сын (ему было всего 45). Но, как говорят, одной беды не бывает... В декабре 2005 года мужа сбила машина, он получил тяжелую черепно-мозговую травму, перелом тазовой кости, потерял зрение. Два с лишним года выхаживала его, как могла, стала «его глазами», делала все возможное, чтобы он не чувствовал себя оторванным от внешнего мира. Этой весной, в марте, после обширного инсульта, не стало и моего любимого мужа. И я осталась совсем одна, не с кем обмолвиться ласковым словом, не о ком позаботиться... Нахожусь в состоянии глубокой депрессии. Пусть отзовутся те читатели газеты, у кого аналогичная ситуация, кто остался в одиночестве и не может найти себе применения, но может стать опорой для других.

Любовь Михайловна ЗАХАРОВА.
115409 г. Москва, ул. Кантемировская, д.18, к. 5, кв. 724.

Я инвалид I группы, болею рассеянным склерозом. Хотелось бы переписываться с теми людьми, у которых подобные проблемы со здоровьем. Надеюсь, что сможем помочь друг другу полезным советом и добрым словом.

Ирина Александровна АКСЕНОВА.
416026 Астраханская обл., село Речное, ул. Ленина, д. 20.

Живем с мужем в селе, с нами живет и внук Кирюша, которому 3 годика. Мальчик очень часто болеет ОРВИ, на больничном – каждый месяц. Может быть, читатели подскажут нам, как поднять иммунитет у ребенка, как правильно проводить закаливание.

Подготовила Ольга ПАНАСЕВИЧ.

ФИЛОСОФИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Александр Курляндский: Я НЕ ПРИЗНАЮ ЧЕРНУХУ!

Нет человека, который бы не видел хотя бы один выпуск мультсериала «Ну, погоди!» Но мало кто назовет создателей этого любимого народом кинолекарства. Александр Ефимович Курляндский – один из них. В текущем году ему исполняется 70 лет. Предлагаем вашему вниманию беседу с юбиляром нашего корреспондента.

– Как вам кажется, ваши родители могли предполагать, что родили человека, который станет известным всей стране?

– Вряд ли. Мой папа был инженером-слаботочником на одном из оборонных предприятий Москвы. Родители познакомились в электротехническом техникуме. Как говорится, любовь на всю жизнь. Мама, кстати, была очень красивой женщиной. Когда она шла по улице, прохожие оборачивались на нее. А папа был веселым оптимистом, душой любой компании. Легкий, остроумный, он к тому же был еще настоящим мудрецом.

– Что же вам перешло от родителей?

– Я по этому поводу придумал такую шутку: юмор у меня от мамы, а красота от папы.

– А от кого у вас здоровье?

– Я бы хотел взять его от Шварценеггера, да вот, оказалось, что и у него была операция на сердце. Конечно, хотелось бы крепкого здоровья. Не зря ни одно застолье не обходится без тоста за здравие, ведь если вдуматься, так оно практически от нас не зависит. Всего остального мы должны и можем добиваться сами, а вот здоровья...

– Однако можно это здоровье угробить собственными поступками, вредными привычками и т.д.

– Не спорю. Это так. Но я могу назвать известные всем имена людей, которые следили тщательнейшим образом за своим здоровьем, но как ни старались, оказались в «лучшем мире» намного раньше своих сверстников. Поэтому я считаю так: надо делать, конечно, то, что от тебя зависит, а остальное – от Бога.

– Какие же зависящие от человека, находящиеся в его компетенции, средства вы используете для укрепления здоровья?

– Культа здорового образа жизни в нашей семье не было. Утром, правда, до сих пор делаю зарядку – самую простую, «пионерскую»: рывки руками, приседания. Позднее Светозар Русаков (мой коллега по созданию мультфильмов) – последователь оздоровительной системы Порфирия Иванова – приучил меня к контрастному душу по утрам, плюс к тому каждый раз я выливаю ведро воды на голову. Русакову сейчас под 85, а он – тьфу, тьфу, тьфу – в прекрасной форме.

– Увлекались спортом?

– Я спортсмен с головы до ног: имею первый разряд по шахматам (это голова) и по футболу (ноги). Кроме того, часто бегаю в Тимирязевском парке. Он находится в трех минутах езды от моего дома. Вот мы с женой и приохотились иногда, когда нет дождя, на полчасика выбираться на природу. И не столько благотворно действуют нагрузки, сколько общение с лесом, природой. Ну и, конечно, радует победа над собственной ленью. Ведь вставать приходится в семь утра, а я – «сова».

– Вы не назвали еще один фактор оздоровления – когда человек занимается своим любимым делом, которое доставляет ему истинное удовольствие.

– Так-то это так, но когда сюжет не идет (а в творчестве это неизбежно) – то появляются далеко не положительные эмоции. Наоборот, начинается стресс, а то и депрессия. Для хорошего творческого самочувствия нужен еще и результат работы. Тут тоже не все просто.

– Кажется, сериал «Ну, погоди» хотели закрыть?

– Это случилось, когда наш (с Аркадием Хайтом) соавтор Феликс Камов уехал в Израиль. В годы застоя этот поступок приравнивался к измене Родине. Нас выручил Анатолий Папанов. Вручая ему в Кремле звание народного артиста СССР, Подгорный спросил его: «Что там у вас с «Ну, погоди»? Папанов объяснил ситуацию, на что всесильный советский вельможа сказал: «Учтите, этот мультфильм очень нравится моим детям. И детям моих товарищей тоже». Стоило эти слова Папанова передать руководству студии, как очередные выпуски сериала снова стали регулярно выходить на экраны.

– Начались приключения Волка и Зайца еще в годы стабильности и порядка. На смену им пришли другие времена – нестабильности, непредсказуемости – эпоха перемен.

– Вы правы. Неуверенность в завтрашнем дне всегда угнетает. Просыпаешься и не знаешь, в каком государстве окажешься. Кино рухнуло в один момент. В том числе анимация.

– Ну и как же вы выжили?

– Бутылок не собирал. Я привык жить по средствам. Когда кон-

чались деньги на сигареты с фильтром, курил без фильтра. Не было совсем денег – смолил заранее отложенные на черный день «бычки». Еще после окончания МИСИ я привык жить на то, что заработал. Альфонсом никогда не был.

– На что же вы теперь живете?

– Сейчас в основном пишу детские книжки. Я продолжил жизнь полюбившихся по мультфильмам героев на страницах книжек. Например, новые приключения Волка и Зайца. Причем волков стало два. Один «нупогодишний», а второй, хотя и сказочный, но злой, способный этого Зайца съесть. Очень хорошо пошли книжки с новыми приключениями попугая Кеши. Но, если вы помните, в фильме есть еще и Кот. Вот пришлось и про Кота сочинить книжку. Есть книжка и про Ворону.

– А есть разница между написанием сценария и беллетристикой?

– Конечно. Одно дело писать текст, ориентируясь на видеоряд, а совсем другое – только для чтения. Это потребовало от меня некоторой перестройки: разрабатывать характеры, место действия, психологические моменты и т.д. Недавно фирма «НЕСТЛЕ» заказала книжку с приключениями для придуманного персонажа «Чудастика». Никогда не писал по заказу. Но вот попробовал – и получается. Придумался интересный сюжет. Скоро новый персонаж – «Чудастик» – появится на шоколадных обертках. Появится и моя книжка о его приключениях.

– В каком году вы получали Госпремию?

– В 1988 году в числе создателей «Ну, погоди» (режиссер, оператор и я).

– А ваш соавтор Аркадий Хайт?

– Он тогда только что получил премию за «Кота Леопольда», а по правилам эту премию могли получать не чаще, чем раз в три года.

– Значит, перед 1991 годом у вас были «жировые отложения».

– Не скажите. Во-первых, это была далеко не «сталинская» премия. А во-вторых, одна сумма была на всех. Еле хватило на банкеты. И знаете, что меня поразило, просто до смешного, деньги на золото в медалях лауреатов высчитывали из причитающейся тебе суммы.

– В вашей семье есть предприниматели?

– Нет, моя жена преподаватель немецкого языка.

– А в детстве не припомните элементы предприимчивости?

– Помню, было такое. Сразу после войны мы, мальчишки, зарабатывали на мороженое в очередях за мылом. Оно было жутким дефицитом. Один кусок давали в одни руки. Вот мы и слонялись около очереди, пока не позовут: «Мальчик, иди сюда». Сыграв роль сына, я получал свои десять копеек, а «мама» – лишний кусок мыла. Еще я подрабатывал, занимая и «продавая» за те же десять копеек место в очереди за «Вечеркой». Эта газета была наименее политизирована, поэтому москвичи ее любили и выстраивались за ней в очередь. А ее не всегда всем хватало.

– Когда в последний раз болели?

– Я, возможно, болен и сейчас, в данный момент.

– Несмотря на ведро воды по утрам?

– Да. Сердечко пошаливает. Нет, сказать, что у меня железное здоровье, я не могу. Однако таблетками стараюсь не пользоваться.

– Нет ли у вас собственных, «фирменных» лекарственных препаратов?

– Поскольку друзья, которые обладают садовыми участками, регулярно снабжают меня ягодами, то я пристрастился настаивать смородину или клюкву на хорошей водке. И вот после трудового дня во время ужина позволяю себе для релаксации одну-две рюмочки.

– А вы уверены, что ваш метод приносит только пользу?

– Безусловно, нет. Все люди разные. То, что полезно одному, вредно другому. Но определенно одно: «Главное, не менять своих привычек!» – так ответил Александр Брянский (писатель времен «Синей блузы», доживший до 110 лет, если не ошибаюсь) на вопрос сына о секрете его долголетия. Жить жизнью, которая устоялась, выработалась десятилетиями – это мне кажется очень мудро.

– При советской власти кинематограф пропагандировал

доброту, критиковал Запад за сцены насилия и жестокости. Сегодня на экранах – чернуха, которая не может не влиять на духовное здоровье как отдельного человека, так и нации.

– Я напрочь не признаю чернуху. И не принимаю точку зрения некоторых психологов, что ужастики помогают человеку очиститься от каких-то подсознательных фобий, агрессивных комплексов и так далее. Я не смотрю ни боевиков, ни фильмов-катастроф. Просто выключаю телевизор. Все эти «ужастики» меня раздражают и возмущают. Вся моя суть протестует.

– Что ж, не удивительно услышать такое от создателя лучшего лекарства от депрессии, которым останется на все времена мультсериал «Ну, погоди».

Задавал вопросы
Владимир КРАСОВСКИЙ.
Фото автора.

ЖЕНСКОМУ ЗДОРОВЬЮ ВОЗРАСТ – НЕ ПОМЕХА

Вера Андреевна Шубина из поселка Уршельский Владимирской области, 75 лет, просит подсказать, как можно вылечить кровоточащую фибромиому матки средствами фитотерапии и гомеопатии.

– Уважаемая Вера Андреевна! У вас довольно сложная ситуация: кровоточащая фибромиома матки, гипертоническая болезнь второй стадии с инсультом в прошлом, ишемическая болезнь сердца. Из-за вашего соматического состояния вам отказано в операции и назначен кровоостанавливающий препарат «Дицинон», да еще вы по собственной инициативе пьете настои пастушьей сумки и крапивы.

В вашем случае гинекологи очень грамотно назначили прием «Дицинона», т.к. он не оказывает влияния на механизм коагуляции (свертывания крови), протромбиновое время и уровень тромбоцитов, вследствие чего не может осложнить ваши сердечно-сосудистые заболевания, чего нельзя сказать о крапиве и пастушьей сумке, которые вам просто противопоказаны из-за своего коагулирующего действия.

На вопросы читателей отвечает врач-фитотерапевт Инна Михайловна АГАФОНОВА:

Более безопасны при кровоточащей матке в сочетании с патологией сердечно-сосудистой системы другие растения, о препаратах из которых расскажу ниже.

- Накопать с корнями в лесу землянику, очистить от земли, промыть, 30 г растения залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по одному стакану (200 г) 3 раза в день за 30 мин. до еды 30-45 дней.
- Купить у травников 50-100 г марьина корня (пиона уклоняющегося). 1 ч. л. измельченного корня залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 мин., процедить и принимать по одной 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды 3-4 недели.
- Очень хорошо в вашем состоянии может помочь настой, приготовленный из следующих трав: подмаренник цепкий – 10 г, календулы цветы – 15 г, душица обыкновенная – 15 г, мелисса обыкновенная – 15 г, репешок обыкновенный – 15 г, чернобыльник – 15 г, кипрей тонколистный – 15 г, зверобой продырявленный – 15 г, земляники лесной лист – 15 г, лапчатка гусиная – 10 г, чистотел – 10 г, шалфей лекарственный – 15 г, зубчатка поздняя – 15 г, сабельника болотного трава и корень – 15 г. Одну столовую ложку сбора засыпать в термос, залить одним с четвертью стаканами кипятка, настаивать 20 мин. (не более!), вылить в другую посуду и через 30 мин. процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды 30-45 дней.
- Достойное место в лечении фибромиомы матки нашел гомеопатический препарат растительного происхождения – «Маммосан» (производитель «Гомеофарма», Москва). Прием препарата производить по прилагаемой инструкции. Надеюсь, что в вашем районном центре есть гомеопатическая аптека, где можно его приобрести.

Предлагаемые нами препараты вы должны согласовать со своим лечащими врачами – гинекологом и кардиологом!

Здоровья вам!

ГОТОВИМ ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО

Татьяна Васильевна Шпакова из г. Москвы спрашивает, как в домашних условиях приготовить зверобойное масло.

– Возьмите 40-50 г растертых в фарфоровой ступке цветов зверобоя с примесью листьев, залейте 400-500 г рафинированного оливкового или подсолнечного масла. Настаивайте в темном месте 2-3 недели, ежедневно помешивая. Затем процедите и отожмите через 2-3 слоя марли. Приготовленное масло необходимо хранить в холодильнике в бутылке темного стекла.

Зверобойное масло нашло свое заслуженное место при лечении тяжелых ожогов (местно), а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (внутренне).

ЗАПОР – ЭТО НЕ СМЕШНО

Около года назад стали мучить запоры, распирание. Рекомендация одна – диета: овощи, фрукты. И больше движения. Рекомендации выполняем, но сдвига нет. Спустя время врачи поставили диагноз «атрофический гастрит, колит». Курс лечения – промывание. Назначили слабительные препараты. Но общее состояние не улучшается. Как лечить это заболевание? Может быть, есть и народные средства?

Л.Л. ШАРИПОВА.

309162 Белгородская обл., Губкинский р-н.

Гастроэнтеролог поликлиники Национального медико-хирургического центра имени Н.И. Пирогова, врач высшей категории Ирина Владимировна КЛИМОВА:

– Запор – это отсутствие стула более 3 суток. Причины его разнообразны. Например, нерегулярное, 1-2 раза в день, питание, отказ от жидкости, малоподвижный образ жизни. Действительно, и недостаток в рационе овощей и фруктов может привести к запорам. Этому нарушению способствует и приём лекарственных препаратов. Таких, например, как

спазмолитики, нитраты, мочегонные, антидепрессанты и т.д.

В данном же случае я рекомендую провести терапию по поводу атрофического гастрита. А затем лечить запор. Необходимо сдать анализ кала на дисбактериоз и провести обследование кишечника. Лечить промыванием не рекомендую, это вредно: с защитной слизью вымываются полезные микроорганизмы. Не рекомендуется и приём слабительных препаратов, поскольку они вызывают боли, раздражение кишечника, выведение электролитов, обезвоживание. Слабительные вызывают привыкание организма, с каждым разом ему требуется большая доза. В настоящее время в лечении запоров хорошо себя зарекомендовала лактулоза.

НЕВРАЛГИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

Мне 73 года. В прошлом мае заболела. Врачи говорят, «невралгия правого нерва», не в порядке тройничный нерв на правой щеке. Боли очень сильные. Прошла разные процедуры, в том числе, лечение лазером. Ничего не помогло. Компьютерная томография опухоли не выявила.

Т.Д. ТУРОВА.

163002 Архангельск.

Заведующая неврологическим отделением поликлиники Национального медико-хирургического центра имени Н.И. Пирогова, врач высшей категории Елена Ивановна ЛОШКАРЕВА:

– Невралгия тройничного нерва делится на две формы: первичную и симптоматическую. Первичная – возникает чаще всего у женщин в возрасте после пятидесяти лет и связана с компрессией (сдавлением) нерва. Вторичная является осложнением других заболеваний. Часто возникает после лечения зубов, протезирования, перенесенных инфекций. В зависимости от того, какая у вас невралгия тройничного нерва, лечение будет различным. В связи с этим вам необходимо наблюдаться у невролога, который уточнит характер вашего заболевания и назначит соответствующее лечение. Для снятия болей требуется индивидуальный подбор дозы противосудорожных средств и других препаратов. В последние годы успешно используется оперативное лечение.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЛЕЙОМИОМЕ?

Выписываю «Столетник» уже второй год. Газета мне очень нравится. Так получилось, что я прошла обследование – ФГДС желудка. Заключение: атрофия слизистой желудка, полип на широком основании 0,5 см. Лейомиома под вопросом. Живем мы от Архангельска далеко. Пока съездить туда нет возможности. Как мне быть и как питаться? Пожалуйста, ответьте на мои вопросы.

О.И. ВИКТОРОВА.

165520 Архангельская обл., Верхне-Двинский р-н, п/о Бурцевская.

Отвечает кандидат медицинских наук, врач-терапевт высшей категории Татьяна Владимировна МИТРОХИНА:

– Полипы являются патологическими образованиями, возвышаются над поверхностью слизистой оболочки. Встречаются в желудочно-кишечном тракте, дыхательных и мочевых путях, в матке. Полипы имеют различную форму и консистенцию, широкое или узкое основание, диаметр от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров. Полипы могут быть эпителиальными, т.е. происходящие из внутренней оболочки органа, и неэпителиальными, которые располагаются под эпителием, приподнимая его и выбухая в просвет органа, создавая картину полипа. При наличии больше 20-ти полипов говорят о полипозе. Хотя термины «полип» и «полипоз» подразумевают доброкачественный характер процесса, вид полипа, особенно в начальной стадии, могут иметь различные злокачественные опухоли. Иногда полипы сужают или закрывают просвет органа, или могут быть источниками кровотечения, либо развития воспалительного процесса. При проведении фиброгастродуоденоскопии и обнаружении полипов проводится забор кусочка полипа для его последующего гистологического исследования. Полипы на широком основании подлежат обязательному гистологическому исследованию, т.к. имеют больший риск злокачественности.

Лейомиома – доброкачественная опухоль, развивающаяся из гладкой мышечной ткани внутренних органов (желудочно-кишечного тракта, бронхов, матки). Она имеет вид четко отграниченного узла различных размеров, плотной консистенции, сероватого цвета. Лечение лейомиомы оперативное, рецидивы и озлокачествление наблюдаются редко, но могут быть. При злокачественном перерождении опухоль носит наименование лейомиосаркомы.

В вашей ситуации необходимо проведение повторной ФГДС с гистологическим исследованием полипа. Так как при первичной гастроскопии был диагностирован атрофический гастрит, вам показано проведение pH-метрии при выполнении повторной ФГДС с целью определения кислотности желудка. В зависимости от уровня кислотности назначается диаметрально различная диета и лекарственные средства, направленные на коррекцию данного состояния. Диету и лечение вам порекомендует терапевт. По получении результатов гистологического исследования, и особенно при подтверждении лейомиомы желудка, проконсультируйтесь у хирурга. Если вам порекомендуют оперативное лечение, не откладывайте операцию.

ГОЛОДАЕМ: БРЭГГ ИЛИ СУВОРИН?

Сегодня мы возвращаемся к теме голодания – универсальной и, наверное, самой дешевой методике оздоровления организма. Среди проверенных способов профилактики и лечения заболеваний человека наибольшей популярностью в России пользуется система американского диетолога Поля Брэгга. В меньшей степени – некоторые ортодоксальные школы голодания, в частности, методика русского писателя Алексея Суворина и ставропольского целителя Леонида Щенникова.

Проводя краткую сравнительную характеристику разных целительских школ, редакция ни в коей мере не отдает предпочтение какой-либо из них, оставляя за читателем право самому выбрать для себя близкий «по духу» метод. Единственное предостережение, которое мы делаем: не пытаться самостоятельно заниматься голоданием, а только под присмотром специалиста, или опытного наставника, имеющего большой опыт голодания.

Голодание по Полю Брэггу имеет ряд сильных сторон.

Во-первых, оно не требует от человека жесткого самоограничения. Сам автор, хотя и приводит в своих книгах схемы многодневного воздержания от еды, ограничивал себя суточным (до 26 часов) голоданием один раз в неделю и недельным воздержанием от еды четыре раза в год.

Во-вторых, ежедневная диета, то есть система питания, которую разработал Брэгг, уже сама по себе является лечебным фактором: полноценное сбалансированное сочетание определенных продуктов нормализует пищеварение и исключает накопление шлаков в организме. «Достаточно, – писал Брэгг, – чтобы рацион человека состоял на 60% из свежих овощей и фруктов, а оставшиеся 40% были бы поровну поделены между белковой пищей, ненасыщенными растительными жирами, и углеводами».

И, в-третьих, краткосрочное воздержание, как правило, не требует от человека медицинского наблюдения. При достижении определенного опыта коротких – до трех дней – курсов голодания, любой из нас может легко перейти к недельному или десятидневному воздержанию.

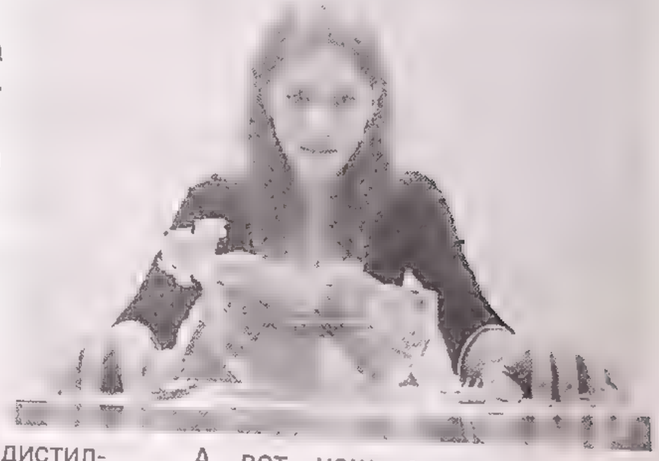
Вот примерная схема суточного (24-26 часов) голодания по Брэггу.

За день до отказа от еды необходимо исключить из рациона твердую пищу, в том числе фрукты, а также овощные и фруктовые соки (можно пить только подслащенную медом воду).

В течение суток голодания позволительно пить дистиллированную воду, которая будет способствовать «промыванию» организма и усиливать выделительную функцию почек.

После завершения суточного голодания следует приготовить для себя первую трапезу, состоящую из небольшого количества овощного салата, заправленного яблочным уксусом или лимонным соком, с добавлением подсолнечного масла. Брэгг писал, что это блюдо, как метлой, проходит по кишечнику, выгоняя из него мертвый эпителий и задержавшиеся продукты распада белков.

Как утверждал Поль Брэгг, если рационально питаться и голодать, хотя бы один раз в неделю, этого будет достаточно для того, чтобы постепенно очистить свой организм от накопленных продуктов обмена веществ, нормализовать работу всех органов и систем организма, почувствовать бодрость и обрести высокую работоспособность. Лучший аргумент в пользу этих слов – состояние здоровья самого Брэгга. В преклонном возрасте он занимался спортом, вел научную и просветительскую деятельность. Когда в девяносто пять лет он трагически погиб, катаясь на серфинге, патологоанатомы констатировали, что его внутренние органы находились в идеальном состоянии и даже не соответствовали паспортному возрасту...



А вот наш соотечественник Алексей Алексеевич Суворин, переживший революцию, гражданскую войну, эмиграцию, вынужденный голод и лишения, хорошим самочувствием похвастаться не мог. Но благодаря личному мужеству, твердому характеру и естественнонаучному складу ума, он сумел из неблагоприятных для себя обстоятельств извлечь максимальную пользу. А еще – на личном примере показать, какой великой силой обладает лечебное голодание.

Будучи журналистом и издателем, Суворин интересовался народными способами оздоровления организма. Голодание занимало

его более всего, особенно длительные 10-20 дневные курсы... Однако собственная методика, названная его именем, родилась многими годами позже, в югославской тюрьме... где Суворин вынужден был объявить бессрочную голодовку в знак протеста против несправедливого обвинения и лжесвидетельства в свой адрес.

Для надзирателей поведение арестанта выглядело как обычный отказ от пищи. На самом же деле тот системно проводил очистительные процедуры, соблюдал питьевой режим и занимался физическими упражнениями. И, конечно, пунктуально записывал все происходящие с ним изменения на бумагу.

По истечении сорока дней властями было принято решение сделать выездное заседание суда над подозреваемым, так как состояние его здоровья после длительной голодовки должно было быть очень тяжелым. Каково же было удивление присяжных, когда Суворин отказался от их визита и смог приехать в суд самостоятельно. Он предстал перед судом сильно похудевшим, но в приподнятом состоянии духа, бодрым и ясно мыслящим. (За отсутствием улик Суворин был полностью оправдан).

После тюремного заключения у Алексея Алексеевича полностью исчезли хронические болезни (по некоторым данным, было подозрение даже на туберкулез легких). А его опыт длительного голодания лег в основу новой оздоровительной системы, которая сегодня так и называется: голодание по Суворину.

СПИСОК «ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ» ПО П. БРЭГГУ

Рафинированный сахар, белая мука и хлеб, мороженое, плавленый сыр и холодные блюда из мяса (ветчина, нарезки, колбасы и др.), животные жиры и масла, кипяченое и ненатуральное молоко, шоколад.

В чем ее отличие?

Суворин предположил, что при полной переориентации человека на внутреннее питание, его пищеварительная система становится выделительной! И очищение организма, излечение его от болезней происходят «автоматически», под контролем центральной нервной системы, которая также перестраивается и акцентируется на внутренней регуляции. Таким образом, чтобы голодать с пользой для здоровья, нужно не вмешиваться в происходящие внутренние процессы, а только способствовать им.

Для этого Суворинym разработаны следующие основные правила: **голодание должно быть длительным, сопровождаться очистительными процедурами и специальными физическими упражнениями**.

Начнем с длительности. Алексей Алексеевич считал, что человек может голодать с пользой для здоровья сорок и более дней. Именно такое время необходимо организму для проведения полной «ревизии» самого себя и исцеления от болезней.

Очистительные процедуры. По Суворину это не только ежедневные клизмы, ванны и слабительное (вазелиновое масло). В первую очередь, автор указывал на необходимость открытия «верхнего пути очищения» (ротовая полость, пищевод и желудок), через который освобождаются от токсинов сердце, легкие, поджелудочная железа и печень. Для этого следует ежедневно вызывать у себя рвоту, предварительно выпивая 3-4 стакана теплой воды. Плюс, часто полоскать рот для удаления скапливающейся там слюны и шлаков. (Кстати, при правильном голодании, человек может вывести за один день через «верхний путь очищения» целый стакан зловонного гноя!)

Гимнастика и массаж. В качестве физических упражнений Суворин рекомендовал не быструю, но длительную ходьбу, массаж, специальную дыхательную гимнастику и комплекс физических упражнений (гимнастика Суворина). Они направлены на тренировку всех жизненно важных внутренних органов, что при данном виде голодания имеет принципиальное значение. Ведь если орган тренируется, значит, он необходим человеку, и для поиска свободной энергии организм будет, в первую очередь, искать «слабое звено», то есть неработающие клетки. А они-то как правило и есть – средоточие болезни...

Те из вас, кто захочет пройти курс полного очищения по А. Суворину, должен обязательно находиться под наблюдением опытного наставника, который хорошо изучил и освоил эту методику. Кто может поддержать вас морально и оградить от возможных ошибок.

Чтобы читателю выбрать свою систему голодания, например, по Брэггу или Суворину, нужно четко представлять себе цель такого самоограничения. В первом случае – это, как правило, тренировка систем организма, очищение его от избыточных продуктов обмена, профилактика болезней и омоложение организма. Во втором – это мощнейшая встряска для организма, способ оздоровления организма, который является действенной мерой борьбы с самыми разными болезнями.

Но есть и третий путь. Он известен человечеству как система церковных постов. Каждая пятница – мясопустная (чем не суточное голодание по Брэггу?). Плюс около двухсот дней воздержания от тяжелой пищи и животных жиров, из которых сорок дней – Великий пост, известный своей строгостью (вот и время для голодания по Суворину).

Возможно, что простое соблюдение этих канонов станет для вас достаточной и необходимой мерой профилактики от всех болезней, каковой она и являлась для верующих на протяжении многих веков.

Алексей МИХЕЕВ, врач.

Фото: Павел МХЕИДЗЕ.

Огарков Владимир Николаевич – народный целитель России, врач-фитотерапевт, гомеопат. Многие читатели знакомы с ним по его публикациям в популярных периодических изданиях. Автор книг «Золотой ус в лечении болезней века», «Все о Золотом усе из первых рук», «Останови болезнь», «Здоровье женщины после сорока». Недавно вышла его книга «Исцели болезнь мою».

ОТ ЙОДА ДО ГОРМОНА,

ИЛИ ВЗГЛЯД ФИТОТЕРАПЕВТА НА ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ

Дорогие читатели, я продолжаю свой рассказ о щитовидной железе (ЩЖ), начатый в десятом номере «Столетника». Сегодня речь пойдет о лечении наиболее часто встречающихся заболеваний ЩЖ методами фитотерапии и гомеопатии.

Окончание. Начало в № 10.

ВПОЛНЕ ЖИТЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

Недавно мне позвонил дальний родственник, которого я не видел несколько лет, и попросил проконсультировать его. Мы встретились. Передо мной стоял до предела возбудимый человек, которому было крайне трудно сосредоточиться даже для того, чтобы спокойно и последовательно изложить свои жалобы. Рассказывая, он перескакивал с одной мысли на другую. Его лицо то краснело, то бледнело, руки дрожали. Обращали на себя внимание неестественно выпуклые, блестящие глаза. Жаловался он на плохой аппетит, тревожный сон, повышенную нервную возбудимость. Отдыхать на юге и бывать в сауне теперь совершенно не мог, т. к. стал не переносить жару. За последнее время Андрей значительно потерял в весе. А ведь прежде это был уравновешенный, обладавший завидным здоровьем, атлетического сложения человек. Казалось, никто и ничто не могло вывести его из душевного равновесия.

Андрей рассказывал, что при осмотре у эндокринолога у него была обнаружена увеличенная щитовидная железа, и стало ясно, что все его проблемы со здоровьем были тесно связаны с этим заболеванием. После продолжительной беседы выяснилось, что проблемы со здоровьем Андрей стал подмечать у себя около трех лет назад, но все как-то откладывал поход к врачу, ссылаясь на высокую загруженность по работе.

Дорогие читатели, запомните, ведь даже такое распространенное в наше время заболевание, как «синдром хронической усталости», как правило, связано с недостатком йода в организме. Но что удивительно, от этого недуга можно избавиться за две-три недели. Для этого на стакан воды добавьте две чайные ложки яблочного уксуса, одну-две чайные ложки меда и пять капель йодинола (продается в аптеках). Принимайте две-три недели утром и вечером за полчаса до еды или через час после.

И еще одно обстоятельство, почему я собственно и вспомнил о своем родственнике. Если бы Андрей своевременно обратил внимание на начальные симптомы своего недомогания и вовремя обратился к врачу, то после непродолжительного лечения болезнь удалось бы не только приостановить, но и, при комплексном лечении, добиться практически полного выздоровления.

Вот почему на протяжении двух предшествующих номеров я настойчиво знакомил вас, дорогие читатели, с основными признаками заболеваний щитовидной железы. Уверен, что эти знания позволят вам наиболее точно подобрать именно то лечение, которое вернет вашу щитовидную железу в здоровое состояние.

ИЗ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

По моим данным, наиболее успешно и практически без побочных явлений, заболевания щитовидной железы лечатся средствами гомеопатии и народной медицины. Конечно, трудно в небольшой газетной статье дать развернутые рекомендации и назначения по лечению заболеваний ЩЖ средствами гомеопатии, тем более не видя больного и не зная деталей его заболевания. Но чтобы читатели смогли лучше понять тактику лечения заболеваний ЩЖ гомеопатическими препаратами, я приведу несколько конкретных примеров.

Больная, 62 года, истощенного вида, с выраженным тремором рук, сердцебиением до 100-110 ударов в минуту, страдает зобом IV степени с выраженным токсикозом и экзофтальмом. Щитовидная железа четко видна, несколько асимметрична за счет большего увеличения правой доли. Кроме того, пациентка страдает колитом с императивными позывами и недержанием кала. На учете у эндокри-

нолога состоит почти 2 года. За это время ЩЖ увеличивалась, и эндокринологом было предложено немедленное оперативное лечение, но от предлагаемой операции больная категорически отказывалась. После обращения к гомеопату вначале ей был назначены препараты функционального ряда: «Алоэ 50», «Гельземин 200», «Аргентум нитрикум 200», «Каустикум 200» в чередовании по дням. Иных лекарств, кроме гомеопатических, пациентка не принимала. Примерно через полтора месяца больная пришла на прием значительно более спокойной, тремор рук стал менее выраженным, тахикардия также уменьшилась. Но размер щитовидной железы не изменился. Однако кал стал удерживаться, и пациентка столь уверовала в могущество гомеопатического лечения, что об операции и слушать не хотела.

Пациентке было назначено дополнительное комплексное лечение гомеопатией («Кальций флюоратум 200», «Кальций йодатум 200» и «Кониум 200») и фитотерапией (настойка лапчатки белой – 50 г смолотых корней на 450 мл водки, настаивать месяц, принимать три раза в день по чайной ложке три раза в день; в этой сноске хочу попутно заметить, что настойка лапчатки белой, а также отвар воробейника Черняева и зюзника являются наиболее эффективными растениями при лечении диффузного токсического зоба и гипер- и гипофункции ЩЖ).

Через год с небольшим после проведения данного дополнительного курса лечения пациентка была снята с учета у эндокринолога, который, прочитав запись в ее истории болезни, сказал, что, видимо, произошла ошибка при взятии ее на учет, так как увеличения железы он совсем не находит.

Практика лечения заболеваний ЩЖ гомеопатией показывает: чем выраженнее токсикоз, чем ярче симптоматика заболевания, тем успешнее идет лечение. Размер самой железы и давность заболевания имеют второстепенное значение. При этом гомеопатические препараты от 6 до 30 потенции следует принимать до 6 раз в день по 8 шариков (гранул) за полчаса до еды или через час после, рассасывать под языком. 200 потенции (цифра в конце названия лекарства) принимаются 1-3 раза в неделю 3 раза в день, по 8 гранул на прием.

Вот еще несколько случаев из практики лечения ЩЖ с помощью гомеопатии.

У преподавательницы института был обнаружен эутиреоидный узловой зоб III степени, развивавшийся постепенно в течение нескольких лет. Она жила с матерью, нуждавшейся в уходе, и из-за этого не решалась на предлагаемую ей операцию, тем более что никаких болезненных явлений, которые бы она относила за счет зоба, у нее не было. Было назначено лечение гомеопатией: «Игнация 1000», «Петролеум 200», «Фитоляка 200» по одному приему в неделю каждого лекарства. Через год зоб полностью рассосался.

У девушки-подростка при осмотре в школе был обнаружен узловой эутиреоидный зоб III степени. Мать привела ее на прием по поводу заикания. Зоб она пока что не предполагала лечить, по не совсем понятным соображениям. «Игнация 1000», прописанная 2 раза в неделю, ликвидировала оба недуга.

Много раз мне приходилось наблюдать полное исчезновение кисты щитовидной железы, под влиянием следующих гомеопатических препаратов: «Апис от 6 до 200 потенции (разведения)», «Туя 30-200», «Кальций флюоратум 200».

Однажды ко мне обратилась пациентка, которой эндокринологом был рекомендован прием гормональных препаратов, но пациентка предпочла отказаться от гормонов. Ей были назначены следующие гомеопатические лекарства: «Игнация 1000», «Кальций флюоратум 500», «Спонгия 1000». Лекарства принимались три раза в день, в чередовании по дням: день один препарат, день другой, день третий и опять все сначала. Через полгода при УЗИ увеличение щитовидной железы определено не было. Эндокринолог нашел железу мягкой, с небольшим увеличением до II степени.

Значительные трудности встречаются при лечении зоба Хасимото. Но иногда и во врачебной практике встречаются настоящие чудеса. Любопытен случай значительного уменьшения зоба Хасимото, в срок не более двух недель, у пациентки, которой врач-гомеопат прописал по поводу острого тонзиллита «Гепар сульфур 1000» несколько раз в день (других лекарств в это время пациентка не принимала).

Наиболее часто при лечении заболеваний ЩЖ и сопутствующих симптомов назначаются следующие гомеопатические препараты: **Лик опус 6** – нормализует сон (устраняет бессонницу), снижает частоту сердцебиений. Прием утром и вечером в течение длительного времени; **Тироидин 6, 12** – усиливает действие Ликопуса, прием утром и вечером. Обычно неделю принимают одно лекарство, другую неделю – другое; **Йод 6** – особенно эффективен при юношеских зобах. Обычно отмечается уменьшение размеров щитовидной железы до нормы через 2-4 недели; **Белладонна 6** – в начале заболевания для устранения приливов крови к голове; **Кактус 3** – для устранения тахикардии; **Бром 6** – для устранения малокровия (нормализации числа эритроцитов). При глубоких расстройствах организма: исхудании, слабости, отеках – **Натрий муриатикум 6, 12**. При мягком диффузном зобе, вызванном дефицитом йода, гипотиреозе, сопровождающемся упорными запорами и отложениями жира в области живота, – 10-процентная **настойка Фукуса** по 10-20 капель один раз в день. При гипотиреозе и фиброзном зобе с уплотнением, вызванным разрастанием соединительной ткани, – **Кальций карбоникум 6, 12**. При гипертиреозе и плотном фиброзном зобе – **Кальций флюоратум 6, Бром 6, Спонгия 6.**

При плотном безболезненном фиброзном зобе у пожилых с нарушениями координации движений и дрожанием рук – **Кониум 6**. При мягком диффузном зобе – гипертиреозе – происходит разрастание паренхимы щитовидной железы, наблюдаемое в юношеском возрасте, при климаксе и после истощающих болезней, – **Спонгия 6, 12** через большие интервалы времени. **Арсеникум йод 12** – при зобе после истощающих болезней. **Калий йод 6** – при зобе, чувствительном к пальпации и давлению.

Нет смысла перечислять все лекарственные препараты, применяемые в настоящее время для лечения диффузного токсического зоба. Можно лишь отметить, что хорошим вспомогательным средством при лечении заболеваний ЩЖ являются витамины. В достаточном количестве нужно вводить витамины А, В1, В6, В12 и, особенно, С и Е. Они не только восполняют витаминные потери в организме, но имеют и профилактическое значение. Необходимо также назначать пищу, содержащую достаточное количество клетчатки и бифидобактерии для восстановления микрофлоры ЖКТ, а также фрукты, соки, салаты. Из гомеопатических средств наиболее успешно восстанавливающих работу ЖКТ являются «Ликоподий 6-200» и «Нукс вомика 6-200». Нормальная работа ЖКТ способствуют более полноценному всасыванию в кровь йода из продуктов питания.

ФИТОТЕРАПИЯ

Известные российские травники и целители Морозова и Ладынина рекомендуют следующие сборы лекарственных трав, прекрасно зарекомендовавшие себя при лечении тиреотоксикоза:

- Трава донника лекарственного – 2 части, плоды боярышника – 3 части, цветки календулы – 2 части, слоевище ламинарии сахаристой – 4 части, трава пустырника пятилопастного – 4 части, трава руты пахучей – 3 части, трава мелиссы – 3 части, побеги туи западной – 2 части, трава шалфея лекарственного – 4 части, соплодия хмеля – 3 части, плоды шиповника коричного – 3 части. Две ложки измельченного сбора залить 500 мл кипящей воды и настаивать в термосе ночь. Утром состав процедить и принимать по 150 мл 3 раза в день в теплом виде за полчаса до еды. Выше приведенный настой принимают в течение 2-х месяцев, затем переходят на следующий:

- Корневище с корнями валерианы – 1 часть, плоды боярышника – 2 части, трава дурнишника колючего – 6 частей, слоевище ламинарии сахаристой – 3 части, трава душицы – 2 части, трава мелиссы – 2 части, трава омелы белой – 2 части, корневище и побеги спаржи лекарственной – 2 части, плоды укропа пахучего – 1 часть, трава пустырника пятилопастного – 4 части, плоды шиповника коричного – 2 части, трава чистотела большого – 2 части. Приготовление и применение как в предыдущем рецепте. Лично я рекомендую в данном рецепте заменить морскую водоросль ламинарию на водоросль фукус – 3 части, а траву душицы заменить на норичник шишковатый – 1 часть. И добавить в оба состава 3 части лапчатки белой (все растение с корнями). Вышеприведенные настои пьют в течение 1,5-2-х лет, чередуя через каждые 2 месяца. Если наблюдается склонность к поносам, в сборы следует добавить кору дуба или плоды ольхи.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

- Зеленые грецкие орехи полезны при базедовой болезни: 500 г разрезанных на четыре части зеленых грецких орехов (молочной спелости) залить 2 литрами 70° спирта, настоять в темном месте 1,5-2 месяца, периодически встряхивая, процедить, к полученному настою добавить два стакана сиропа из черноплодной рябины. Принимать при диффузном токсическом зобе по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Этот настой использовать как прекрасное профилактическое средство в виде добавки к чаю в той же дозировке.

- Для местного лечения зоба, с хорошим эффектом, народная медицина рекомендует: прикладывать к зобу размазню, приготовленную из свежих листьев болиголова пополам (по объему) с тертой сырой морковью и цветами одуванчика.

- Для профилактики зоба (особенно в семьях или районах, неблагополучных по зобу) рекомендуется прием толченной с сахаром черноплодной рябины. Нет ни одного растения, из растущих в Средней полосе России, с таким большим содержанием йода, как черноплодная рябина. Килограмм черноплодной рябины пересыпать килограммом сахара, потолочь деревянной толкушкой. Принимать по чайной ложке 3 раза в день. Рецепт рекомендован при зобе и атеросклерозе.

- При зобе: 1 стакан измельченных перегородок грецких орехов залить 300 мл спирта, настаивать 7 дней в темном месте. Процедить. Принимать по 40 капель 1 раз в день.

В прошлом веке среди целителей Западной Европы самые лучшие отзывы при лечении заболеваний ЩЖ имели рецепты на основе норичника шишковатого (Н.Ш.) и лапчатки белой (Л.Б.) Дозы и способы их применения:

- 1/2 чайной ложки травы (Н.Ш.) на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1-2 столовых ложки 3-4 раза в день при бессоннице и повышенной раздражительности.

- 50 г сухих корневищ лапчатки белой настоять в 450 мл водки в течение месяца. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при гипо- и гипертериозе. Во многих случаях уже через 3-4 месяца железа начинает приходить в норму, но, как правило, требуется продолжать лечение еще в течение от 6 до 12 месяцев.

ВЫ МНЕ ПИСАЛИ...

Валентин Дикуль – доктор биологических наук, профессор, академик РАЕН, ПБОиП и МАИ, народный артист России, автор уникальных методик, применяемых при заболеваниях позвоночника.

В.И. Дикуль является создателем первого в Москве Реабилитационного центра, филиалы которого есть в регионах России и многих странах мира.

С большим интересом читаю и жду публикаций Валентина Дикуля. Это действительно настоящие специалисты, которым можно доверять. Валентин Иванович, подскажите, в какую клинику в России можно обратиться для консультации по моей беде. Моему сыну в настоящее время 11 лет 5 месяцев. Два года назад во время очередного медосмотра ортопед поставил диагноз: «S-образный грудо-поясничный сколиоз позвоночника, двухстороннее плоскостопие». Мальчик худенький, мышц на спине практически нет, таз перекошен, сутулится. Мануальный терапевт во время лечения сказала, что у него одна нога длиннее другой на 1 см. Ортопед назначил нам следующее лечение:

- *Массаж спины 1 раз в 2 месяца.*
- *Комплекс упражнений на укрепление мышц спины («лодочка», «плуг», «саранча» и т.д.).*
- *Роликовый массажер спины.*
- *Кальцид по 1 таблетке 2 раза в день в течение месяца.*
- *Подбить подошву правой ноги на 1 см.*

Мы старались выполнять все предписания, насколько это возможно. Укрепление мышц спины идет очень-очень медленно. Мы сами уже начали изучать специальную литературу (А. Лукаш, А. И. Кириллов), т.к. никто из врачей не может дать ответ на вопросы: «Почему появилось укорочение ноги, ведь его раньше не было? Является ли сколиоз следствием разной длины ног? Что будет дальше? Догонит ли одна нога в росте другую?»

Мы начали делать упражнения с гантелями лежа, качать спину, лежа на скамейке, делать махи короткой ногой.

Я верю в то, что время еще не упущено и можно каким-то образом усилить рост одной ноги. Мальчик очень любит бегать, играть в футбол, баскетбол, прыгать. И я не хочу, чтобы он впоследствии упрекал меня в том, что я не сделала все возможное, чтобы он вырос здоровым и красивым.

Заранее благодарю вас и надеюсь, что поможете советом.

Ада МУСУРМАНОВА.
Казахстан, г. Алма-Аты, пр. Абая, д. 51, кв. 25.

Уважаемая Ада! Действительно, это горе, настоящая беда, когда в семье больные дети. Заболевание, которое выявлено у вашего сына, чаще всего передается по наследству: значит, у мамы или папы есть сколиоз позвоночника, может быть не в ярко выраженной форме. Укорочение ноги, чаще всего, происходит за счет перекоса таза, а ноги у ребенка одинаковы по длине. К сожалению, нога по длине не выровняется, а если заболевание будет прогрессировать, то за счет перекоса таза нога может укоротиться еще.

Уважаемая Ада, вашему сыну нельзя синхронно выполнять упражнения для левой и правой стороны (как верхней, так и нижней части) спины. У него, судя по всему, наблюдается дисбаланс силы мышц левой и правой стороны спины (правой–левой стороны или противоположной). Конечно, для конкретных рекомендаций мне необходимо видеть снимки. Только в этом случае для лечения вашего сына можно разработать индивидуальную методику, комплекс упражнений, которые позволят блокировать определенную группу мышц, увеличив на них нагрузку, а те, которые отстают – развивать. Таким образом, у вашего сына будет достигнуто сбалансирование мышц спины. Вы должны понимать, что это очень серьезное, трудоемкое лечение. Вам необходимо настроить и сына, что впереди ему предстоит большая работа.

Когда ваш сын начнет резко расти, начнется ухудшение его состояния: у него может опуститься плечо или выйти лопатка, в правую или в левую сторону может «уйти» бок. Поэтому, пока у ребенка формируется костный скелет, нужно начинать работать на сбалансирование мышц определенной группы. Чем раньше вы начнете работать с сыном по коррекционной программе, тем быстрее добьетесь лучших результатов. Ребенок, работая на коррекцию мышц, формирует костный скелет, т.е. нагрузка дается именно на те мышцы, которые отстали в своем развитии.

В газете «Столетник» будет напечатана программа для лечения данного заболевания, и ваш сын сможет пройти курс лечения самостоятельно под наблюдением местного врача, не приезжая в Москву.

Центр реабилитации В.И. Дикуля: 129515 г. Москва, ул. 1-я Останкинская, д. 2, стр.1, тел. 682-32-15.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОКЕАНОЛА

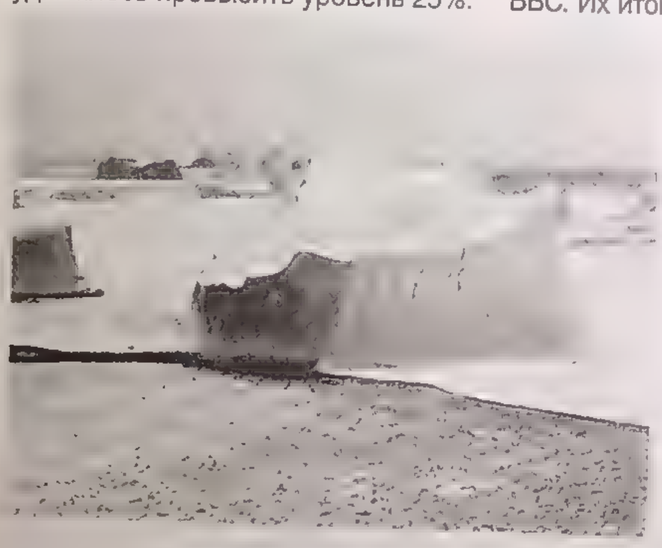
Победитель атеросклероза: эффект – с головы до ног!

Можно ли с помощью одного и того же средства предупредить атеросклероз, причину №1 инфарктов и инсультов, а заодно избавиться от депрессии и помочь больным суставам? Можно! Благодаря выдающейся разработке российских ученых это отнюдь не фантастика.

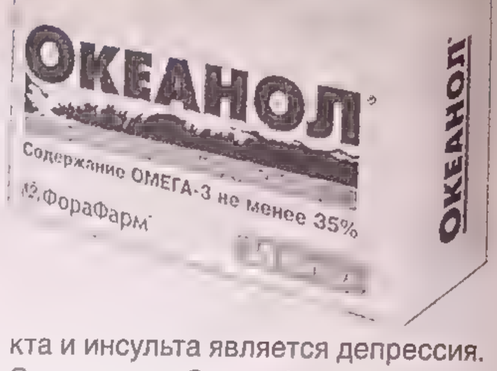
Учеными всего мира признано, что одним из самых эффективных средств для снижения уровня холестерина и предотвращения инфарктов и инсультов является Омега-3 – уникальное вещество, содержащееся в подкожном жире глубоководных океанических рыб. Долгие годы фармацевты пытались получить максимальную концентрацию этого природного победителя атеросклероза, но никому не удавалось превысить уровень 25%.

Подлинную революцию в борьбе с атеросклерозом совершили в 2000 году российские специалисты. Ими был создан высокоэффективный препарат ОКЕАНОЛ, который содержит рекордные 35% абсолютно чистой Омеги-3. Это больше, чем любые его аналоги.

Фундаментальные исследования нового препарата прошли в Центральном клиническом госпитале ВВС и Центральной поликлинике ВВС. Их итог превзошел самые смелые ожидания: у принимавших ОКЕАНОЛ военных летчиков значительно снизился уровень холестерина и тромбоцитов, уменьшились признаки ишемии и аритмии, активизировалась работа мозга и стабилизировалось давление.



Между тем, психологи обнаружили, что одной из важных причин развития инфаркта и инсульта является депрессия. С помощью Омеги-3, которой так много в ОКЕАНОЛЕ, всемирно известному доктору Борису Нимецу удалось излечить 60% пациентов, страдавших депрессией!



А специалисты Института ревматологии РАМН выявили еще одну закономерность: сердечные недуги часто возникают у людей с больными суставами. И вскоре было доказано: Омега-3 почти в 80% случаев помогает и при болезнях суставов.

Все это означает одно – принимая ОКЕАНОЛ, вы избавляетесь от многих факторов риска развития атеросклероза и надежно защищаете себя от инфаркта и инсульта.

ОКЕАНОЛ: победитель атеросклероза – на защите вашего сердца!

Спрашивайте в аптеках.

Подробную информацию можно получить по телефонам: Москва 980-00-00, 648 41-40, 980-22-80, 456 45 79, 786 34-00, 194-97-80, 614-57 58, 101 33-23 **Анапа** 4-51-41, 3-06 12, 3-04-70, 5-09-97. **Архангельск** 29-07-94, 21-24-52, 64-42-16, 21-56-94 **Астрахань** 39-44 88 **Барнаул** 42-69 34, 62-66-50, 36-36-02. **Благовещенск** 51-33-33, 55 55-55 **Брянск** 41-48-28, 66-16-26 **Великий Новгород** 77-87-81. **Вилючинск** 3-16-25. **Владивосток** 22-44-36, 40-44-04, 31-96 83 **Владикавказ** 44-38-49, 74-73-47 **Волгоград** 93-82-78, 93-82 79 **Вологда** 21 98-61, 72 30-31, 51-98 61 **Воронеж** 39-02-82, 39-61-99. **Екатеринбург** 371-17-36, 374-79-59, 371-45-25, 371-85-53, 375-85-70, 355-37-67 **Елизово** 2-96-84 **Зеленоград** 535-55-10 **Иваново** 33-51-84. **Ижевск** 51-12-22, 50-55-05, 51-12 22, 78-12-78. **Иркутск** 29-16-58 **Йошкар-Ола** 63 54-45, 64-01-25 **Казань** 253-09-93 **Калининград** 36-02 01, 36-07-01, 77-70-03, 35-37-16, 64 37-37, 95-50-44, 33-32-22 **Кемерово** 56-06-00, 53-90-90 **Киров** 54-54-45. **Корсаков** 2-14-14. **Кострома** 35-58-83, 35-58-93 **Краснодар** 221-07-91, 255 78 04, 255-44-95 **Красноярск** 52-94-77, 65-10 23 **Курск** 58-05-24, 2 74 04 **Ленинск-Кузнецкий** 8-256-536 38. **Магадан** 62-20-36. **Махачкала** 91-27-07, 61-66 65, 64-67-79, 67-88-23, 68-10-36, 67 55-01, **Мурманск** (8152) 45 72-68 **Находка** 69-22 99 **Нижний Новгород** 33-43-92, 77-98-20 **Новокузнецк** 8-23-54-77-72. **Новосибирск** 333-81-80, 333-91-80. **Новочеркасск** 31-771, 31-777 **Норильск** 48-36-80, 42-41-10 **Омск** 33 91-70, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75 **Оренбург** 20-52-83, 58-76-72 **Пенза** 32-00-32, 291-62-71, 240-38-00,269-79-89. **Салават** 6-18-26. **Самара** 266-38-82, 240-33-18, 275-87-00, 992-62-84, 228-04-04, 279-21 21, 279-20-50, 270-54-04, 996-00-60. **Санкт-Петербург** 703-45-30, 603-00-00, 301-09-29, 336-62-82, 596-22-22, 545-23-72, 312-34-41, 227-59 61, 320-72-72, 571-12-17, 764-05-05, 592-33-55, 520-84-70, 314-54-01, 320 72-72, 756 66-36, 393 14-39, 717-98-20, 714-72-72, 557-70-67, 344-87-39, 179-62-42, 272-57-53, 543-81-13, 310-55-20, 373-95-55, 323-85-07, 755-26-37, 233-16-86, 575-83-92, 252-07-79 **Саранск** 23-07-47 **Саратов** 73-62-88, 28-22-66, 28-22-67 **Свободный** 2-26-05, 2-60-06. **Сельцо** 74-24-28 **Смоленск** 38-49-44. **Ставрополь** 95-65-82, 29-33-57, 28-24-70 **Стерлитамак** 24 25-66 **Тамбов** 56-53-44, 56 66-66 **Тверь** 32-06-84. **Тольятти** 50-88-50, 40-33-84, 38-00-38, 60-03-03, 37-64-33, 35-06-71. **Томск** 52-44-52, 55-96-55, 43-00-44. Тула 42-87-55, 47-68-00, 34-34-58, 27-08-17 **Тюмень** 8-912-929-03-59 **Улан-Удэ** 46-45-05, 43-44-59 **Ульяновск** 32-99-53, 52-43-43, 56-68-14 **Уссурийск** 33-95 08, 34-21-61. **Уфа** 52-43-45, 92-63-00,51-68-12,76-62-76,74-07-07, 92-56 92. **Хабаровск** 33-39-91, 41-11-58, 31-82-99, 45-11-00 **Чебоксары** 45-15-45, 64-80-65. **Челябинск** 232-33-13, 792-83-83, 256-06-51, 798-37-38 **Чита** 33-42-28, 32-57-39. **Южно-Сахалинск** 42-38 55, 42-46-87, 74 37-51, 72 62-48 **Якутск** 35-82-15, 35-76-79, 42-05-61, 42-25-25 **Днепропетровск** 370-24-91, 774-20-53. **Донецк** 345-37-36, 345-73-00. **Запорожье** 289-00-22. **Ивано-Франков ск** 77-05-70, 77 61-67 **Киев** 501-04-98, 237-00-36 **Кировоград** 067, 24-03-79, 24-97-03. **Одесса** 733-60-11, 777-77-48, 22-01-75. **Львов** 67-09-70. **Ровно** 22-79-42. **Севастополь** 65-01-19. **Симферополь** 51-04-87 **Ужгород** 267-16-01. **Феодосия** 4-04-37. **Харьков** 759-40-43 **Черкасы** 36-00-74 **Ереван** 53-12-24 Алма-Ата 71-02-22, 66-24-10, 79-26-66, 70-58-56, 71-21-71 Караганда 73-39-68, Костанай 54-16-65, 54-78-86, 54-24-22 **Кишинев** 40-66-84, 40-66-85. **Павлодар** 53-70-41. **Вильнюс** (370-5) 231-15 98, 238-90 30. **Рига** (371) 737-34-36. **Витебск** (375)29-712-17-85. **Бишкек** (312)47-25-46, 65-85-00. **Баку** (412)449 92-68. **Германия г. Кель** (7854) 98-35-35, 98-35-36.

Доставка по почте наложенным платежом: 117461, Москва, а/я 4, тел. 398-21-82, e-mail postbook@areal.com.ru 192148, Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал», тел. (812) 948-22-98, 560-20-90, e-mail: postline@bk.ru

АМАРАНТУС – И ВСЕ ПОЙДЕТ КАК ПО МАСЛУ!

КАК ЛУЧШЕ ЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ

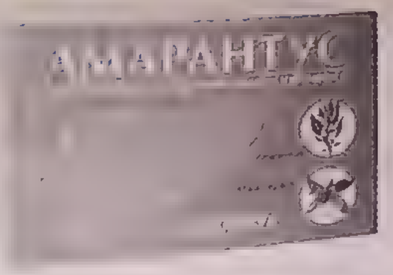
Знаете ли вы, что слово «врач» в древнем Вавилоне означало «знающий масло»? Дело в том, что лечение любой болезни врачи начинали с чистки печени маслом. Потому что оно прекрасно гонит желчь, унося с собой накопившиеся в печени токсины и шлаки. А именно от печени во многом зависит наше здоровье.

Однако самостоятельные чистки печени с помощью масла – обычно подсолнечного, оливкового или льняного – нередко заканчиваются больничной койкой. В результате таких промывок (ведь пьют масло стаканами!) интенсивное желчеотделение может привести к выходу из желчного пузыря песка и мелких камешков, которые закупоривают желчный проток, вызывая болевой шок!

Но хватит экспериментов! Исследования последних лет однозначно утверждают: лучшее масло для печени – из семян растения Амарант. Оно обладает глубоким очистительным эффектом и при этом, в отличие от прочих масел, проводит чистку печени мягко и бережно.

В амарантовом масле лучшее соотношение ПНЖК и антиоксидантов, которые препятствуют старению клеток печени, укрепляют их и защищают от разрушения. Именно амарантовое масло признано лучшим в мире активатором иммунитета – не зря ООН назвала Амарант культурой XXI века.

При этом его не нужно пить стаканами – тем более что 10 мг этого драгоценного масла стоит около $20. Амарантовое масло настолько активно, что для очистки и защиты печени достаточно всего нескольких капель в день! На его основе швейцарские фармацевты создали



замечательный по своим свойствам препарат для печени АМАРАНТУС.

АМАРАНТУС эффективно и бережно очистит вашу печень от накопившихся шлаков, токсинов и холестерина. АМАРАНТУС насытит клетки печени кислородом, продлив их жизнь в несколько раз. АМАРАНТУС улучшит качество желчи и предотвратит образование камней. Ваша печень может быть спокойна – у нее есть надежный защитник.

АМАРАНТУС – прочный щит, вашу печень защитит!

Спрашивайте в аптеках.

Информацию о приобретении вы можете получить по телефонам на стр. 20.

ВОЗЬМИТЕ ПОМОЩНИЦУ НА ДАЧУ!

Собираетесь на дачу? Обязательно возьмите с собой крем СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ. СОФЬЯ – ваша незаменимая помощница в дачных трудах. Проверено: крем эффективно предотвратит боли в спине, суставах, мышцах и головные боли при повышенных нагрузках и работе «согнувшись».

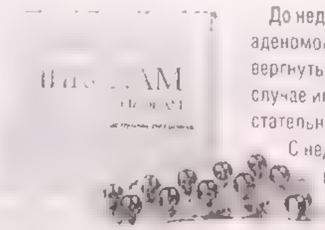
СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ: РАБОТА – С УДОВОЛЬСТВИЕМ! ОТДЫХ – В РАДОСТЬ!

Спрашивайте в аптеках.

Информацию о приобретении вы можете получить по телефонам на стр. 20.

АДЕНОМА И ПРОСТАТИТ.

Затрудненное мочеиспускание, зависимость от туалета, боли и снижение потенции – вот незавидный удел 70 % мужчин после 40 лет. Все это приходит вместе с диагнозом «аденома» или «простатит», самыми распространенными мужскими заболеваниями зрелого и старшего возраста.



До недавнего времени большинство больных аденомой рано или поздно были вынуждены подвергнуться хирургической операции. В противном случае им грозили необратимые изменения предстательной железы – вплоть до раковой опухоли.

С недавнего времени ситуация в корне изменилась – ведь появился **«Ликолам»**!

Секрет **«Ликолама»** в уникальном веществе – ликопине. Содержащийся в **«Ликоламе»** ликопин способен накапливаться в простате. Применение **«Ликолама»** при аденоме помогает остановить рост уже существующей опухоли. **«Ликолам»** нормализует затрудненное мочеиспускание - один из главных симптомов аденомы.

«Ликолам» содержит медные производные хлорофилла, мощное противовоспалительное средство. Поэтому **«Ликолам»** помогает справляться со всеми формами простатита.

«Ликолам» способствует восстановлению нарушенной при аденоме или простатите потенции. Это происходит совершенно естественно, а не за счет последних ресурсов организма (как в случае со многими «быстрыми» стимуляторами).

Спрашивайте «Ликолам» в аптеках Вашего города!

Телефон горячей линии 8 800 555-55-09 (звонок бесплатный)

Заказать **«Ликолам»** (2 упаковки = 740 руб.) Вы можете по адресу 191025, Санкт-Петербург, а/я 48, или по телефону (812) 325-32-77, 325-32-78 (почтовые расходы бесплатно)

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.1382.2.05

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

ЭНОТЕРАПИЯ: ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ?

Понятие «энотерапия» в России малознакомо. Между тем, само слово с греческого переводится просто – «лечение вином». Точнее, натуральным виноградным вином. История винолечения насчитывает не одну тысячу лет. Считается, что впервые на целебные свойства вина обратили внимание еще в Древнем Египте. Спектр показаний к применению – самый широкий: от антисептического и антибактериального действия до сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, эндокринных нарушений и т.д. Современная медицина все чаще говорит об уникальной роли вина в профилактике онкологии.

Леонида Дмитриевича ШАЛЫГИНА, академика РАЕН, ректора Института усовершенствования врачей Национального медико-хирургического центра имени Н.И. Пирогова, можно смело причислить к тем, кто сегодня возвращает энотерапии популярность. Он считает это направление очень перспективным в восстановительном лечении и медицинской реабилитации.

Конечно, можно угадать скепсис по отношению к такой терапии: Россия стремительно спивается, а академик предлагает вином лечить! Леонид Дмитриевич предлагает ориентироваться на практический опыт: как и любое лекарство, вино имеет свои показания и противопоказания в медицинской практике.

Шалыгин считает: «Кто хочет отравиться, тот отравится. Кто хочет вылечиться – должен попробовать. А шансы на излечение очень велики!».

О перспективах энотерапии в России – наша беседа с Леонидом Дмитриевичем.

– Как вы занялись этим видом лечения?

– Энотерапия в современной России применяется с начала 90-х. В основном, в восстановительном лечении. Одним из первых был Кисловодский Центральный военный санаторий Министерства обороны. Сам я также тогда возглавлял медицинскую часть одного из военных санаториев. В Кисловодском санатории проводили дегустацию местных сухих виноградных вин. Обучали правилам дегустации и сервировки, практическим навыкам по употреблению. Но, главное, медицинские специалисты рассказывали о целебном влиянии вина на функциональное состояние организма человека. Изучив тамошний опыт, мы тоже стали подавать вино отдыхающим – за ужином и обедом по бокалу.

– Просто предлагали всем вино за столом?

– Конечно, нет. Энотерапию больному назначает только лечащий врач. Учитываются медицинские показания и противопоказания. В истории болезни делается запись обоснования назначения, указываются категория применяемого вина, суточные и разовые дозы и продолжительность курса лечения.

– Вино – больному?!

– Истоки недоверия к энотерапии хорошо известны. Они заставили забыть об этом методе лечения как о высокоэффективном и широко раньше применявшемся. Есть и некоторые устоявшиеся медицинские «шаблоны». Профессиональные врачи способны «ставить на ноги» больного – хорошо и высокотехнологично лечить его в острой стадии. Но многие забывают, что затем наступает стадия восстановительного лечения, которая требует особых лечебных усилий.

Гомер в «Илиаде» писал о том, как раненым в бою воинам давали вино и использовали его при перевязке ран. Древнегреческие врачи Гиппократ и Саран также посвятили немало страниц своих трудов лечебным свойствам вина и его воздействию на организм человека. «Вино – вещь удивительно соответствующая человеку, как в здоровье, так и в хворях. Его предписывают по необходимости и в определенных количествах в соответствии с индивидуальным телосложением», – говорил Гиппократ.

– Иными словами, вы уверены, что энотерапия хороша в период восстановления?

– Сформулирую точнее: я считаю её одним из очень интересных и эффективных методов в комплексном восстановительном лечении и медицинской реабилитации. Энотерапия как практика складывалась веками. Авиценна по этому поводу писал, что старое вино сле-

дует относить не к пище, а к лекарствам. Сегодня, в век широкого применения в медицине лекарственных средств, неожиданно оказалось, что лечение натуральным виноградным вином, – немедикаментозный метод, – чрезвычайно эффективно. Ученые исследовали этот продукт до последней молекулы и не смогли найти в нём ничего сверхъестественного. С точки зрения химии, вино – это этиловый спирт в водном растворении, состоящий из сахара, кислоты, сложного эфира и солей. Но и сегодня никто не знает, как сотни запахов и ароматов могут соединиться в одно гармоничное целое, обладающее уникальными целебными свойствами.

– Список показаний и противопоказаний применения энотерапии существует?

– Конечно. Он внушительный. Энотерапия показана, например, при таких болезнях сердечно-сосудистой системы, как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, сердечно-сосудистая недостаточность, атеросклероз сосудов нижних конечностей. Лечение вином применяется при многих болезнях органов дыхания, печени и желчного пузыря, почек и мочевыводящих путей, опорно-двигательного аппарата, заболеваниях обмена веществ и эндокринной системы. Энотерапия эффективна при анемии и других болезнях кроветворной системы.

Противопоказания к применению энотерапии при сердечно-сосудистой патологии жёсткие. Так же, как и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и т.п.

– В каких странах энотерапии сегодня уделяют наибольшее внимание?

– По «раскрученности» метода лидирует Франция. С точки зрения системного изучения, лидер – Германия, и немцы сегодня ближе всего к доказательной медицине. Предыстория возвращения энотерапии в современную практику такова. В США на протяжении двух десятков лет проводилась широкомасштабная программа по снижению в стране сердечно-сосудистых заболеваний. В результате с высоких научных трибун американцы заявили, что вряд ли еще какая-нибудь страна может похвастаться таким снижением сердечно-сосудистых заболеваний. А французы ответили: вы потратили на это колоссальные средства, а у нас сама заболеваемость на порядок ниже. Американцы изучили этот французский феномен. В итоге пришли к доказанному результату: ежедневное употребление сухого виноградного вина снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Любители газированных и крепленых вин должны знать, что при патологии желудочно-кишечного тракта, при эндокринных заболеваниях и проблемах с обменом веществ лучше воздержаться от употребления этих напитков. «Шампанское» и «кагор» исключены. Употребление сухих виноградных вин более безопасно.

В пищевом рационе французов животные жиры преобладают над растительными. Они без ограничений употребляют сливочное масло, сметану, сладости, пряности, сыры. А еще ежедневно пьют вино. При этом заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями во Франции низка. Оказывается, вино обладает уникальными антихолестеринемическим и кардиотропным эффектами.

Запрет вина – закон, считающийся с тем,
Кем пьется, и когда, и много ли, и с кем.
Когда соблюдены все оговорки,
Пить – признак мудрости, а не порок совсем.
Омар Хайям.

– Что такое ампелотерапия – лечение виноградом?

– Несколько лет тому назад в spa-центре под Бордо я изучал применение продуктов производства виноделия в восстановительной медицине и медицинской реабилитации. Арсенал методик и лечебных средств, предлагаемых там пациентам для лечения, широк и интересен: это различные масла из виноградных косточек холодного отжима для принятия душа и ванн с целью получения общеукрепляющего, седативного и релаксирующего действия; ванны из красного вина для уменьшения целлюлита и улучшения кровообращения; энергетическое обертывание с применением горячей аппликации бентонитовой глины и экстракта из виноградных косточек и кожицы; массаж с применением масла из косточек винограда «Совиньон» и т.д.

В последние годы французы стремятся превратить эти процедуры в одну из «визитных карточек» страны. Но всё делается «на глазок»: даже температура приёма ванны не учитывается.

– В вашей практике были случаи, когда результат лечения был прямо противоположен ожидаемому? Когда пациенты начинали «злоупотреблять»?

– Существуют дозы рекомендованного употребления вина. Мужчина, например, ежедневно должен употреблять 2 рюмки по 125 миллилитров натурального виноградного вина, женщина – в два раза меньше. Естественно, если нет противопоказаний и побочных действий.

Кстати, еще одно наблюдение о культуре употребления вина. Во Франции, в других европейских странах на столах всегда стоят два бокала – для вина и для воды. Исторически сложилось, что «только плебеи пьют неразбавленное вино».

В энотерапии, к слову, сухие вина рекомендовано принимать в натуральном виде. Вина десертные следует разводить минеральной водой в соотношении 3:1. Почти всегда, – и с лечебным эффектом, и «для веселия», – вино стоит употреблять именно так.

Беседу вёл Серафим БЕРЕСТОВ.

СМЕРТЕЛЬНАЯ ЖАРА

Тепловое истощение (изнеможение) возникает в результате нарушения водно-солевого обмена под воздействием высокой температуры окружающей среды. Оно бывает двух типов: вследствие чрезмерной потери организмом воды и в результате потери солей. Сегодня поговорим о тепловом истощении вследствие потери воды, то есть обезвоживания организма.

Окончание. Начало в № 11.

ТЕРЯЕМ ВОДУ

Жара обладает коварным свойством – она тормозит ощущение жажды, которое вызвало бы потребление достаточного количества воды. При работе на солнцепеке человек выпивает лишь половину того количества воды, которое он потерял. Причем, подобное тепловое истощение в результате обезвоживания организма может происходить и при температуре 22-25 градусов С и наличии достаточного количества воды, но при нарушении питьевого режима. Поэтому каждый интенсивно работающий и потеющий должен помнить об этом и осознанно заставлять себя пить воду.

Во время гражданской войны в Афганистане (а мне пришлось воевать там 4 года), я неоднократно видел совершенно обезвоженных солдат. В условиях горно-пустынной местности с очень сухим и жарким климатом, когда единственным «укрытием» является окоп да форменная шляпа-панама, при очень ограниченном количестве воды, часто случались тепловые истощения из-за обезвоживания организма человека. При больших физических и эмоциональных нагрузках, при больших переходах по открытой местности или в бою, потери веса солдатом достигали 10-12 кг за несколько часов. И все это происходило за счет потери воды.

Что касается Африки, где я преподавал в столичном университете, то аборигены ходят практически обнаженными, слегка прикрываясь легкими широкими одеждами, не мешающими ни радиации, ни испарению. При температуре воздуха в тени 40-50 градусов С даже они потребляют много воды.

По своему опыту могу сказать, что наилучшим средством утоления жажды является вода, слегка подсоленная обычной солью. Наилучший эффект дает вода, похожая по уровню солености на минеральную воду Ессентуки № 17.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

В организме пострадавшего от теплового истощения вследствие обезвоживания происходят колоссальные изменения, катастрофические сдвиги всех биохимических показателей организма. И если в начале этого процесса, в компенсаторную стадию, происходит завышение биохимических показателей, то позднее, в стадии декомпенсации, все биохимические показатели рушатся, приводя организм к фатальному исходу.

При наступлении теплового истощения пострадавший испытывает неутолимую жажду, которая тем больше выражена, чем дольше он был лишен воды. Снижение массы тела – наиболее показательный признак наступления теплового истощения в результате обезвоживания организма. Причем для этого несложного исследования достаточно обычных портативных напольных весов. Зная предыдущий вес пострадавшего и имея результаты сиюминутного взвешивания, легко рассчитать процент потери веса.

Различают 3 степени обезвоживания. При легкой степени водный дефицит не превышает 2,5% массы тела, при средней – 5-6%, и при тяжелой степени водный дефицит равен 7-14% массы тела.

Как выглядит человек при тепловом истощении? Лицо пострадавшего бледно-серого цвета, с землистым оттенком, глаза запавшие, губы сухие и синюшные. Слизистая оболочка полости рта и глаз (конъюнктива) сухие. Кожа сухая, дряблая, морщинистая, она теряет обычную эластичность. Иногда на коже появляются высыпания, напоминающие пшено. Температура тела в пределах 37,5-38,3 градуса С. Артериальное давление снижается, пульс частый и мягкий. Уменьшается количество выделяемой мочи. Изменяется функция центральной нервной системы: нарастает слабость, головная боль, головокружение, появляется неустойчивость походки, нарушается координация движений, ослабевает внимание, снижается работоспособность, появляется онемение кожи. Уменьшается мышечная сила, появляются покалывания в мышцах.

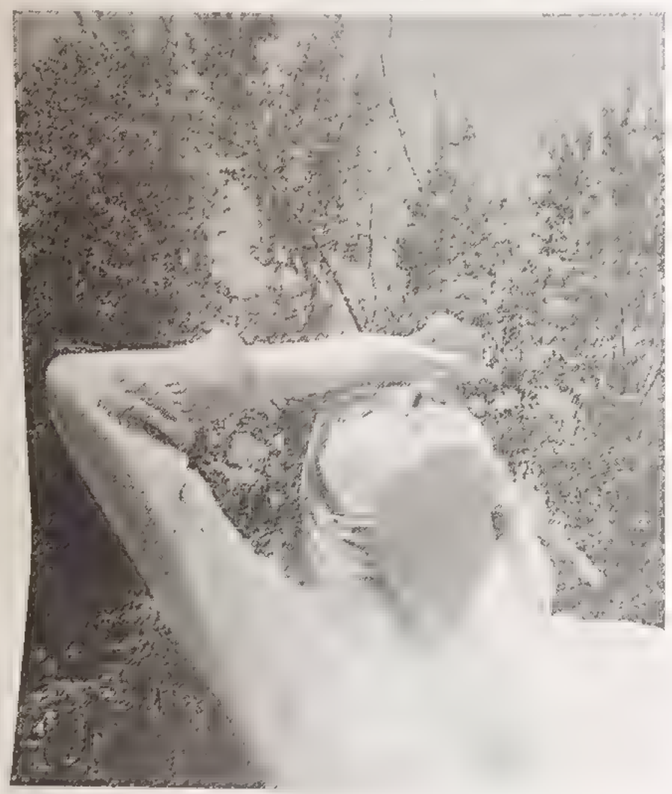
При отсутствии помощи и нарастании клинической картины прекращается слюноотделение, во рту пересыхает и глотание становится невозможным. Черты лица заостряются, глазные яблоки западают, зрение и слух ослабевают. Усиливаются симптомы поражения головного мозга: появляется сонливость, беспокойство, спутанность сознания, галлюцинации, возникают психозы.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Такой больной, безусловно, нуждается в госпитализации, но в ожидании прибытия кареты «Скорой

помощи» нельзя терять времени. Пострадавшего необходимо уложить в прохладной комнате, на тело накладывать холодные примочки, особенно на затылок. Тем больным, которые в состоянии пить, дают обильное питье: в течение 15-20 минут им необходимо выпить 1-2 литра пресной воды. Половина водного дефицита может быть восполнена в течение первых 30 минут. За первые сутки больной должен выпить 6-8 литров несоленой жидкости. Для снятия сильных головных болей можно принимать кетанов, диклофенак и др.

Если пострадавший самостоятельно пить не может, и рядом



нет человека, способного обеспечить внутривенное введение жидкости, необходимо вводить жидкость в клизме. Для этого готовят 1 литр теплой воды, который медленно вводят в прямую кишку. Этого количества теплой воды для начала будет достаточно. Жидкость быстро всасывается из прямой кишки и разжижает кровь.

Молодые люди часто увлечены морем и пляжем. Длительное пребывание на солнце, игра в пляжный волейбол, танцы на пляже и прочие «высококалорийные» нагрузки-развлечения могут приводить к тепловому поражению.

Приведу пример. В больницу поступил больной с футбольного поля. Во время соревнований потерял сознание и упал на поле. Через две минуты самостоятельно пришел в сознание. Температура воздуха была 24 градуса С. При опросе выяснилось, что он в течение 7 часов не пил воды, то ее не было, то она была теплая и с запахом, то было некогда при выходе на игру. При поступлении жаловался на резкую слабость, сильную жажду. При осмотре сознание ясное, в пространстве и времени ориентирован. Лицо серое, губы синюшные, шелушатся. Глаза запавшие. Кожа тела сухая и дряблая. Масса тела 70 кг. Потеря веса по сравнению со взвешиванием 2 дня назад 3,7 кг, что составляет 5% массы тела. Температура тела 38,5 градусов С. Пульс 115 уд/мин, АД 100/75 мм рт. ст. Диагноз: тепловое истощение вследствие обезвоживания организма средней степени. Водный дефицит 5% массы тела. Тепловой коллапс. Больному назначен постельный режим в прохладной комнате. Неограниченное питье пресной воды, поливитамины. Восстановление массы тела произошло через 32 часа от времени поступления. Выписан через 65 часов с освобождением от работы на 3 суток.

ТЕРЯЕМ СОЛЬ

Иногда тепловое истощение бывает связано с уменьшением содержания солей в организме. Причина – невосполнимая потеря солей при обильном потоотделении в условиях длительного перегревания. Отрицательный солевой баланс связан как с увеличением потерь солей с потом, так и с недостатком их поступления в организм с жидкостью и пищей. Главную роль в нарушении солевого баланса, безусловно, играет натрий и в меньшей степени – калий.

Для профилактики этого вида теплового истощения можно рекомендовать при работе в жаркую погоду потреблять слегка солоноватую натуральную минеральную воду Ессентуки № 17 или самостоятельно подсаливать воду до приятно солоноватого вкуса. В такую жаркую пору организм сам подскажет степень солености приготавливаемой воды.

Клиническая картина теплового истощения из-за уменьшения содержания солей в организме возникает постепенно. У пострадавшего появляется быстрая утомляемость, сонливость. Характерным признаком является отсутствие жажды у таких больных. Возникают сильные головные боли, головокружение, глаза западают. Кожа бледная и влажная. Пульс слабый, артериальное давление понижено. При переходе больного в вертикальное положение он бледнеет, пульс учащается, развивается обморок. Температура тела нормальная, но при небольшой физической нагрузке она повышается до 38 градусов С.

Коварство этой формы теплового истощения состоит в том, что человек, теряющий соли, не испытывает жажды, которая могла бы ему помочь избежать опасного заболевания. Об этом необходимо помнить и заставлять себя пить соленую воду.

С целью оказания первой помощи можно предложить больному солевой напиток (я уже упоминал). При наличии весов можно приготовить более сложный напиток: поваренной соли 1,2 г и пищевой соды 0,9 г на 1 литр воды.

Исполнение указанных мер профилактики, своевременная диагностика, быстрая первая помощь и последующее лечение в стационаре позволяют надеяться на благоприятный исход заболевания.

Михаил ШВЫРКОВ,
доктор медицинских наук, профессор.
Фото: Павел МХЕИДЗЕ.

СНИЖЕНИЕ ПАМЯТИ: ПРИМЕТА ВОЗРАСТА ИЛИ НАЧАЛО ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если нас все чаще подводит память, появляется рассеянность, как к этому относиться? Бегать по врачам, проходить обследование или не «суетиться» – мол, годы берут свое. Специалист-невролог, доктор медицинских наук, доцент кафедры нервных болезней Московской Медицинской Академии им. И.М. Сеченова Владимир ЗАХАРОВ поможет нам в этом разобраться.

Что же такое память? Память – это… дай Бог памяти, действительно, что это?

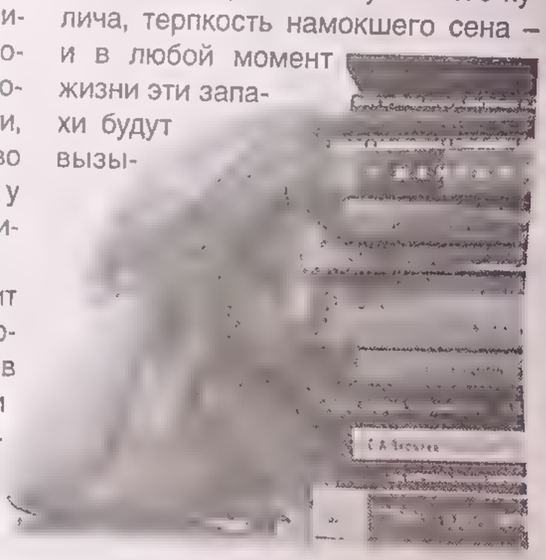
Специалист ответил бы так – это способность высших отделов головного мозга записывать, перерабатывать, хранить и воспроизводить информацию с помощью особых клеток, нейронов. Поэтому этот вид памяти назвали «нейрологическим». Есть еще память генетическая (наследственная), есть иммунная, но о них нужно вести отдельный разговор.

Как подсчитали ученые, объем нейрологической памяти (мы будем называть ее просто «память») огромен и составляет от 10 до 100 миллиардов бит (единиц информации). Вроде бы много, но хороший современный компьютер хранит на жестком диске 200-400 Гигабайт (миллиардов) байт, а если посчитать в битах, это будет еще в 8 раз больше. И все-таки, даже самой суперсовременной «думающей машине» еще далеко до человеческого мозга, он устроен намного сложнее.

Ученые до сих пор не пришли к единому мнению, как работает память человека. Либо мы поглощаем информацию избирательно – частями, кусочками, и так же отрывочно потом вспоминаем. Либо запоминаем абсолютно все: всю нашу жизнь до мельчайших подробностей, а вот воспроизводим потом, вытаскивая нужную информацию, только отдельные моменты. Большинство исследователей склоняются ко второй версии. Подтверждает эту теорию даже тот факт, что человек после сильного стресса, например, нападения преступника, иногда «вдруг» теряет память. На самом деле мозг пострадавшего ставит «блок» этой информации, чтобы тяжелые воспоминания не травмировали психику. Для розыска преступника по горячим следам нужно узнать детали преступления – тогда опытный психотерапевт вводит человека в гипнотическое состояние, и он вдруг вспоминает мельчайшие подробности, предшествовавшие нападению: во что был одет убийца, какого цвета у него глаза и волосы, на какой машине подъехал…

Процесс запоминания служит разным задачам. Какая-то информация нужна нам только сейчас, в данную минуту – пройдет время, и она как бы «бесследно» исчезнет, – так работает кратковременная память. Скажем, во время делового разговора по телефону вы называете собеседника так, как он вам представился, затем кладете трубку… и тут же забываете его имя. Если деловое общение продолжится, сведения о нем постепенно перекочуют в долговременную память. За кратковременную память «отвечают» особые скопления нервных клеток в различных областях мозга – при восприятии информации работа их активизируется, а затем постепенно стихает. Для долговременной памяти в клетках образуются новые белки и нуклеиновые кислоты – на таких «носителях» информация сохраняется долго, очень долго.

Всем хорошо знакомо понятие «зрительная память», – способность запоминать все то, на что устремляется наш взор. Как установили ученые, это самый «молодой» вид памяти человека. У первобытных людей, находившихся в условиях жестокой борьбы за существование, наиболее важным органом, который защищал от опасностей и помогал распознать «своего», отыскать пищу или воду, было совсем не зрение, а обоняние. Поэтому обонятельная память наиболее древняя и теснее всего связана с эмоциями человека. Можно пронести через всю жизнь аромат бабушкиного кулича, терпкость намокшего сена – и в любой момент жизни эти запахи будут вызывать в памяти самые яркие воспоминания. Не менее важны слуховая и тактильная (осязательная) память. А если человек способен различать десятки вкусовых оттенков, он обладает превосходной вкусовой памятью и нередко становится дегустатором вин или чая.

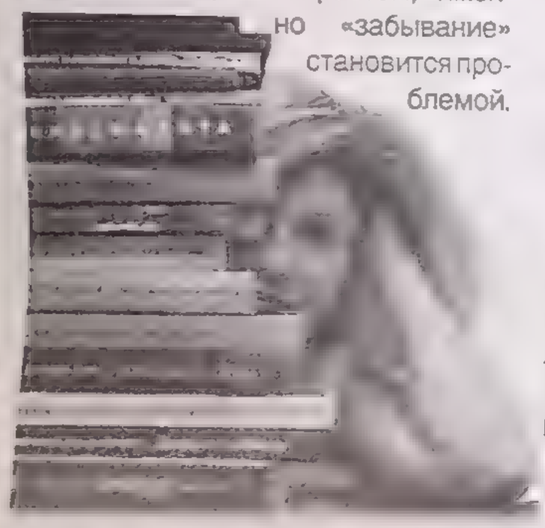


Логическая память хранит логические выкладки, символы, понятия – все, над чем неустанно трудится интеллект. Эмоциональная память бережно сохраняет пережитые эмоции – и светлые, и печальные. Причем отрицательные эмоции – страх, обида, стыд «застревают» в нас на-

много крепче пережитых радостей и удовольствия. «...Но, как вино, печаль минувших дней в моей душе, чем старе, тем сильней», – строки из стихотворения А.С. Пушкина подтверждают эту истину. А с точки зрения науки, более яркая память об отрицательных эмоциях помогала человеку второй раз «не наступать на грабли», избежать опасности, выжить.

Кроме длительного хранения, обработки и воспроизведения, у памяти есть еще одна, не менее важная задача – постепенное «стирание» травмирующих воспоминаний, избавление от какой-то явно не используемой информации. И это природа устроила очень мудро – именно сейчас, в условиях настоящего информационного бума, способность забывать предохраняет наш «компьютер», головной мозг, от перегрузки и преждевременного «выхода из строя».

И все же, с возрастом, именно «забывание» становится проблемой.



– Владимир Владимирович, большинство из нас, людей пока еще нестарых, к возрастному снижению памяти привыкло относиться с определенной долей юмора. И когда у человека, разменявшего шестой десяток, появляется «забывчивость», никто из его родных обычно не переживает: «что поделаешь, возраст». Но ведь иногда это связано действительно с возрастными изменениями в мозге, а иногда – с начинающейся болезнью. Как отличить?

– В норме затруднения памяти быть не должно. Хотя и у молодых, и у пожилых определенная забывчивость периодически возникает – вдруг забыл фамилию хорошо известного киноактера, или «вылетело из головы» название не так давно прочитанной книги. В молодом возрасте снижение памяти может быть связано с неврозами, депрессиями.

Если же человек зрелый (чуть-чуть за 40), а тем более пожилой, стал за собой замечать какие-то «провалы памяти», и это его беспокоит, расстраивает, а тем более, если на это обратили внимание окружающие (родные, соседи), нужно обязательно разобраться, провериться у врача. К сожалению, часто к нам обращаются слишком поздно. Родственники, приведя пациента на прием, жалуются: «не узнает родных», что говорит о деменции (слабоумии), диагнозе довольно тяжелом, не поддающемся излечению. Но ведь резко, внезапно болезнь не развивается, слабоумию предшествуют иногда годы, в течение которых ослабевает память, внимание, способность к концентрации. Но на это не обращают внимания, «списывая» на старение организма. В среднем, от первых симптомов до выраженного слабоумия проходит лет 5.

– Мы, прежде всего, беспокоимся о нашей памяти, но врачи-неврологи говорят более широко – о снижении «когнитивных способностей». Насколько я поняла, это и память, и внимание, и способность к обучению.

– «Когнитивные способности» – это высшие мозговые функции, то, без чего человек не был бы человеком. «Когнитивные» – другими словами, «познавательные» способности. К ним относится все, что вы перечислили. Плюс интеллект (мышление, рациональное познание мира), речь, способность к получению двигательных навыков – начиная с самых простых (например, надевание одежды) и до более сложных – письмо, вождение автомобиля.

– И все же, поговорим о «норме». Даже если у человека нет болезней сердца, сосудов мозга и других, все равно снижение памяти с возрастом происходит. С чем это связно?

– Среднестатистические данные говорят о том, что снижение памяти начинается с 20 лет, но в нормальных условиях идет очень-очень медленно. Если память ухудшается буквально «на глазах» – речь идет о заболевании.

– Какие признаки свидетельствуют о начинающейся болезни? Что должно насторожить самого человека и его родных?

– Признаки такие: быстро забывается все прочитанное, какая-то новая информация тоже быстро улетучивается (сообщили, что внук поступил в институт, на следующий день эту информацию человек воспринимает как совершенно новую), из памяти выпадают целые события (кто-то приходил, о чем-то говорили). Трудно подбираются слова при разговоре, забываются значения даже простых слов.

– Допустим, пациент заподозрил, что с его памятью что-то неладное, к кому он должен обратиться?

– Нужен специалист – невролог. К сожалению, в нашей стране служба помощи таким пациентам (с умеренными когнитивными расстройствами) пока налажена недостаточно. Постепенно создаются кабинеты памяти, где врачи по специальным методикам определяют у больных степень нарушения, например, такие кабинеты созданы на нашей кафедре.

– Применяют ли российские врачи объективные методы для постановки диагноза?

– Да, конечно. Это традиционные неврологические исследования и плюс психометрические методы – пациенту предлагают специальные психологические тесты. К ним относятся: «тест часов» (пациента просят нарисовать часы и «установить» на них определенное время), тест «символы и числа», тест на внимание, на скорость реакции, сообразитель-

ность, тест на обобщение (найти общее между двумя предметами) и др. Существует, так называемый, «стандарт» диагностики. Длится он 30-40 минут, после анализа результатов тестов врач может ответить на вопрос – реальные это нарушения памяти или кажущиеся. Но еще очень важно наблюдать пациента в динамике, то есть провести тестирование спустя некоторое время повторно.

Врач назначает медикаментозное лечение, строго индивидуальное, с учетом всех особенностей организма пациента и сопутствующих заболеваний. Успешно применяются при когнитивных расстройствах такие препараты, как, например, церебролизин, ноотропил и др. В распоряжении неврологов сейчас есть немало препаратов для предупреждения деменции, но ранняя диагностика и раннее начало лечения повышают шансы на успех.

– Болезнь Альцгеймера развивается у 5-15% пожилых людей. В чем отличие возрастного снижения памяти от нарушения памяти при болезни Альцгеймера?

– С возрастом как такового снижения памяти нет, есть ослабление внимания, концентрации, способности к обучению. Скажем, студент ночь просидит над учебником и почти все выучит, пожилому человеку, чтобы «сдать экзамен», нужно намного больше времени, но, в конце концов, и он осилит учебник.

И в нашей стране, и за рубежом есть студенты-пенсионеры, они довольно успешно занимаются, и им учеба доставляет большое удовольствие. При болезни Альцгеймера нарушается хранение информации, она как бы «стирается», страдает именно память, а не динамические функции (концентрация внимания, психическая активность, способность длительное время поддерживать умственную деятельность без признаков утомления).

– Можно ли предотвратить развитие болезни Альцгеймера и старческого слабоумия?

– Сегодня медицина не способна предотвратить болезнь Альцгеймера, но отсрочить ее можно. Необходимо лечение сердечно-сосудистых заболеваний, соблюдение диеты с низким содержанием животных жиров. Хорошее влияние окажет регулярное употребление морепродуктов. И, конечно, активность интеллектуальная и физическая. При таком образе жизни пациенты болеют в 2 раза реже, болезнь отодвигается.

Слабоумие (деменция) – это симптом, так же как, например, физическая слабость. Вообще выделено около 100 болезней головного мозга, которые могут приводить к слабоумию, но в 50% случаев причиной является болезнь Альцгеймера.

– Верно ли утверждение, что активная интеллектуальная жизнь – лучший способ избежать болезни Альцгеймера и старческого слабоумия?

– Кратко можно сказать так: люди образованные, ведущие активную интеллектуальную жизнь, реже заболевают, хотя у них болезнь протекает быстрее. По моему мнению, память и интеллект мы развиваем в течение жизни, это не дано нам «от Бога».

– Я встретила как-то в одной из статей утверждение, что физическая активность стимулирует рост клеток гиппокампа (структуры мозга, отвечающей за переход кратковременной информации в долговременную). Вы согласны с этим?

– Скажем более точно: нервные клетки не растут. Но действительно, есть исследования, которые показывают, что темпы атрофии (как бы отмирания) клеток головного мозга повышаются при слабой физической нагрузке. Значит, телесная активность положительно сказывается на состоянии мозга.

– Много пишут о тренировке памяти: советуют учить стихи, иностранные языки, разгадывать кроссворды.

– Заучивание стихов, разгадывание кроссвордов не помогают развитию памяти, скорее обогащают словарный запас. Для укрепления памяти есть специальные мнемонические приемы – то есть регулировка запоминания, «кодирование» информации. Очень хорошие результаты дает эмоциональное окрашивание. Ну вот яркий пример мнемонического приема – «Каждый Охотник Желает Знать...» и так далее, – расположение семи цветов радуги «закодировано» в предложении, первая буква каждого слова «подсказывает» определенный цвет.

– Как считают многие врачи, одинокие пожилые люди не только чаще болеют и меньше живут. Одиночество ухудшает память и познавательные способности человека. Есть ли данные, которые свидетельствуют о положительном влиянии жизни в семье на память, внимание?

– Да, такие данные есть, но объяснить это чем-то одним довольно сложно. Скажем, одинокие мужчины чаще выпивают, а алкоголь ухудшает работу мозга. Но в целом можно утверждать, что семейная жизнь, активное общение улучшает и память, и внимание, и другие способности нашего мозга.

Беседу вела Ольга ТИХОМИРОВА.

Фото: Павел МХЕИДЗЕ.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЛАБОУМИЯ:

– возраст

– семейный анамнез (наследственность)

– генетические

– АД повышенное

– гиперлипидемия (повышенное содержание холестерина в крови)

– сахарный диабет

– гиподинамия (недостаток движения)

– депрессии

– ожирение

– дефицит витаминов группы В

– черепно-мозговая травма

– низкий уровень образования

– бедное речевое развитие

– низкий уровень интеллектуального развития

Выделенные факторы играют наиболее важную роль.

А НЕ ИСПИТЬ ЛИ НАМ ЧАЮ?

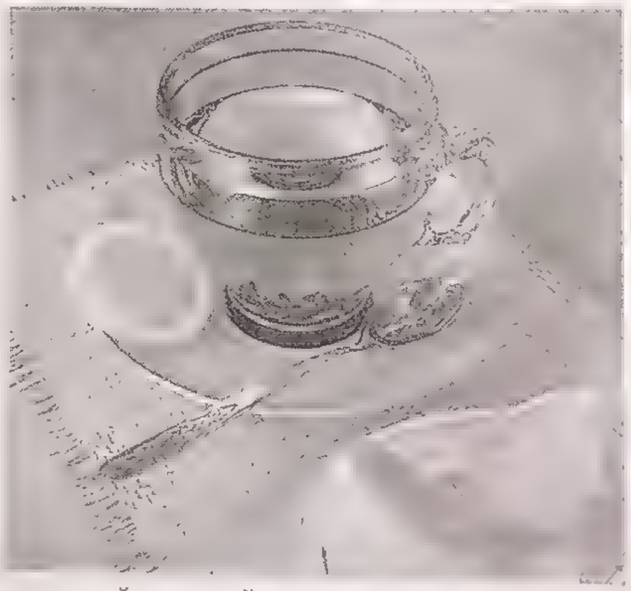
Элементарный вопрос, который следует хорошо обдумать, решив, когда, для чего, и какого.

Утро. Хочется тонизироваться, быстро приступить к делу. Лучше взять черный или красный чай и не пакетированный суррогат, а настоящий, да еще и заваренный по Похлебкину.

Летний, жаркий день. Надо что-то доделать, а потом, минут через сорок, лечь и отдохнуть, пока жара не спала. Заварите хорошего зеленого чая, выпейте, поработайте и прилягте. Имейте в виду, что через час после приема зеленый чай понижает давление (внимание, гипотоники!) и наступает сонливость.

Учеными японского Центра исследования первичного предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний доказано, что употребление 5 чашек черного и зеленого чая в день снижает артериальное давление и существенно уменьшает риск инсульта. Информация важнейшая, так как АД с «аистятами» прыгает ой-ой-ой как!

Американские ученые считают, что полезно выпивать до 1 л зеленого чая в день, так как он содержит антиоксиданты и обладает противоопухолевым эффектом.



Кроме привычных нам чаев в моду вошли травяные. Их множество, но некоторые явно заслуживают внимания. К сожалению, не все есть в продаже и некоторые целесообразно приготовить самостоятельно.

Полдень. Вы уже набегались и надергались. Голова начинает раскалываться. Попробуйте чай из мелиссы, благо его легко купить в аптеке.

У вас «такие» дни, и чувствуете вы себя премерзко, а тут еще «аистёнок» буянит. Заваривайте столовую ложку травы манжетки на 1 стакан кипятка и пейте, сколько хотите. Нет манжетки? Возьмите 1 чайную ложку листа малины, залейте 1 стаканом холодной воды и доведите до кипения. Затем дайте настояться 15-20 минут и пейте. Манжетка и малина – это женские растения. Они хороши и в климактерический период.

Вечер. Вы устали. Дети расстраивают. Внуки замучили. Настроение хуже некуда – сплошная депрессия. Возьмите цветки боярышника, цветы ромашки и траву зверобоя в пропорции 1:1:1. Залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 120 мин. Потом сядьте и медленно-медленно, посасывая, пейте настой, заедая хорошим мёдом. Жизнь покажется существенно лучше.

Подросла дочка (внучка). Она уже не «аистёнок», но ещё и не «аистиха». Она стала совсем большая и проблем куча: в школе что-то не так, кавалер засмотрелся на другую, родители достали. Это уже не девчонка, а какой-то раздражённый зверёныш. Смешайте траву мелиссы, крапивы глухой и обжаренный корень одуванчика (1:1:1). Смесь размельчите в кофемолке и заварите 1 чайную ложку на 1 стакан кипятка в термосе на 2-3 часа. Это питьё для систематического употребления по вечерам, по паре чашек недели 3. И в диком зверёныше снова проснётся милый «аистенок».

Вы кормящая мама и, о ужас, молоко пропадает. Быстро и эффективно действует чёрный чай, заваренный кипящей смесью молока и воды (1:1), но ещё лучше, если чай будет плиточный. Возможно использование и травяных чаёв. Самый простой сбор: плоды аниса, листья мелиссы, плоды фенхеля (1:1:1) растереть в ступке или в кофемолке, залить 1 стаканом кипятка и настоять 20 мин. Это разовая доза. В день таких надо выпить 2-3.

А вот чаи для «похудения» вызывают у меня аллергию. Думаю, вы тоже от них откажетесь, когда поймете как они «работают». Фактически это мочегонные и слабительные сборы. Похудеть вы, может, и похудеете, а вот кишечник испортите наверняка, да и с почками могут возникнуть проблемы. Как вы, например, относитесь к такой «прелести», как недержание мочи? Вполне возможное осложнение увлечения мочегонными.

Так что, как видите, к выбору чая надо относиться уважительно. Честно признаюсь, я не великий специалист по чаям. Но проблема эта меня всегда очень интересовала, и литературу я собирала. Так что приведены в этой статье преимущественно рецепты других авторов, книги которых вызывают уважение по стилю и качеству материала.

Галина АНТОНОВА,
кандидат медицинских наук.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

ЗОЛОТЫЕ СУСТАВЫ

Почему болезни суставов даже специалисты признают «золотыми»? Дело в том, что стоимость их эффективного лечения вполне сопоставима с ценой иного подержанного автомобиля. А что делать тем, кто не имеет таких возможностей?

Нобелевское открытие
возвращает свободу движений!

Кстати, в начале XX века среди «элитных» европейских докторов-ревматологов было модно врачевать суставы... золотом! Понятно, что принимали соли этого благородного металла далеко не бедные пациенты. Да и сегодня мало что изменилось – если у человека болят суставы, в платных клиниках ему назначают такую схему терапии: сначала – снимающий воспаление курс НПВП, далее – препараты, которые замедляют разрушение хряща, ну и финал – введение в сустав жидкости, заменяющей смазку. В итоге цена зашкаливает за тысячу у.е. Ясно, что большинству это не по карману.

Но «золотым» уколам и операциям
теперь есть альтернатива!

Недавно ученые из Швейцарии завершили разработку принципиально нового препарата для суставов – крема «Суставит форте». Его основа – настоящий живой хондропротектор (вещество для построения хряща) глюкозамин, за открытие которого выдающийся химик Эмиль Фишер в свое время получил Нобелевскую премию. Специалисты объединили глюкозамин с еще одним важнейшим компонентом – хондроитином. И усилили их целой гаммой мощных природных стимуляторов. Особая структура крема позволяет активным компонентам попадать непосредственно в сустав.

Именно поэтому, в отличие от большинства обычных средств, крем «Суставит форте» оказывает одновременно тройное действие: снимает воспаление, разогревает сустав и помогает естественному восстановлению хряща, повышая его упругость и обеспечивая свободу движений.

Результаты клинических исследований, которые недавно завершились в Институте ревматологии РАМН, убедительно доказали: крем «Суставит Форте» – это новое слово в защите от суставных заболеваний. Крем не вызывает негативных побочных действий, чем грешат даже самые современные нестероидные препараты, действует непосредственно на проблемный сустав, дает быстрый и выраженный эффект. И что немаловажно, созданный швейцарскими специалистами, крем по цене доступен практически каждому.

СУСТАВИТ-ФОРТЕ:
золотой стандарт здоровья ваших суставов!

Информацию о приобретении вы можете получить по телефонам на стр. 20. *СЕРТ. № РОС RU. ПК 08.В03090*

ВОЗРАСТНАЯ БЕССОННИЦА: ЧТО ПОМОЖЕТ?

В молодости мы зачастую подолгу не можем заснуть: одолевают заботы и тревоги. Но с годами приходит другая проблема: сон становится поверхностным, беспокойным, и проснувшись среди ночи, человек уже не смыкает глаз до утра...

Снотворные – это, увы, не выход. Большинство снотворных нарушают очередность фаз сна, вызывают зависимость и к тому же нагружают печень, которая в пожилом возрасте и так «замучена» лекарствами.

Растительные средства – валериана, пустырник, зверобой – гораздо безопаснее. Но они действуют слишком слабо, чтобы восстановить сон у пожилого человека.

Однако ученым всё-таки удалось найти решение наболевшей проблемы. В Швейцарии широко известно очень эффективное средство – капли «СПОКОЙНОЙ НОЧИ. Сонные травы», которые пользуются особой популярностью именно у пожилых людей. Особенность этих капель в том, что в центре комплекса классических «сонных» трав (валерианы, пустырника, мелиссы, зверобоя, ромашки, хмеля) – редкое лекарственное растение Шлемник байкальский. Это растение из «Красной книги», найденное только в одном месте на Земле – на озере Байкал.

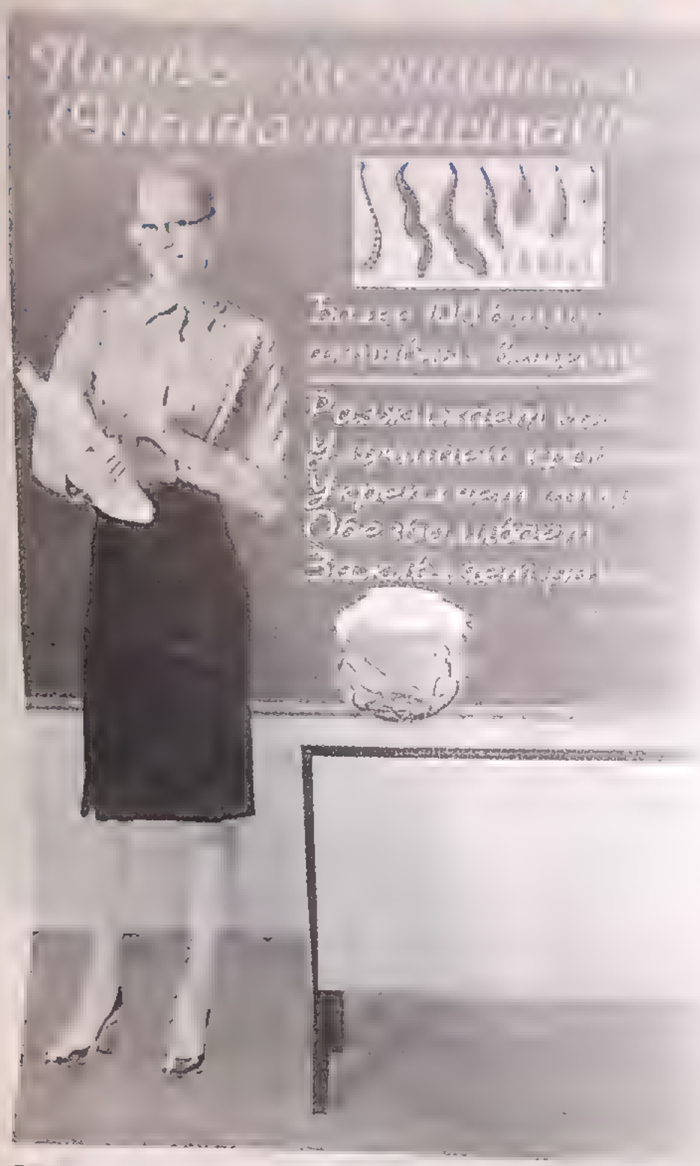
Чем же Шлемник байкальский так заинтересовал швейцарских ученых? Дело в том, что Шлемник – уникальное по эффективности успокаивающее средство. Оно в 5 раз сильнее валерианы – как раз то, что нужно ослабленной нервной системе пожилого человека.

Поэтому швейцарские капли «СПОКОЙНОЙ НОЧИ. Сонные травы» – настоящее спасение для всех, кто знаком с «возрастной» бессонницей. Капли делают сон глубоким и безмятежным, с ними вам не грозят ночные пробуждения. «СПОКОЙНОЙ НОЧИ. Сонные травы» восстанавливают правильное чередование фаз сна – а значит, поутру вы будете чувствовать себя выспавшимися и бодрыми! И здоровье ваше станет крепче: ведь известно, что хороший сон – лучшее лекарство! Капли не вызывают привыкания и дневной сонливости.

Капли «СПОКОЙНОЙ НОЧИ. Сонные травы» – крепкий сон и бодрое пробуждение! В любом возрасте.
Спрашивайте в аптеках.

Информацию о приобретении вы можете получить по телефонам на стр. 20.

Уроки биологии, или как уберечься от варикоза



Когда моя дочь неожиданно полюбила уроки биологии, я предположила, что в школу пришла новая учительница. Так и оказалось.

«Мама, представляешь! Мы сейчас изучаем животный мир, и Людмила Ивановна приносит в класс разных маленьких зверушек. А сегодня принесла маленький аквариум с пиявками. Я даже брала их в руки! – взахлеб рассказывала дочь. – Они, оказывается, совсем не противные, а, наоборот, очень полезные. Пиявки лечат и сердце, и нервы, и вообще кучу болезней, особенно варикоз. А знаешь, почему? Ты, наверно, думаешь, что они просто высасывают плохую кровь? Древние египтяне тоже так думали, а оказалось, что пиявки впрыскивают в организм целых 100 важных веществ! Здорово, правда?»

Выпалив все это на одном дыхании, дочь убежала гулять. А я вспомнила, как 6 лет назад, когда я ждала второго ребенка, мама буквально заставила меня каждый день мазать ноги только что появившимся тогда кремом СОФЬЯ с экстрактом пиявки.

«Посмотри, у тебя ноги уже начали отекать, – убеждала она. – Хочешь варикоз заработать? А этот крем проверенный, им и я, и все мои знакомые пользуются. Здесь 15 антиварикозных лекарственных трав! Но главное – экстракт пиявки. Он разжижает кровь, укрепляет и тонизирует стенки вен и предупреждает образование тромбов. Благодаря экстракту пиявки, улучшается отток крови, не будет отеков, и вены не растянутся».

В маминой правоте я убедилась уже в роддоме: даже у совсем молоденьких рожениц были проблемы с венами, не говоря уже о более зрелых женщинах. У меня же, в отличие от соседок по палате, ноги не отекли, не заболели, и даже «звездочек» не появилось! Вот тогда я и оценила СОФЬЮ и не расстаюсь с ней до сих пор.

...На очередном родительском собрании мы разговорились с симпатичной учительницей биологии, вспомнили и про пиявок. «Честно говоря, – улыбнулась она, – я их для себя купила, собиралась пройти антиварикозный курс. Ноги стали сильно уставать, к вечеру отекают. Что поделаешь, профессиональная болезнь. Но всё никак не решусь».

Ну как было не поделиться с ней своим замечательным опытом! «Возьмите крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки! – сказала я. – Хорошо знаю на собственном опыте: СОФЬЯ ПОМОГАЕТ!»

Анна ЖИЛИНА.

Спрашивайте в аптеках.

Информацию о приобретении вы можете получить по телефонам на стр. 20.

НЕУВЯДАЮЩИЙ ЦВЕТОК

В «Столетнике» №4 за декабрь 2007 г. и №2 за январь 2008 г. напечатаны две статьи – реклама амаранта. Я выращиваю в саду амарант, но не знаю, как применять то, что вырастил, а ведь раньше его употребляли в пищу. Напишите, пожалуйста, об этом растении.

Григорий Васильевич БАСОВ.
658704 Алтайский край, г. Камень-на-Оби.

Амарант – это широколиственное однолетнее травянистое растение с множеством нарядных соцветий, содержащих семена, – очень мягкие, белого, кремового, розового, красного или черного цветов. Известно более 60 видов сортов амаранта, большинство из них считаются сорными растениями, 12 видов окультурены и используются как овощные, зерновые, кормовые и декоративные растения.

Это одно из самых древних культурных растений. Когда-то в государстве ацтеков амарантом подданные платили дань императору. Из сохранившихся списков дани следует: за год в столицу привозили 100 тысяч ведер кукурузы, 81 тысячу ведер бобов и 70 тысяч – амаранта! Сегодня дань никому не платят, да и такого количества семян амаранта не собирают. Хотя в Центральной и Южной Америке до сих пор из семян варят кашу, делают муку для выпечки лепешек и пирожных.

В Европу амарант был завезен в 16 веке. Его название переводится с греческого как «неувядающий, вечный цветок». После более чем четырехсотлетнего забвения человечество вспомнило об амаранте, обладающем уникальным химическим составом, делающем его культурой универсального использования.

Продовольственная комиссия ООН назвала амарант культурой XXI века, а японцы сравнивают его зелень по питательности с мясом кальмара. Однако амарант славится не только своими пищевыми достоинствами, но также и уникальными целебными свойствами. В настоящее время это растение успешно применяется в химико-фармацевтической, парфюмерно-косметической, масложировой промышленности, в производстве продуктов диетического, лечебно-профилактического назначения.

Такой широчайший спектр применения амаранта объясняется наличием во всех частях растения огромного количества биологически активных веществ: аминокислот, микроэлементов, витаминов, протеинов и др., и самая высокая их концентрация наблюдается в семенах, из которых извлекается амарантовое масло.

Чем же амарант так угодил человеку? Сегодня в редком доме обходятся без майонеза и сои, соевого масла. А уж те, кто постится, не представляют себя без сои. Так вот, оказывается, что амарант превосходит сою по содержанию растительного белка! И не только белка. В нем содержится фосфор, кальций, рутин.

Семена амаранта можно выращивать самим. Пропагандисты этого растения утверждают, что его нежные листья, собранные до цветения, понравятся всем, кто любит зелень.

Можно приготовить, например, такой салат. Срезать несколько листиков амаранта, добавить зеленого лука, укропа, посолить, добавить растительного масла и – полезное и здоровое блюдо перед вами! Очень хорош мясной салат с амарантом. Для этого надо отварить постное мясо, смешать с амарантовыми листьями, вареным яйцом, луком, укропом, добавить сметану или растительное масло. Сытно и вкусно!

Молодые стебли советуют готовить как спаржу, мариновать. Встречаются рекомендации добавлять несколько листьев амаранта при консервировании огурцов – с ними огурчики дольше сохранят свежесть и упругость.

Листья амаранта – и свежие, и сушеные – можно заваривать как чай. Вкус очень приятный, сладковатый, слегка вяжущий. Заварите в термосе, как шиповник, добавьте лимон и чайную ложку меда – напиток здоровья готов!

В медицине широко применяют амарантовое масло. Им лечат такие заболевания, как псориаз, атеросклероз, стенокардию, туберкулез и пневмонию, а также «женские болезни»: эрозию матки, фибромиому, кисту яичников, воспаление придатков.

Известны случаи излечения энуреза у детей. Для этого нужно 1 ст. л. метелок с семенами измельчить, залить стаканом кипятка и через 20 мин. дать ребенку. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды и перед сном. Через две недели проблемы исчезают. К тому же амарант дает мощный регенерирующий и омолаживающий эффект, укрепляет иммунную систему.

По своей целебной силе амарант сравним разве что с женьшенем и золотым усом, а по питательности даже превосходит всех ныне существующих представителей растительного мира.

БЕЛЫЙ СНЕГ ЧЕРЕМУХИ

Едва ли какое-то другое цветущее дерево или кустарник могут сравниться с волшебным ароматом и белыми гроздьями черемухи, душистым облаком окутывающими в начале лета берега рек, опушки лесов, склоны оврагов. И кто не знает давнюю народную примету: зацветает черемуха – жди холодов.

Считают, что русское название черемухи произошло от старославянского «черема» – смуглая и, вероятно, связано с цветом коры и плодов. Часто чудесный аромат черемухи связан с воспоминаниями о детстве, с чувством Родины. «Сказать, какой именно запах черемухи, невозможно, – писал М. М. Пришвин, – не с чем сравнить и не скажешь... В запахе одной только черемухи соединяешься со всем прошлым».

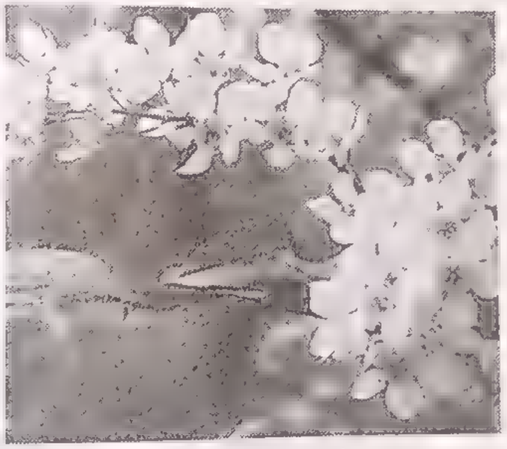
Результаты археологических раскопок свидетельствуют, что плоды черемухи использовались еще человеком каменного века. Употребляя «ягоды» в пищу, люди отмечали их специфическое вяжущее действие, поэтому плоды черемухи можно считать одним из древнейших лекарственных средств.

Черемуха ценится прежде всего за противомикробные и противогрибковые свойства. К тому же надо помнить, что и цветы, и плоды, и листья, и кора черемухи содержат гликозид амигдалин, при распаде которого выделяется синильная кислота – ядовитое вещество. Поэтому черемуха все-таки считается ядовитым растением. И при этом ее употребляют в качестве лекарственного средства.

В плодах черемухи содержатся органические кислоты (яблочная, лимонная), гликозиды, фитонциды, дубильные вещества, витамины Р, С, эфирное масло.

Там, где растет черемуха, всегда чистый и здоровый воздух, потому что цветущее деревце прекрасно очищает его от болезнетворных бактерий. До сих пор в народе бытует мнение, что если постоять в тени черемухи, исчезнет начинающаяся болезнь. Но будьте осторожны, принеся домой букет из гроздьев белой красавицы: от большого количества выделяемых ею эфирных масел может заболеть и даже закружиться голова.

Из настоя цветков черемухи делают примочки при воспалении слизистой оболочки глаз. 1 ч. л. цветов залить 200 мл холодной кипяченой воды, настоять 8 ч., процедить. Настой цветов черемухи на керосине – хорошая рас-



тирка при ревматизме (настаивать 5-10 дней). Цветки собирают в период цветения. Срок годности такого сырья – 1 год.

После того, как отцветет черемуха, нужно ждать созревания плодов – черных, блестящих шаровидных костянок. Отвары, настои и чай из ягод черемухи употребляют как противовоспалительное средство при простуде, кашле. Благодаря дубильным веществам, ягоды черемухи используют и как вяжущее средство при поносах и других расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Собирать плоды черемухи нужно в сухую погоду. Сушат их в духовке. В хорошую погоду можно сушить на солнце, рассыпав слоем на подстилке из бумаги, периодически перемешивая.

Отвар плодов черемухи. 1 ст. л. сушеных плодов залить 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне около 20 мин., процедить. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза перед едой.

Настой плодов черемухи. Взять 1 ст. л. сушеных ягод черемухи, залить 1 стаканом кипятка, немного прокипятить и настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день перед едой.

Отвар из листьев черемухи. 10-20 г свежих листьев залить 200 мл воды и кипятить на медленном огне 20 мин. Остудить и принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день. Хорошо помогает при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей.

Кора черемухи считается прекрасным мочегонным и потогонным средством. Отвары коры пьют при ревматизме, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастрите. Отваром промывают раны, язвы, мокнущие участки при экземе.

Отвар коры черемухи. 10 г высушенной и измельченной коры заваривают 100 мл кипятка, кипятят 3-4 мин., настаивают час, процеживают. Принимают 4 раза в день по 1 ст. л., добавляя 50 мл воды.

Таким образом, все части черемухи – цветки, ягоды, листья и кора – обладают бактерицидным действием, поэтому ими лечат кожные заболевания, прикладывая к абсцессам, фурункулам, карбункулам. Можно попробовать лечить и стригущий лишай.

Внимание: используя черемуху в лечебных целях, строго соблюдайте правила сбора и дозировку! Препараты черемухи противопоказаны беременным женщинам.

Подготовила Алла ЗАХАРОВА.

ДИЕТА – ЭТО НЕ ОТКАЗ ОТ ПИЩИ, А ОБРАЗ ЖИЗНИ

Молодой певец Прохор Шаляпин уже не новичок в музыкальном мире, он успешно участвовал во многих международных конкурсах. Но особенно известен этот исполнитель стал в 2006 году, как участник и финалист популярного телевизионного проекта Первого канала «Фабрика звезд-6». Наша газета – про здоровье. А потому и вопросы Прохору мы решили задать не про творческие планы, а, например ... про салатики.

– Прохор, я слышала, что ты сторонник здорового образа жизни, правильного питания. Можешь поделиться с нами каким-нибудь рецептом?

– Расскажу вам про один салатик – «Астория». Он вкусный, сделан из цитрусовых: апельсин, грейпфрут, лимонный сок, грецкие орехи, мята. А чтобы было сладко – залейте все это сгущенным молоком.

Этот салат я впервые попробовал пару лет назад, когда был в Санкт-Петербурге. Мы остановились в гостинице с одноименным названием «Астория». И на завтрак в «Астории» нам подали «Асторию» (смеется). Не считаю себя большим поклонником цитрусовых, но в таком сочетании, да еще и со сгущенкой – объедение! Запомнился салат сразу. Мне готовила его моя девушка. Просыпаюсь однажды к завтраку. А на столе – оладушки и салат. Кушаю, чувствую, что по вкусу что-то знакомое. Спрашиваю, как называется. А она мне: «Астория», – честно, я даже удивился. Потом она мне каждое утро его готовила. Но вообще фрукты-овощи, – не самая моя любимая еда.

– А какая любимая еда у Прохора Шаляпина?

– Обожаю куриные грудки. Они вкусные, полезные и помогают наращивать мышечную массу при занятии спортом. Я вообще последнее время стараюсь изменить свой рацион, питаться преимущественно здоровой пищей.

– Специальные диеты у тебя есть?

– Нет, это не моя история! Я считаю, что отказывать себе в пище даже вредно. Таким образом, ты лишаешь себя каких-то важных веществ, витаминов, микроэлементов. По-моему, диета – это не отказ от питания, это образ жизни. Надо обязательно структурировать то, чем питаешься. Не смешивать все продукты в одну кучу.

– Сам готовишь или ходишь по ресторанам?

– Кулинар из меня никакой. Разогреть что-то в микроволновке могу, но не готовить. Чаще всего покупаю еду в магазинчике, который находится на первом этаже в моем доме. Там очень вкусная рыба под маринадом, салатики.

– Салатики – это же вредно!

– Ага, особенно оливье (смеется). Там все возможные и невозможные продукты питания перемешаны, да еще и вредным майонезом заправлены. Кошмар! Но, иногда, редко – можно. Но ведь бывают и полезные салаты: фруктовые, овощные.

– Прохор, все-таки, если подытожить наш разговор, в чем заключается твое здоровое питание?

– Я не ем сосиски, сардельки, колбасы и пью кефир с бифидобактериями (смеется). А еще в тренажерный зал хожу. Нет, тренажерами я не питаюсь, но спорт сам по себе заставляет кушать как-то по-другому....

– Подожди, а почему сосисками-сардельками не питаешься?

– До сих пор со смехом вспоминаю, что первые заработанные в Москве деньги я потратил на сардельки. Просто нечего было есть. Готовить я не умел. И питался, чем попало (смеется). Сейчас всю эту колбасно-сосисочную продукцию я не употребляю принципиально. Перестал есть после того, как моя, уже бывшая жена, рассказала мне о способе ее изготовления. А не так давно сам попал на завод и увидел, как все это делается. Меня поразило, что в мясо обязательно добавляют нитрит калия. И, как мне сказали на мясном заводе, если выпить этот нитрит просто так, то умрешь. Ужас! Это еще раз укрепило меня в простом решении: колбасы и сосиски лучше не кушать. Если хочешь чего-то мясного, то купи настоящего

го мяса и приготовь его. В общем, я стал сторонником здорового, сбалансированного питания.

– А сладкое позволяешь себе или только курочку с кефиром кушаешь?

– Сладкое я, конечно, очень люблю. Но в больших количествах это вредно, поэтому стараюсь себя ограничивать. У меня была очень забавная история, связанная с моим фитнес-тренером. Он постоянно повторял мне, что сладкое – наш враг. «Это сразу бока, лишний вес, отложения! Сладкое даже утром есть нельзя!!!» – говорил тренер. Я настолько поверил его словам, что десерты кушал очень и очень редко. И тут, на одной из корпоративных вечеринок я встречаю своего тренера с огромным куском шоколадного торта в руках. Вы даже не представляете, моему удивлению не было предела. А он, как ни в чем не бывало, заявляет: «Если очень хочется, то можно»!

– Мы с тобой совсем про еду заболтались, и забыли про очень интересную тему. Уже ни для кого не секрет, что ты сделал пластическую операцию. Обычно звезды это тщательно скрывают. А ты – наоборот. Рассказал всем.

– Я – человек честный. Мне нечего скрывать. Все равно, люди, которые хорошо меня знают, заметили изменения в моей внешности. Если бы я делал из операции тайну, то это бы «родило» много слухов и глупостей. А так, я рассказал, как было на самом деле.

– Ты красивый, интересный мужчина. Что тебя заставило лечь под нож хирурга?

– У меня всегда было небольшое недовольство своей внешностью. Давно думал о том, чтобы измениться. Последней каплей стало, когда в конце 2007 года просматривал кадры очередной фотосессии. Нос картошкой – ужас!

– Страшно было ложиться на операцию?

– Нет, не страшно! Просто волновался. Переживал, думал, что же будет, как это все пройдет. У меня раньше даже шрамов больших не было. А тут – операция. Правда, она была не очень серьезная. Мне не ломали перегородку, а всего лишь немного переделали кончик носа. А когда увидел себя сразу после операции, то подумал: самое страшное уже позади.

– Как твои друзья и знакомые отнеслись к тому, что ты собрался делать операцию?

– Они в один голос говорили, что мне не стоит делать операцию, что у меня все и так в полном порядке. А я вот был с ними категорически не согласен. Операция мне была нужна, чтобы чувствовать себя еще увереннее. Хотя, конечно, куда уж увереннее (смеется). Знаете, я и так был всегда уверен в себе. Я считаю, что это чувство не зависит от внешних данных. Ведь человек может быть невероятно привлекательным внешне, но с заниженной самооценкой. А может быть – наоборот. У меня есть внутренняя сила, которая вселяет в меня чувство уверенности в себе. Так что, с этим у меня полный порядок (смеется).

– Говорят, что человеку стоит только сделать одну пластическую операцию, и ему трудно остановиться. Больше во внешности вас ничего не смущает?

– Смущает. Я не очень доволен своей фигурой. Но эти недостатки можно решить менее радикальным методом. Сейчас я большое внимание уделяю своему питанию, о котором уже много говорил. Несколько раз в неделю хожу в спортзал. Занимаюсь с личным тренером, который мне объясняет, каким образом нужно тренировать ту или иную часть тела.

– Прохор, наша газета называется «Столетник». Отсюда и вопрос: До какого возраста ты хотел бы дожить? И вообще, как относишься к старости?..

– К старости отношусь с почтением. Это возраст мудрости и опыта. А сколько хочу прожить – трудно сказать. Надеюсь, что буду бессмертным! (смеется). Нет, не физически, конечно. Вечно не тело человека, вечна память о нем. Стараюсь жить так, так творить и действовать, чтобы обо мне помнили. Главное, чтобы обо мне не забыли мои родственники, дети, внуки, правнуки... Вот, например, Федор Иванович Шаляпин – бессмертен! Это я знаю точно.

Беседовала Мария КУЗЬМИНА.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА. ПИТАНИЕ ПО ПРАВИЛАМ

Добрый день.

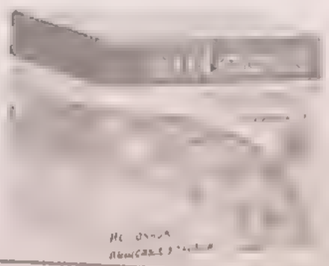
Хочу обратиться к вам за советом. К сожалению, рационально питаться получается далеко не всегда. Из-за этого начались проблемы с кишечником. Не раз слышала про «Пробаланс». Подскажите, что это за препарат? кто его производит?

Куликова И.В.

«Пробаланс»™ производится в Санкт-Петербурге, на предприятии «Фармакор Продакшн». «Фармакор Продакшн» – это всегда продукция высокого качества, это обусловлено использованием высококачественного сырья по стадийным и многоступенчатым контролем производства на всех этапах

«Пробаланс»™ нормализует работу ЖКТ, мягко, но в тоже время эффективно помогает при запоре и диарее. Пектин и целлюлоза, входящие в состав препарата, помогают абсорбировать и вывести различные токсины, предохраняя кишечник от инфекций.

Для достижения наибольшего эффекта при лечении дисбактериоза кишечника оптимально совместное использование лакто- и бифидобактерий и источника пищевых волокон **«Пробаланс»™**. При этом создаются наиболее благоприятные условия для роста полезной микрофлоры кишечника.



Спрашивайте в аптеках.
Не является лекарственным средством. Уточните возможные противопоказания.

Свид о гос рег № 77 99 23 3 У 13027 11 05 от 14 11 2005 г

ЗАЩИТА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Бывают ситуации, когда без помощи профессионального юриста не обойтись: нужна грамотная консультация. Для того, чтобы суметь защитить свои права, нужно знать, на что ты имеешь право. Предупрежден – значит, вооружен. На вопросы читателей «Столетника» отвечает адвокат Московской областной адвокатской палаты Владислав ПОПЛАВСКИЙ, юрист, известный телезрителям по передаче «Суд идет» (Телеканал «Россия»).

В одной из газет опубликован кроссворд. Редакция обещает вознаграждение первым ответившим правильно на вопросы. Одновременно в купоне участника требуется написать фамилию, имя, отчество, дату рождения, домашний адрес с индексом и паспортные данные участника розыгрыша.

Имеют ли право сотрудники редакции требовать от участников розыгрыша призов персональные данные и должны ли мы сообщать такую информацию?

Татьяна Дмитриевна ПОТАПОВА, г. Москва.

– Федеральный закон Российской Федерации от 27 июля 2006 г. N 152-ФЗ «О персональных данных» содержит исчерпывающий перечень оснований для обязательного предоставления персональных данных субъектом (т.е. вами). В случае, указанном в вашем письме, вы для участия в конкурсе, объявленном печатным изданием, не обязаны указывать свои персональные данные: в том числе фамилию, имя, отчество, год, месяц, дату и место рождения, адрес, семейное, социальное, имущественное положение, образование, профессия, доходы.

Не могу сказать, чем мотивирована необходимость подобного предложения со стороны редакции печатного издания, но, учитывая отсутствие реквизитов и адреса данной организации, не рекомендую вам это делать.

КТО ИМЕЕТ ПРАВО НА ЖИЛПЛОЩАДЬ ПРИ РАЗВОДЕ

В 1993-м году сын приватизировал 2-х комнатную квартиру на себя, однако на момент приватизации в квартире проживали и были прописаны: его жена, а также их дети – сын и дочь (инвалид I группы). В силу различных причин они не участвовали в приватизации. В 2001-м году сын развелся и ушел из семьи, а сейчас угрожает бывшей жене и детям выселением, мотивируя это тем, что он единственный владелец квартиры. Возможно ли это?

Л.Н. КОЛЬЧЕНКО, Ростовская область.

– Нет, невозможно. В соответствии с п.4 ст.31 Жилищного кодекса РФ: в случае прекращения семейных отношений с собственником жилого помещения право пользования данным жилым помещением за бывшим членом семьи собственника этого жилого помещения не сохраняется, если иное не установлено соглашением между собственником и бывшим членом его семьи. Если у бывшего члена семьи, собственника жилого помещения, отсутствуют основания приобретения или осуществления права пользования иным жилым помещением, а также, если имущественное положение бывшего члена семьи собственника жилого помещения и другие заслуживающие внимания обстоятельства не позволяют ему обеспечить себя иным жилым помещением, право пользования жилым помещением, принадлежащим указанному собственнику, может быть сохранено за бывшим членом его семьи на определенный срок на основании решения суда. При этом суд вправе обязать собственника жилого помещения обеспечить иным жилым помещением бывшего супруга и других членов его семьи, в пользу которых собственник исполняет алиментные обязательства, по их требованию. Однако действие положений части 4 статьи 31 не распространяется на бывших членов семьи собственника (в вашем случае – невестка и ваши внуки) приватизированного жилого помещения при условии, что в момент приватизации данного жилого помещения указанные лица имели равные права пользования этим помещением с лицом, его приватизировавшим, если иное не установлено законом или договором (Федеральный закон от 29.12.2004 N 189-ФЗ «О Введении в действие жилищного кодекса Российской Федерации»).

СТОП – СТРЕСС, ДОЛОЙ – БОЛЕЗНИ!

Сегодня в российских школах преподают специальный предмет: «Основы безопасности жизнедеятельности». И это, безусловно, полезно. Но вот еще один предмет, столь же важный и даже жизненно необходимый для каждого человека, увы, пока отсутствует в обязательной школьной программе. Этот предмет можно было бы назвать: «Основы безопасности... эмоций и защита от стрессов». Ведь по справедливому замечанию выдающегося врача Г. Бенсона, «с каждым поколением жизнь усложняется, и стрессов в ней становится все больше». И трудно человеку выстоять в нескончаемой войне со стрессами, когда он вынужден вести бой за свое здоровье в одиночку, по принципу: «Каждый сам за себя». Еще хуже, что в этом бою он остается «рядовым необученным», и порой даже безоружным. Остается полагаться на милость природы, благодаря которой борьба со стрессами должна протекать даже автоматически, бессознательно.

МЫШЕЧНЫЙ ПАНЦИРЬ ПРЯЧЕТ ЭМОЦИИ

И действительно, наш организм сам пытается о себе позаботиться, пытается защищаться от отрицательных эмоций, отгораживаться от болезненных переживаний. Для этой защиты наше тело выстраивает охранительный барьер, автоматически отвечает на любой стресс напряжением мышц. Так эмоции «замораживаются», застревают в нашем организме, не прорываясь наружу. В результате оказывается, что мы как бы носим на себе «мышечный панцирь» – незримый для постороннего взгляда, но вполне ощутимый. Носим постоянно, не снимая его со своих плеч 24 часа в сутки, не расставаясь с ним даже во сне. Правда, мы привыкаем к этой ноше и вроде бы перестаем ее замечать. Но от этого тяжесть не становится легче. Она подспудно, но неизбежно влияет на наше самочувствие – конечно, негативным образом. Поначалу скрыто – снижается работоспособность, наваливается чувство усталости, разбитости. А когда у организма истощается терпение – и на телесном уровне, и на уровне сознательном – возникают «беспричинные» перепады настроения, приливы раздражения, приступы уныния...

В конце концов, человек начинает болеть. Почему? Потому, что «мышечный панцирь», призванный нас защищать от стрессов, в то же самое время служит проводником болезни. Ведь возникающие в теле «мышечные зажимы» не только создают местный болезненный эффект, то есть сами служат источником боли. Увы, они еще и оказывают неблагоприятное рефлекторное влияние на внутренние органы. Отсюда – масса отдельных удручающих симптомов телесного неблагополучия и целый «букет» болезней.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТЯЖЕЛОЙ НОШИ?

Но к счастью, то же самое, что приводит к болезни, способно служить и средством исцеления от нее. Каким образом? По принципу клинической рефлексологии. В народной традиции он звучит очень просто: «Клин клином вышибают». Ведь «мышечный панцирь» можно облегчить с помощью массажа, разминания, глубокого давления и тому подобного физического воздействия. Причем, что замечательно, оказываемого не только умелыми руками профессиональных медиков, но и собственными руками пациентов! Можно сказать, добровольных самодеятельных целителей «из народа», на месте которых может оказаться каждый. В полном соответствии с известным рецептом: «Исцели себя сам!»

Конечно, в тесных рамках газетной статьи нет возможности рассказать подробно о применении оздоровительного самомассажа и снятии «мышечных зажимов» при отдельных заболеваниях. Но в одном из ближайших номеров мы постараемся дать краткие практические основы, предназначенные для самостоятельного применения. Кем? Конечно же, вами, уважаемые читатели – чтобы вы могли без долгих проволочек приступить к работе по укреплению здоровья собственными руками. Если же у вас появляются вопросы, связанные с оздоровлением, – пишите, и мы постараемся дать вам подробные разъяснения. Вы можете присылать вопросы в письмах на адрес редакции или по электронной почте: supervire3@yahoo.com

Марк САНДОМИРСКИЙ,
кандидат медицинских наук,
психотерапевт Европейского реестра.

КОМУ ЗАКРЫВАТЬ АКАДЕМИЮ?

Гражданским подвигом можно назвать эпизод из жизни президента Академии наук СССР Александра Николаевича Несмеянова: он в годы лысенковщины санкционировал организацию лаборатории радиационной генетики. В 1961 году, уже потерявший над собой контроль Никита Хрущев, науськанный своим другом, академиком Лысенко, обиженно сказал Несмеянову:

– Академия неоправданно разрослась. Надо подумать о ее ликвидации.

Несмеянов не испугался напомнить «вождю» партии и правительства:

– Петр Первый открыл академию, и не вам ее закрывать.

Ясно было, что дни президентства Несмеянова были сочтены. Александр Николаевич, правда, успел весной встретить Гагарина и торжественно вручить ему Медаль Циолковского в здании МГУ на Ленинских горах, которое строилось еще в годы, когда Несмеянов был ректором университета.

Никита Сергеевич Хрущев пригласил группу деятелей культуры в гости в подмосковную усадьбу «Семеновская Отрада». После обеда Хрущев утомил всех планами повышения урожайности кукурузы. Минут двадцать все делали вид, что слушали. И вдруг Николай Рыбников перебил генсека: «Да ладно, Никита Сергеевич, вы лучше нам про Кубу расскажите». Хрущев обомлел, растерялся. А потом посоветовал актеру внимательно прочитать газету «Правда». Через пять минут после обмена репликами к артистам подошел охранник: «Вы, наверное, уже устали? Домой хотите?»

Никаких последствий «общительность» Рыбникова, к счастью, не имела.

Иногда, читая газеты, задумаешься над разными фамилиями. Так командующим Черноморским флотом был назначен вице-адмирал Владимир Комоедов, а главнокомандующим ВМФ России стал Владимир Куроедов.

Композитор Модест Табачников написал песню «Давай, закурим, товарищ, по одной». Режиссер Ф. Весна снял фильм «Капель». Заместитель главного редактора газеты «Правда», профессор, доктор экономических наук Дмитрий Валовой прославился статьей «Валовой показатель». В. Похлебкин составил книгу «Кулинария века». Всем известен ведущий передачи «В мире животных» и птиц – Николай Дроздов. Двукратный олимпийский чемпион по спринтерскому бегу – Валерий Борзов. Четырехкратный олимпийский чемпион по фехтованию на саблях – Виктор Кровопусков. Трижды олимпийский чемпион по борьбе – Александр Медведь. Чемпионка страны в подводном ориентировании – Рыбкина.

«Фирменные» фамилии носят депутаты российского и белорусского парламента – Говорухин и Говорушкин («парламент» в переводе с французского означает буквально «говорильня»).

В 60-е годы министром здравоохранения Украины был некто Могила. Начальника цеха Николаевского судостроительного завода Татьяну Плохую, ушедшую на пенсию, сменила Ольга Убогая – другой фамилии не нашли.

Председатель совета по охране окружающей среды географического факультета Белорусского государственного университета – Лопух. Заведующая баней N 3 города Рязани – Голенькая. Шеф-повар тбилисского ресторана «Рустави» – Едалов. Член Верховного суда России – Арестович.

Режиссер липецкого драмтеатра – Немировченко (не Немирович-Данченко). Сельский кузнец в Волгоградской области – Железный. Главврач Приморского края – Больных. Главный художник Минского Дома мод – Мешков.

В народе многие фамилии обыгрывались в анекдотах. Так, верного ленинца, управляющего делами Совнаркома Владимира Бонч-Бруевича называли за глаза Бомж-Бруевичем, Борщ-Бруевичем и Лбомж-Бруевичем.

В фамилии 13-го чемпиона мира по шахматам Каспарова есть все буквы фамилии его предшественника – 12-го чемпиона мира Карпова. Не потому ли Каспаров и «съел» Карпова?

Анатолий ЮСИН.

О ПРОДАВЦАХ И ПОКУПАТЕЛЯХ

Бакалейный отдел. Мужчина интеллигентного вида спрашивает сливочное масло. Продавщица выдает изрядно помятую пачку. Покупатель с нерешительным видом вертит ее в руках, затем уныло говорит:

– Что-то у вас масло какое-то неинтересное!

Продавщица:

– А вы его что, с собой в дорогу читать берете?

Диалог двух покупательниц:

– Мама, бери «Фейри».

– Не-е-ет, я пользуюсь отечественным моющим средством.

– Мама, бери «Фейри».

– Нет, мое моющее средство намного лучше...

– Мама, бери «Фейри», пока продавец не смотрит!!!

В большом универмаге дама вертится перед зеркалом, примеряя что-то на голову.

– Я вынужден вас огорчить, – обращается к ней продавец, – но это отдел абажуров.

Если после похода в дорогой супермаркет у вас осталась сдача – не спешите ее выбрасывать.

На витрине магазина написано: «У нас есть все, что вам нужно». В магазине напротив висит реклама: «Если у вас чего-нибудь нет, значит, это вам не нужно».

В книжном магазине продавец спрашивает:

– Вам что-нибудь полегче?

– Мне все равно, я на машине.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету ~~журнал~~ **Столетник**

(индекс издания)

Количество комплектов.

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

на газету ~~журнал~~ (индекс издания)

Столетник

Стоимость: подписки _____ руб. __ коп. | переадресовки _____ руб. __ коп. | Количество комплектов

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ПОДПИСКА – 2008
ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!
С 1 АПРЕЛЯ ОТКРЫТА
ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ
НА ГАЗЕТУ «СТОЛЕТНИК»
НА II ПОЛУГОДИЕ 2008 ГОДА
ЛЬГОТНАЯ ПОДПИСКА
ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ ПРОШЛОГО
ПОЛУГОДИЯ ПО ПОДПИСНЫМ
КАТАЛОГАМ:
«ПОЧТА РОССИИ»:
Индекс 24581
«ПРЕССА РОССИИ»
Индекс 19841
ДЛЯ НОВЫХ ПОДПИСЧИКОВ
«ПОЧТА РОССИИ»:
Индекс 12730
«ПРЕССА РОССИИ»
Индекс 44069
МЫ ЖДЕМ ВАС ВО ВСЕХ
ОТДЕЛЕНИЯХ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ

Директор по развитию:
Желаннова Марина
(495) 772-99-77 (доб 475)
e-mail: zhelannova@forafarm.ru

По вопросам подписки:
Бортник Лариса
(495) 686-17-44
e-mail: bortnik@forafarm.ru

По вопросам рекламы:
Рвалова Анастасия
(495) 772-99-77 (доб. 498)
e-mail: rvalova@forafarm.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

В детстве и юности Чулпан Хаматова – одна из самых известных сегодня актрис – не отличалась здоровьем, врачи советовали выбирать профессию поспокойнее. Чулпан поступила в финансовый институт – и все же вскоре бросила его ради театрального училища. Потом был московский вуз, несколько громких ролей в кино. Но Чулпан хотела играть в театре – и тогда появились замечательные роли в театре «Современник». А еще в жизни Чулпан Хаматовой есть фонд «Подари жизнь», который помогает лечению детей, больных лейкемией. «Нам кажется, что мы живем в водовороте серьезных проблем, – говорит она. – А все так ничтожно по сравнению с проблемами ребенка, борющегося за жизнь». Очерк о Чулпан ХАМАТОВОЙ – в рубрике «ЧЕЛОВЕК – ХОЗЯИН СВОЕЙ СУДЬБЫ».

Гипотония (пониженное давление) чревата серьезными неприятностями. Как «держать в норме» давление? Об этом в рубрике «АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА» рассказывает врач высшей категории Евгений ТАРАСОВ.

В рубрике «БЕЗ ЛЕКАРСТВ» – интереснейший разговор о новом направлении в медицине. Музыка бывает грустной и веселой, тихой и громкой, мелодичной и ритмичной. Но, оказывается, она бывает еще и целебной. Причем сила ее лечебного воздействия связана с частотой и длительностью прослушивания музыкального произведения.

В рубрике «СТРАНИЦЫ ВЛАДИМИРА ОГАРКОВА» известный врач-фитотерапевт рассказывает о лечении лейкоза.

«Моя тональность – оптимизм», – говорит о себе композитор, пианистка и певица Людмила Лядова. – У меня старая закалка и прочный фундамент, который не дает расслабляться. Не тот стар, кому 60, а кто скис в 30». Секреты молодости Людмилы ЛЯДОВОЙ вы найдете в рубрике «ФИЛОСОФИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ».

Разве можно летом не пойти с ребенком в лес или на речку? Увы, там могут поджидать нас не только радости. Клещи, комары, ядовитые пауки, осы – их укусы бывают очень опасными. Как избежать «нападения»? Что делать, если укуса избежать не удалось? Читайте об этом в рубрике «ЗОНА РИСКА».

Можно ли дарить ребенку деньги? Когда у него должны появиться первые «собственные» деньги? О том, как воспитывать у детей правильное отношение к деньгам, мы расскажем в рубрике «СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ».

(В продаже с 8 июля).

Дорогие читатели!

Редакционный совет газеты «Столетник» предлагает вам стать нашими соавторами. Пишите о способах сохранения здоровья и достижения долголетия, о примерах излечения от тяжелых недугов. Особое обращение – к медикам: ждем ваших писем, нам нужны знания и опыт профессионалов. Мы хотим быть надежным мостиком между врачами и читателями.

На вопросы, связанные со здоровьем, читателям ответят на страницах газеты квалифицированные врачи. Кроме того, мы будем по-прежнему публиковать самые полезные рецепты, присланные в редакцию «Столетника».

Как часто сбои в собственном здоровье или неожиданная болезнь кого-то из близких повергают нас в растерянность, и хочется немедленно посоветоваться со знающим, авторитетным доктором, которому можно доверять.

В «Столетнике» работает для вас «горячая линия»! Каждый четверг, с 16 до 18 часов на ваши вопросы отвечает народный целитель России, врач-фитотерапевт, гомеопат **Владимир Николаевич Огарков.**

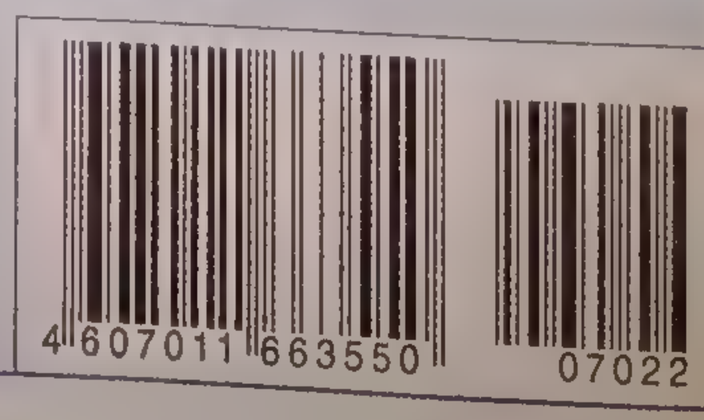
Телефон «горячей линии»: (495) 686–08–25.

«Столетник» ждет ваших звонков!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с врачом.

Газета «СТОЛЕТНИК»
Главный редактор: С.М. СУХАЯ
Учредитель: А.Г. ЧЕХЛОВ
Издатель: ООО «ИД «СТОЛЕТНИК»
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77 – 23473 от 03.03.06.
© Газета «СТОЛЕТНИК», 2007
Воспроизведение или размножение материалов, опубликованных в издании, без письменного разрешения редакции не допускается. Литературная обработка писем осуществлена в редакции. Редакция оставляет за собой право не вступать в переписку с читателями. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
***Р* – печатается на правах рекламы.**

Номер отпечатан в ОАО «Владимирская офсетная типография»: 600036, г.Владимир, ул.Благонравова,3. Заказ № 8790
Адрес для писем: 129626, г. Москва, Кулаков переулок, д.9, стр.1. Газета «СТОЛЕТНИК»
Контактный телефон редакции:
(495) 686-08-18
e-mail: info@stoletnik.ru
Издается с апреля 2006 г.
Выходит 2 раза в месяц.
Объем 5 п.л. Цена свободная.
Тираж – 600 000 экз.
Срок подписания в печать 05.06.2008 в 20.00.
Номер подписан в 20.00.



Июнь 1999 г.

Газета-целительница

Спецвыпуск №9
июнь 1999 г.

Ай, болит!

Как вылечить чесотку? Как избавиться от вшей?

Кто-то сразу скажет: "Ну, это не для меня. Уж мне-то такие болезни не грозят: люблю чистоту". Не зарекайтесь, друзья! Чесоточный клещ, вши и чистюль нередко навещают.

В номере:

Как вылечить чесотку?

● Платье свадебное покупаю, а продавщица: «У тебя вошь, девушка, чесотка...» ..... стр. 2-3

● Клещи работают в ночную смену ..... стр. 4-5

● Раньше мы без врачей обходились ..... стр. 6-7

● А и теперь мы дома лечимся ..... стр. 8-9

Как избавиться от вшей?

● Прически эти мы «вшивыми домиками» называли ..... стр. 10-11

● Издавна у нас использовались такие зелья... ..... стр. 12-13

● Лиха беда - вшивость, но есть и на нее управа ..... стр. 14-15

● Вспомнила еще одно народное средство... ..... стр. 16

Желаем всем читателям удачи и здоровья!

1. Продавщицы вокруг меня собрались и...

Впервые встретилась я с чесоткой перед свадьбой. Подали мы с моим женихом, Андреем, заявление в ЗАГС, и пошла я с его сестрой, Аллой, в магазин для молодоженов. А там и платья, и обувь, и нижнее белье - глаза разбежались. Я померила фату, пошла к туфлям. Решила сначала подобрать самое необходимое да подсчитать сумму. Вижу - продавщицы первого отдела пошептались о чем-то, и одна из них обогнала меня и уж что-то продавщице второго отдела нашептывает. Тут еще кто-то из работников магазина подошел ко мне: «Девушка, вы [illegible]ите, но у вас, похоже, чесотка». Алла моя мигом на улицу выскочила. А я от неожиданности пальцы растопырила, стою, как истукан, а продавщицы руки мои разглядывают: «Ну, конечно, чесотка! А что еще?! И с такой заразой к нам ходят!». «Но я же не знала, - лепечу, - у меня ее никогда не бывало. Думала, аллергия на что-то - вот пальцы и почесываются». А в голосе уже слезы - срам-то какой! Да еще Алла все Андрею расскажет - ужас! Вдруг одна пожилая работница велела всем замолчать, отвела меня в сторону: «Ну подумаешь - чесотка! Притом она у тебя только начинается - дело проще. И у меня когда-то была. Так, спасибо, соседка научила, как ее быстро вывести. А я тебя научу...»

Клещ чесоточный спать

Крапива

И посоветовала почаще мазать руки столовым уксусом или свежей крапивой двудомной натирать. Так я из магазина все по закоулкам бежала - искала крапивные заросли. И прямо голыми руками нарвала огромный веник, да давай дома листьями пальцы натирать. Они горят, а тревога, стыд жгут сильнее: как-то теперь Андрей со мной обойдется? А он тут же и прибежал - передо мной каяться и прощенья просить. Оказалось, он раньше меня где-то эту заразу подцепил, домашних и меня заразил, и теперь все они соком чистотела лечатся - хорошо помогает.

Ну и к свадьбе у нас уже было все в порядке.

Да это - что: в самом начале чесотку извести нетрудно! А был случай и потруднее.

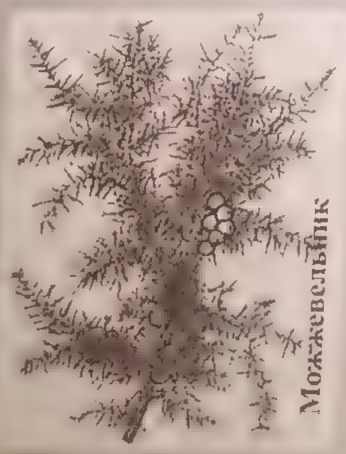
5. С тех пор я стала собирать народные средства от чесотки. Вот некоторые из моей «коллекции»:

Отвар можжевельника

500 г плодов и веток залить ведром кипятка, настоять. Употреблять для смазывания.

Отвар корней лопуха и мыльнянки

рекомендуется для обмываний.



Можжевельник

Сок молочая

Смазывать пораженные места почаще

Молочай

Смесь белка, куриного помета, дегтя

Если болезнь запущена, обмыть зудящие места настоем табака, затем намазать указанной смесью.

Отвар травы смолки обыкновенной

3 столовые ложки травы залить 1 л кипятка. Пораженные места обернуть в виде компресса тканью, намоченной в отваре смолки.

Настой едкого лютика

50 г сухой травы на 0,5 литра воды, кипятить 10 минут, настаивать 20 минут, процедить, втирать и делать примочки.

Скипидарная смесь

1 чайная ложка скипидара на 1-2 столовых ложки масла или сала.

Мазь из лаврового листа

Смесь из измельченного в порошок листа и сливочного масла используется для втираний.

2. Дед разделся - страх глянуть!

Позвала меня двоюродная сестра Зина навестить дядю Матвея: знакомый старик живет один в своем доме и что-то давно не заходил - не заболел ли? Пришли мы к нему - так и есть: хворает старый. А болезнь такая: зуд одолел, и днем покоя нет, а ночью - особенно. Ох, чую, чем дело пахнет! Велели мы деду раздеться. Я как глянула на него, обнаженного, у меня по телу мураш-

грызет - ночами не дает

к и забегали - жуть! Расчеса-[illegible] и грудь, и ягодицы, уж не говоря о руках. Чесотка в самом цвету! Я - к Зинаиде: «Что делать будем?! В больницу старика? Сама знаешь, какой там уход...». А Зинка жизнью [illegible]тая, бойкая, находчивая: [illegible] ще больницы ему не хвата-[illegible]! Сами вылечим!». Оно бы так и надо, да... Ой, мама родная! Прикоснуться не только к дяде Матвею - ни к чему в доме нельзя - кругом зараза. Попросили старика немного подождать. Сами во двор выскочили, намыли как следует руки хозяйственным мылом у бочки с дождевой водой. И прямиком по делам разбежа-[illegible]сь. Зинаида - за резиновыми перчатками и керосином, я - за олифой и скипидаром. Дома надели платья попроще и с покупками - опять к деду Мат-[illegible]ю.

Там натянули перчатки, аккуратно собрали все постельное белье, прокипятили. А день жаркий - оно у нас вскоре же и высохло во дворе, я его утюгом прогладила. А Зина тем временем керосином кровать, стулья, все ручки протерла, пол намыла. Шубейку, которой укрывался, сунула в большой целлофановый мешок и в сени его поставила: «Пусть постоит там дней 10 - все клещи за это время без пищи погибнут!». По Зинкиному указу я сделала мазь (чайная ложка скипидара на столовую ложку олифы) - дядю Матвея смазывать.

Застелили постель чистым бельем. И взялись за лечение.

Несколько раз в день старик этой мазью смазывался. Потом Зинаида принесла для натирания сок брусники, потом - свежей травы зверобоя.

Я, конечно, очень опасалась, как бы нам этой заразы на себе домой не занести. Но Зина сказала: «Не бойсь! Только по-хорошему мой руки с мылом». Уж я старалась! И все обошлось. И дядю Матвея вылечили за несколько дней.

Но, думаете, мои встречи с чесоткой на этом закончились? Как бы не так!

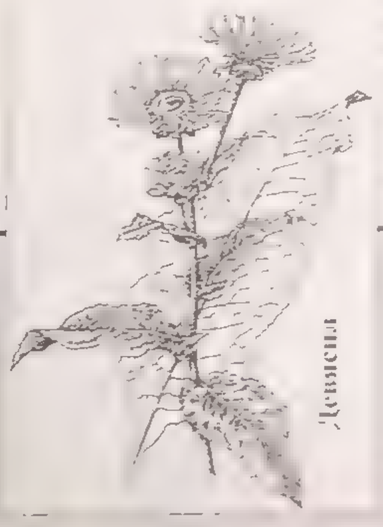
3. Боюсь: ссадят меня на берег с теплохода

Поехала я в путешествие на теплоходе - до Астрахани и обратно. Да не столько экскурсии по Волжским городам интересовали меня, сколько промтоварные магазины. Плывем. Что ни пристань - то наши пассажиры с экскурсоводом отправляются, а я к прилавкам бегу. И вот раз за завтраком обнаруживаю у себя расчесы на запястье. Ах, шут дери, - снова чесотка! Ну, думаю, добегалась за нарядами: сколько автобусных пор[illegible]ей, сколько дверных скоб своими ладонями обтерла, а помыть руки не всегда удавалось! Сижу - себя кляну: уж я ли этой чесоткой не научена - нет, снова ей поддалась! Боюсь: узнают да как ссадят меня на берег, чтоб на теплоходе заразу не распространяла.

Е[illegible]ва дождалась очередной остановки - в аптеку помчалась. «Миленькая, - провизоршу прошу, - дай что-нибудь от чесотки!». Та: «Успокойтесь, дадим, только мазь приготовить надо. Приходите вечером». Вечером?! Да мы уж тогда за несколько километров отсюда будем. Вышла на улицу - стою в растерянности. И вдруг провизорша меня окликает: «Дам я Вам корней [illegible]оса кормового. Измель[illegible]те и заваривайте (1 ст. л. на стакан кипятка). Смазывайте этим настоем пораженные места почаще. Дня за 2 полностью излечитесь!». Я обрадо[illegible]ась, корни схватила - да на теплоход. И впрямь, двух дней хватило на излечение.

4. Приехал брат из города

Приехал мой старший брат из Архангельска - в техникуме учился, жил в общежитии. Девчонка у него в деревне была. Как-то утром слышу: мама шумит. Оказывается, он чесотку из города привез. А мама за нас, маленьких, испугалась, да и за девчонку тоже. Помню, она керосином их мазала. И больше никто не заболел.



Девясил

Пижма

Отвар корок граната

20 г сухих или свежих корок на стакан воды, кипятить 30 минут, процедить. Наружное средство.

Сок щавеля обыкновенного

Для смазывания пораженных мест.

Мазь из корней конского щавеля

Смесь из равных количеств топленого свиного сала и порошка из корней этого щавеля сильно нагреваются и тщательно перемешиваются.

Настой из корней девясила

100 г сырья залить 4 стаканами кипятка и настаивать 4 часа.

Припарки из травы кошачьей лапки

Сеченую траву перемешать с медом. Этой мазью намазывают красное сукно и прикладывают к больным местам.

Мазь из корней девясила

Горсть измельченных [illegible] варить 15 минут в 4-5 [illegible] ложках растоп[illegible]го свиного сала. Про[illegible]ть в горячем виде, до[illegible]ть 2 столовые ложки [illegible]о березового дегтя и [illegible]емного серы (серый цвет). Этой мазью натирать пора[illegible] места, а затем об[illegible]вать кожу отваром того же корня (20 г на стакан ки[illegible]

Смесь дегтя с порохом

Мажут больного чесоткой.

Отвар цветов пижмы

3 ст. л. сухого сырья на стакан горячей воды, кипятить 15 минут, процедить. Использовать наружно.

Свежий сок прострела

для смазывания.

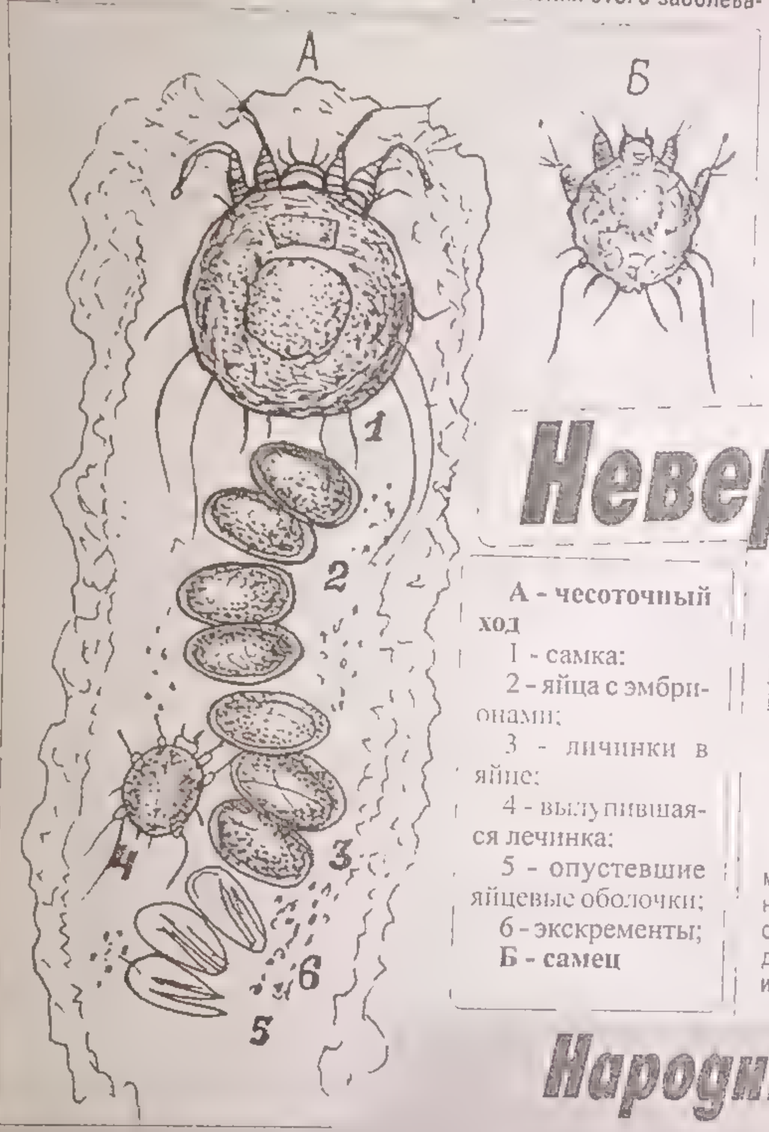
Так я с чесоткой познакомилась. Может, мой опыт кому-то и пригодится.

Елена Алексеевна Конюхова, г. Архангельск

Чес да зуд - чесотка тут!

К вечеру Она проснулась. Пора приниматься за работу. От вчерашней кладки отползла уже далеко. Ее черепахообразное тело снова наполнено личинками. Прогрызенные ходы постепенно наполнятся ими, и они очень скоро превратятся в такие же маленькие, но очень беспокойные существа и поползут, как и мать, делать новые кладки, прогрызать новые пещерки в толще кожи, продолжать свой род и доставлять Хозяину беспокойство... Она проснулась, Она двинулась вперед. Ее работа, как всегда, - грызть, грызть, грызть...

Это не отрывок из романа ужасов, это даже не пример черной сказки. Это то, с чем мне, врачу-дерматовенерологу, приходится часто встречаться. **В последнее время число больных чесоткой увеличилось. Проявления этого заболевания могут быть совершенно различными по своему характеру и признакам.** Но суть одна: самка чесоточного клеща прогрызает все новые ходы в коже больного, откладывая там сотни личинок



А - чесоточный ход
1 - самка;
2 - яйца с эмбрионами;
3 - личинки в яйце;
4 - выступившая личинка;
5 - опустевшие яйцевые оболочки;
6 - экскременты;
Б - самец

И не подозревал даже...

Работаю я в военкомате. И всегда спрашиваю молодых людей: «Вас беспокоит зуд по вечерам?» «Нет», - отвечают будущие воины. И тут же могу обнаружить у одного из них чесоточные ходы на подошвах. Чтобы исключить сомнения в том, что это чесотка, осматриваю половые органы, где вижу единичные чесоточные ходы, расчесы. Но остальная кожа свободна от сыпи, и больной даже заподозрить не может, что болеет заразным кожным заболеванием. Естественно, в скабиозорий парень идти не собирается, так как уверен, что никакой чесотки у него нет

Проверь и пятки: болезнь играет в прятки

У детей чесотка чаще всего протекает в атипичной форме. Год назад, работая в детской больнице, я консультировала мать 6-месячного ребенка. У него вся кожа тела и лицо были покрыты гнойными корочками. Педиатр, не распознав чесотку, две недели лечила ребенка от пиодермии - гнойничкового заболевания. И, естественно, безуспешно. При осмотре подошв ребенка я обнаружила чесоточные ходы. В скабиозории болезнь излечили за неделю.

В большинстве случаев больные, услышав о том, что у них чесотка, проявляют агрессию в отношении врача: «У меня нет зуда! Подумаешь, пару минут почешусь перед тем, как в постель лечь. Разве при чесотке так бывает?» Еще

Неверящий фома

Приходится объяснять недоверчивому пациенту: он болен культурной формой чесотки. Он часто принимает ванну, достаточно чистоплотен, поэтому его зуд не очень беспокоит.

Благо, на шею не садится

Однажды на осмотре появился молодой человек, прибывший недавно из мест не столь отдаленных. При осмотре на коже груди, живота, ягодиц, внутренней поверхности бедер и предплечий я увидела расчесы, а на подошвах и ладонях - чесоточные ходы. С диагнозом призывник спорить не стал. Сообщил, что в тюрьмах многие болеют чесоткой. Коллегам, врачам других специальностей, с которыми работаю, показала больного, обращая внимание на то, что при чесотке кожа спины, плеч, голеней свободна от сыпи. Также, как правило, не поражается кожа лица и шеи. Это при классической форме болезни, которая обычно бывает у здоровых молодых людей

Народные средства лечения

Сок ягод брусники

Смазывать пораженные места.

Гранат обыкновенный

Отвар корок: 20 г сухого или 50 г свежего сырья на стакан воды, кипятить 30 минут, процедить. Смазывать пораженные места.

Брусника

Пижма обыкновенная

Отвар цветов: 3 ст. л. сухого сырья на стакан горячей воды. Кипятить 15 минут, процедить. Использовать как наружное средство.

Девясил высокий

Мазь: 180 г сухих корневищ и корней на 360 мл воды. Кипятить 30 минут. Протереть сквозь сито. Смешать со 120 г свиного жира или сливочного масла до получения мази.

Настой корневищ: 3 ст. л. сухого измельченного сырья залить небольшим количеством кипятка, охлаждать 20 минут. Смачивать пораженные места.

Отвар корневищ: 100 г сухого измельченного сырья на литр горячей воды. Кипятить 15 минут, процедить. Смачивать пораженные места.

Живица

Это раствор сосновой смолы в эфирном масле. По мере испарения летучих соединений смола постепенно густеет, твердеет и превращается в кристаллическую массу. Поэтому живицу как мазь надо использовать сразу.

Очень крепкий винный спирт

Смазывать кожу.

Чесотки найдется всегда

как! Именно так бывает у большинства больных.

Клещи работают в ночную смену

Чесотка - чисто человеческое заболевание. И не надо винить пушистых любимцев вашей квартиры, мол, притащили в дом заразу. Возбудителем заболевания является чесоточный клещ, который, к слову сказать, к вашему песику на улице никогда не пристанет, потому что живет на людях, а не на газонах. Он с трудом различим невооруженным глазом.

Зуд обычно усиливается вечером и ночью, во время активности клещей. Днем они находятся в состоянии покоя. Вечером и ночью самки прогрызают ходы и откладывают яйца. После кладки во вторую половину ночи самка прогрызает ход по прямой на 2 мм и к утру снова замирает.

Гости пришли - хлопот принесли

В скабиозорий придется идти всей семьей. Здоровые члены семьи тоже должны провести профилактическое лечение. Период с момента заражения до проявления заболевания может быть от 2 до 14 дней. Но нередко одни и те же больные обращаются за лечением неоднократно. Это случается потому, что источник заболевания в скабиозорий не обращается и снова заражает уже излечившихся. **Молодые семьи обычно забывают сказать про знакомых, которые приходят иногда в гости.**

Но вот гости наведались снова - вскоре хозяева начинают неистово чесаться.

Ах, подушки и игрушки, на балкон вас - для отдушки!

Как-то на возмущенную реплику молодой девушки о том, что ей надоело лечить чесотку без конца и края, я спросила: «А как вы обрабатывали серьги?» «А почему я должна была их обрабатывать? На лице же чесотки не было!»

Смешно? Скорее печально Чесотку можно вылечить за неделю, если провести правильную дезинфекцию предметов личного пользования, белья, постельных принадлежностей и квартиры. Сделать это не так уж трудно. Постельные принадлежности, полотенца, нательное белье кипятят в 1-2 %-ном растворе соды или любом стиральном порошке в течение 5 минут. Верхнюю одежду проглаживают с обеих сторон горячим утюгом, обращая внимание на карманы. Часть вещей можно обеззаразить, вывесив на открытый воздух на три дня. Мягкие игрушки, как и при педикулезе, лучше поместить дней на 10 в полиэтиленовые пакеты.

В холодное время года дезинфекцию проводить очень просто. Чесоточный клещ погибает при минусовой температуре. Поэтому вещи, которые нельзя прокипятить (матрацы, подушки, обувь, одеяла) на ночь или на день лучше вынести на балкон.

Намываемся да натираемся

Чаще всего врачи назначают лечение серной мазью или эмульсией бензил-бензоата, которая втирается не очень часто на ночь во все участки тела, кроме лица и шеи. На кистях рук мазь используют 3-4 раза в день в течение 5-6 дней. Бензил-бензоат втирают в первый и четвертый день лечения. При этом перед каждым втиранием больной должен принять душ и насухо вытереться. Принять ванну и сменить нательное белье можно на пятый день лечения.

В аптеке нынче продается препарат, который обещает вылечить чесотку за один день. Средство известное, но ненадежное в плане побочных эффектов. Больные после лечения часто обращаются к кожным врачам с жалобами на дерматиты.

Тем, кто принципиально не желает добровольно сдаться в заботливые руки врачей скабиозория, я посоветую смазывать кожу в течение 5-6 дней мазью из березового дегтя и детского крема (1 часть дегтя и 3 части крема). Или утром мазать болячки настойкой йода, а вечером - раствором бриллиантовой зелени. Но стоит помнить при этом, что дезинфицировать нужно всю квартиру и все, что в ней находится.

Валентина Афанасьевна Палкина, врач-дерматовенеролог

■■■ **Когда болезнь поразила только один руки,** взять кислого хлебного кваса, сильно посолить и подогреть так, чтобы рука лишь могла терпеть. В этот квас опускать руки по нескольку раз, держа их там, сколько можно. Проверено - помогает. Как, впрочем, и такое средство. Сварить крепкий навар из щуки, намочить в нем тряпку и горячей прикладывать по нескольку раз.

■■■ **Если чесоткой поражено уже все тело,** то делают так. Берут столовую ложку какого-нибудь сала топленого, 2 чайные ложки серы, 1 - дегтя. Все смешать с тертым серым мылом тщательно натереться указанной мазью и так остаться до другого дня. Тогда опять вымыться и натереться мазью. Так делают 3 дня, и чесотка проходит. Если бывает рецидив, то лечение повторяют, так как при поражении всего тела легко может остаться после одного курса где-нибудь в кожном ходу самка болезнетворного клеща, отложить там яйца.

■■■ **Еще способ.** Смазать пораженные места чистым дегтем или перувианским бальзамом, а через несколько часов обмыть их теплой водой с отрубями или алтейным корнем, которые очень уменьшают жар и зуд.

■■■ **А вот еще.** Обмыться теплой мыльной водой, обсушиться и потом втирать мазь, которую можно легко сделать самому: 1 часть серного цвета, 10 - свиного топленого сала. Через несколько часов обмыть теплой водой с зеленым мылом. 2 дня спустя намазать снова. И так - до излечения.

■■■ Всякие сыпи, особенно от грязи, иногда быстро проходят, если смазать пораженное место соком свежего помидора.

Рута пахучая

Растертые свежие листья применяют для смазывания. Или мазь, приготовленную из их сока на сливочном масле (1:2).

Щавель конский или обыкновенный

Свежим соком конского или обыкновенного щавеля смазывать пораженные места.

Лавр благородный

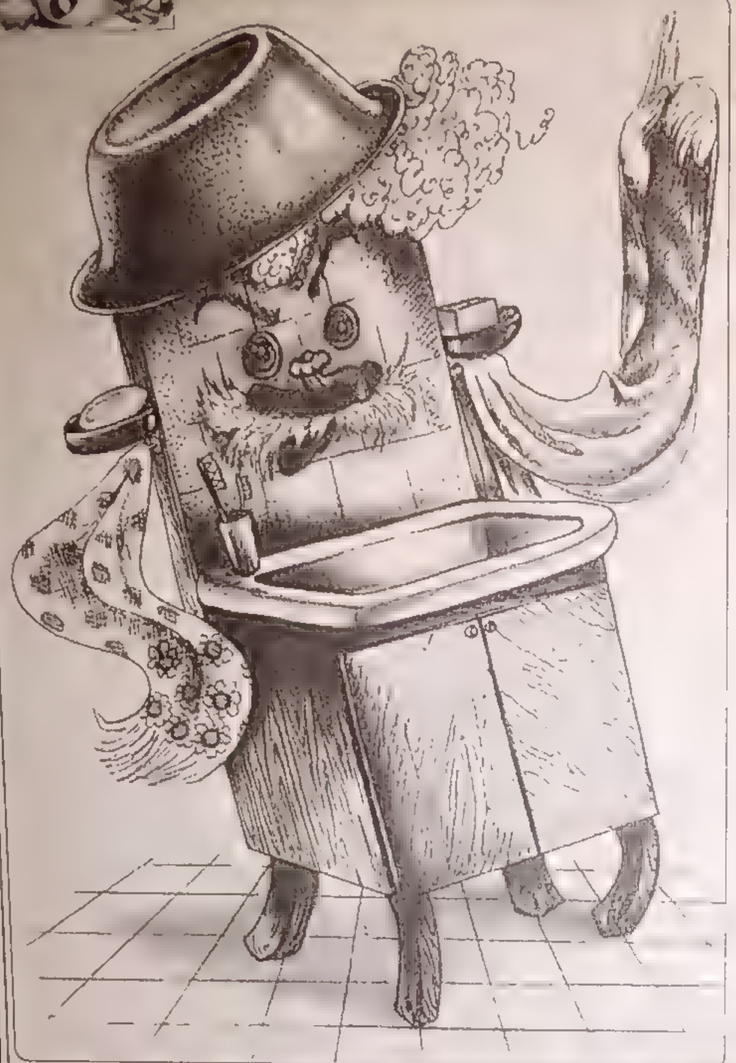
Настой листьев: 30 г сухого измельченного сырья на стакан растительного масла. Настоять 3-6 суток, процедить.

Мазь: мелко измельченные листья лавра смешать с равным количеством сливочного масла и растереть до получения мази.

Тысячелистник

200 г травы тысячелистника заварить 3 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, вылить в ванну с водой, температурой 36-37 градусов, объемом, покрывающим тело больного. Процедуру принимать через день по 15-20 минут. Курс лечения 8-10 ванн.

Тысячелистник



Кто под нами

Клещ – не лещ: его не любишь, но с чесоткой не забудешь

Я работаю детским дерматологом. В декабре болела, приемов не вела. Думала, может, не увижу чесотки? Как же! У нас в Северодвинске вот уже два года действует скабиозорий. Туда 12 часов в сутки потоком идут больные чесоткой. И нередко - повторно...

● ● ●

Пришла ко мне на прием женщина с ребенком, который уже был пролечен в скабиозории. Но в детском комбинате медсестры обнаружили у него сыпь и направили к дерматологу. И что же? Я увидела у мальчика чесоточные ходы в подошвах

Оказывается, мама смазывала ему руки, но не мазала пальцы ног и подошвы. А ведь клещ «не брезгует» и ими. Очевидно, мать невнимательно слушала советы врача - и вот...

Оставили игрушку... для паразита

В тот же день пришла на прием другая мама с ребенком: он месяц назад был пролечен, а с неделю - вновь на теле сыпь. **Родители думали, что аллергия. Но оказалось: в скабиозории мать скрыла контакты.** Бабушка и дедушка, мол, отдельно живут - зачем о них говорить? Правда, ребенок бывает у них, но ведь не ночует. Дезинфекция в квартире бабушки и дедушки не была сделана. И мальчик вполне мог заразиться там. От своих же игрушек, например.

Раньше мы без врачей обходились

Знаю, что многие сейчас страдают от чесотки, бегут к врачам. А раньше-то ведь мы без врачей обходились, народными методами лечились.

Сестра сажей сына лечила

Как-то отдыхала я у сестры в Саратовской области. А у нее сын в то время чесоткой болел. Я запомнила, что лечила она его отваром из сажи. Две большие горсти сажи варила в 2,5 стаканах воды полчаса. Выжимала жидкость и ею обмывала больные места сына.

В медовый месяц - вдруг такое...

А 3 года спустя ехала с молодой парой в одном купе. И рассказали они мне такую историю. Проводили медовый месяц на юге. Все было прекрасно. И вдруг - чесотка, - откуда и взялась?! - удивились. Но избавились от нее довольно быстро с помощью лавандовой эссенции. Брали столовую ложку эссенции и натирали кожу кусочком фланели. А по вечерам принимали ванну по 15 минут через 2 дня. Рецепт этот им подсказала хозяйка, у которой они снимали жилье.

Было дело в войну...

А во время войны сколько таких больных было! Бабушка рассказывала, как они, эвакуированные, долго ехали в поезде в ужасных условиях. Теснота! Ни воды, ни мыла! И не удивительно, что, когда прибыли на место, у многих обнаружилась чесотка. Так бабушка готовила «блестящую» сажу: 2 части жира смешивала с 1 частью сажи. Вечером натирала мазью тело, а наутро

смывала все дегтярной мыльной водой. И вылечивались за 5 дней. Бабушка хвалила эту мазь еще и за то, что не имела отвратительного запаха.

Баня лечит Ваню

Помню, в деревне у нас Ванька-гармонист чесоткой заболел. Девочки его сразу стороной обходить стали. Так он вылечил чесотку в бане. Три недели каждое утро и вечер пил по стакану деккокта из лопухового корня, которого до этого варили в воде. А потом ходил в баню 2 раза в неделю.

А сестра потела

Когда я была маленькая, моя старшая сестра тоже болела чесоткой. Знаю, что пила она слабительное из серы и винного камня, а на другой день ходила в теплую баню. Она снимала с себя одежду и в предбаннике намазывалась чистым дегтем. Потом входила в баню и оставалась там час. Когда пропотевала, то надевала то же белье. Затем мыла все тело и белье меняла. Чесотка прошла за 7 дней.

Думала, что крапивница

Моя знакомая долгое время думала, что у маленькой дочери крапивница. А на самом деле оказалась чесотка. Избавились от нее сами. Мать смазывала дочь чистым дегтем, а через несколько часов смывала теплой водой с отрубями. После этого у девочки пропал зуд. Ну а вскоре и чесотка полностью исчезла.

Да, чесотка - неприятная болезнь. Но, уверяю, с ней можно успешно бороться.

Ольга Викторовна Рюмина,
г. Архангельск

Вверх ногами?

Или от ручек дверей, крышки унитаза... Мало ли от чего!

Всегда подарок будет новым

В конце рабочего дня подошел с мамой 10-летний мальчик. Приехали сюда к родным на зимние каникулы из Вельска. Там два месяца назад ребенок лечился от чесотки. И вдруг здесь, накануне отъезда домой, у него появилась сыпь. **Оказалось, тоже чесотка. Во время каникул заразился вновь. Когда лечился в Вельске, родители не сообщили сюда бабушке с дедушкой о заболевании. И напрасно...**

Наверное, скажете: а зачем сообщать родственникам, с которыми встречаешься нечасто? Ведь если у взрослых чесотка, то они знают об этом, зуд же. Пойдут к врачу и вылечатся. **Но не все так просто.**

Чесоточный клещ виден только под микроскопом. И днем он спит, а делает свое дело ночью. Поэтому и зуд бывает вечером или ночью. А тот, кто ложится рано и хорошо спит, не чувствует зуда. Так что вполне возможно заражение ребенка от своих же домашних.

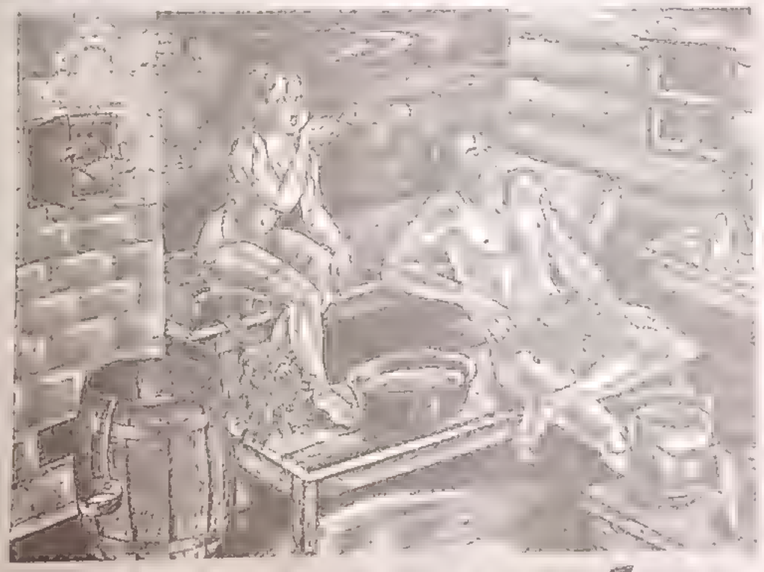
По крайней мере, мальчик из Вельска впервые заразился от северодвинской бабушки в летние каникулы, а затем повторно - в зимние.

Чесотку вылечить легко

Но не бойтесь диагноза: «чесотка». Ее вылечить легче, чем аллергический дерматит или экзему. Больной излечивается за неделю, если все контактные лица будут пролечены профилактически. Лечение в стационарии бесплатное, там лечат амбулаторно и больных, и контактных лиц. Только...

Все белье надо не только простирать, но и прокипятить. Скажете: но ведь нельзя же выстирать, например, меха. Конечно. Поэтому вещи, которые не стираются, нужно или сутки подержать при минусовой температуре (на балконе), или собрать в мешок (кольца, серьги и др.) и две недели не пользоваться - за это время без питания чесоточный клещ погибает.

В. Афанасьева, дерматовенеролог



В застарелой чесотке русские бани могут быть великою помощью: опыты доказывают, что от них пропадали даже такие коросты, которые противостояли всем другим лекарствам. Надобно больному недели три-четыре принять каждое утро и вечер по стакану декокта из лопушиного корня, сваренного с водою, и притом ходить в баню раза два в неделю.

■■■

Народный лечебник советует

■ **Г. Милованов давал чесоточным слабительное из серы и винного камня, а на другой день после того отправлял их в теплую баню. Сняв с себя платье и белье, больные в предбаннике вымазывались чистым дегтем, потом входили в баню и там оставались час и более; после продолжительного потения они надевали то самое белье, в котором пришли в баню.**

■ Это повторялось на 3 и 5 день, редко требовалось четвертое намазывание, а большею частию для полного излечения болезни достаточно было троекратного намазывания. По окончании лечения назначались обмывания всего тела мылом и перемена белья. Таким образом, чесотка, продолжавшаяся уже несколько месяцев, излечивалась в течение 5-7 дней, и лечение это вовсе не имело неблагоприятных последствий.

■ **Простолюдины без всяких затей, не боясь, что чесотка падет внутрь, потому что они всякий день в движении и в поту от работы и часто на печи, никогда лекарства не принимают, а только примачивают чесотку отбелом, который в близких городах покупают у серебряников, поутру и на ночь и тем всегда излечиваются;**

И другие рекомендации:

■■■ **При обнаружении у больного чесотки подлежат обследованию все члены его семьи. Детям, заболевшим чесоткой, запрещается посещать дошкольные (школьные) детские учреждения, бани.**

■■■ При лечении дома больному следует выделить отдельную кровать и предметы индивидуального использования (белье, полотенце, постельные принадлежности, игрушки и др.).

■■■ **Постельное и нательное белье обеззараживают путем кипячения в 2 % содовом растворе или любого стирального порошка в течение 5-10 минут с момента закипания. При невозможности кипячения белье погружают в 0,3% эмульсию карбофоса или в 1 % раствор хлорофоса в течение часа (при расходе 4 л раствора на 1 кг сухого белья) с последующей обычной стиркой.**

■■■ Мягкую мебель и другие вещи орошают 1 % раствором хлорофоса, 0,3 % эмульсией карбофоса.

■■■ **Полированную мебель протирают ветошью, смоченной в керосине, или жидкостями «Полироль», «Глянец» и др.**

■■■ **Обувь протирают тампонами, смоченными в 10 % растворе формалина, оставляя их внутри на 20 минут. По окончании экспозиции обувь проветрить и просушить.**

■■■ **Дезинсекцию помещения очага проводят влажным методом 2 % раствором хлорофоса, 0,3 % эмульсией карбофоса - экспозиция 1 час. Можно использовать порошок пиретрума (из расчета 25 г на метр квадратный площади пола).**

■■■ Влажная уборка помещения ежедневно горячим 2 % мыльно-содовым раствором. Уборочный инвентарь после использования кипятят 10 минут или погружают в 2 % раствор хлорофоса, 0,3 % эмульсию карбофоса на час.

■■■ **Вещи из синтетических тканей, кожаные ремешки от часов, наручные часы поместить в полиэтиленовый пакет на 10-14 дней. За этот срок клещи погибнут.**

Устроила ночью приборку

Чесотку у сына я обнаружила вечером. Что еще, если расчесы между пальцами и на запястьях?! Бежать бы к врачу, но 10 минут до конца приема остается - не успеем.

Вспомнила: рядом, в магазине - аптечный киоск. Я - туда. Киоскерша успокоила: «Есть хороший препарат - «Спрегаль». Одного флакона достаточно для лечения двоих человек. А для дезинфекции постельного белья, матраса, перчаток - словом, всего, что нужно обеззаразить, есть аэрозоль «А-Пар». Он материалы не пачкает, не портит, после него не надо их отдавать в чистку».

Купила и то, и другое. Как сказано было в инструкции, окно открыла, поставила сына на полотенце и обрызгала всего, кроме лица и волос. А потом и подошвы, чтоб там заразы не осталось. Одела парня во все чистое и отправила спать в дальнюю комнату. Требовалось, чтобы препарат действовал на теле чесоточного не менее 12 часов, поэтому и рекомендовалось пользоваться им перед сном.

Утром вымыла сына под теплым душем с мылом. И вечером повторила процедуру. А заодно, как уложила его спать, и себя обрызгала спрегалем: чтобы избежать заражения, необходимо всем в квартире провести профилактическое лечение тем же препаратом.

Мальчишка вылечился - отправила его на ночь к маме (она отдельно живет). А сама принялась обрабатывать аэрозолем «А-Пар» все, что стирать нельзя. Да все, что можно стирать, перестирала в очень горячей воде. Почти всю ночь хлопотала. Зато продезинфицировала все.

С тех пор и сын, и я постоянно моем руки, особенно, если побываем в многолюдных местах. Куда проще таким образом обеззараживать их, чем потом, в случае чесотки, обеззараживать себя и всю квартиру!

Елена Андреевна Томилина,
г. Череповец

И прислал студент «спасибо»

Помню, студенты из г. Иваново электролинию через нашу деревню тянули и в клубе решили концерт устроить. А я-то на первом ряду сидела, близко. Слушаю, как паренек поет да на гитаре подыгрывает. На руки-то ему глянула - расчесаны! Тут уж не до концерта. Бегом - домой, за березовым дегтем. После концерта наказала парню неделю очаги мазать. А в соседней деревне в аптеке купить мазь Вишневского или Вилькенсона и иметь при себе - вдруг повторится! И остальным тоже проверяться в медпункте. Потом мне письмо со «спасибом» пришло.

А.И. Сметанина,
Пинежский район

Позарилась на чужой кошелек

Все не могу себе простить, что позарилась на потерявшийся кошелек. Денег в нем не было, зато я оказалась с чесоткой. Стыдно было вдвойне. В книге вычитала, что надо приготовить мазь из свежей травы дымянки аптечной. Пропустила траву через мясорубку и смешала с одинаковым количеством топленого несоленого свиного сала. Так и вылечилась.

Тамара Николаевна П.,
Ленинградская область

Спутали чесотку с аллергией

Как-то мы с мужем смотрели телевизор. И вдруг заметили: то он свою руку почешет, то я свою. Стали гадать, что же это такое. Решили, аллергия. Так и думали, пока однажды знакомая к нам не зашла. Пожаловались мы ей на аллергию. А она как посмотрела на нас и ахнула: «Так это же чесотка!». Мы были в полном недоумении. Вроде, все время моемся, поддерживаем себя в чистоте. Где могли подхватить - не знали. Знакомая успокоила и дала рецепт мази: столовую ложку топленого сала и столько же тертого серого мыла смешивать с двумя чайными ложками серы и чайной ложкой дегтя. Мы хорошо вымылись горячей водой с мылом и тщательно натерлись этой мазью. Так делали 3 дня, и чесотка прошла.

Зинаида В., г. Онега

Почитала книгу...

Знаю, что чесотку где угодно подцепить можно. А я вот заразилась через книгу. Да, именно! Взяла у знакомой почитать, и вскоре зачесалась. Так по вечерам я протирала больные места чемеричной водой в течение 7 дней. Чесаться и перестала.

В. К. Карелина,
г. Тула

Дала тетя совет

Приехала я как-то к тете в Мурманскую область. А она настойку какую-то готовит. Говорит, дочь чесоткой заболела. Пока она делала, я все запоминала. 50 г измельченных сухих корней чемерицы она настаивала 7 дней в 0,5 л водки. Процеживала и смазывала этим настоем дочь. В нашем городе часто вспыхивают эпидемии чесотки. Может, кто и воспользуется тетиным рецептом. Он проверен.

С уважением

Светлана Николаевна
Серегина,
г. Северодвинск

Вместе с потом и болезнь вышла

Дед мой чесотку у себя вылечил дегтем. Долго не верил, что так вылечиться можно, а пришлось и этот метод попробовать.

Мазали мы его всей семьей чистым дегтем, все-все места больные. А он потом на печь натопленную забирался и сидел там, пока вся лежанка сырой от пота не становилась. Потом одеяла и одежду меняли и снова на печь его загоняли. Три дня он у нас с печи не слезал! Зато потом у него там любимое место было, говорил, целебное. А на самом деле это его деготь вылечил.

А. П. Кошелева,
Архангельская область

Лечение дегтем

Смазать пораженные места чистым дегтем, а через несколько часов обмыть их теплой водой с отрубями или корнем алтея, которые уменьшают жар и зуд, а также уничтожают чесоточных клещей.

По другому источнику, деготь нужно предварительно несколько раз заливать холодной водой, размешивать мутовкой и сливать воду до тех пор, пока вода будет иметь цвет дегтя. Когда деготь примет белесоватый цвет и густоту меда, этим дегтем смазывать больные места по 2 раза в день.

Во многих местах чесоточного больного мажут чистым дегтем и сажают его на печь потеть. Часть дегтя всасывается. Обыкновенно эту процедуру повторяют 2-3 дня подряд.

Рожь

В бутылку насыпать рожь до половины, наполнить бутылку водою и, закупорив ее, поставить в теплое место на 9 суток. Затем настой процедить и хранить до употребления. При заболевании чесоткой нужно мазаться настоем 2-3 раза в день. Через 3 дня болезнь уйдет. Способ применяют на Украине

Лечение серой и содержащими ее мазями

Обмыться теплой мыльной водой, обсушиться и затем втирать мазь, которую можно легко сделать самому. Для этого взять 1 часть серного цвета и 10 частей свиного топленого сала. Все тщательно перемешать и втереть мазь в кожу. Через несколько часов обмыть тело теплой водой с зеленым мылом. Через 2 дня снова намазать мазью и так до излечения.

По другому источнику, 1 часть серного цвета смешать с 2 частями свиного сала.

Взять столовую ложку серного цвета и смешать с равным количеством простого серого мыла, развести немного водой и добавить чайную ложку соды. Этой мазью натереть пораженные участки кожи. Когда намазанные места подсохнут, можно надевать одежду. До использования мази рекомендуется принять ванну.

«Наилучшим и безопаснейшим лекарством от сего зла можно считать мазь, составленную из 4 долей свиного сала, 2 долей толченой серы и 1 доли соли».

В Гурии употребляют против чесотки смесь из бараньего сала с терпентином, дегтем и серой.

Кроме серы, к мазям от чесотки в деревнях добавляют селитру, нашатырь, ярь-медянку.

В Вятской губернии применяли мазь из свиного сала с синим купоросом.

Домашние средства лечения

Чистотел большой

Чистотел большой

Порошком сушеной травы чистотела, смешанным со сливками, лечили чесотку в Пермской губернии.

Мазь из травы чистотела: Свежий сок травы смешать с вазелином в отношении 1:4 или порошок сухой травы смешать поровну с вазелином и добавить 0,25 %-ной карболовой кислоты, чтобы мазь не плесневела. Применять при лишае и чесотке.

Отвар коры крушины ломкой

Одну столовую ложку измельченной коры залить стаканом воды, кипятить на медленном огне 20 минут, долить воду до первоначального объема. Применять для обмываний.

Настойку листьев для натирания пораженных участков кожи при чесотке, по 2 раза в день.

Свежий сок дымянки лекарственной

Или настойку - 25 г травы на 100 мл спирта применять наружно при чесотке.

Чай из листьев мяты перечной в смеси с гранатовым соком

Лечит чесотку.

Мята

Отвар травы тысячелистника добавляют в ванну при чесотке и чешуйчатом лишае.

Отвар травы горицвета кукушкина (кукушкин цвет): Взять 10 г травы и залить 400 г кипятка. Применять при чесотке.

Настойку травы копытня европейского на уксусе применять для натирания кожи, пораженной чесоткой.

Мазь из свежего корня водяного щавеля, смешанного со старым свиным салом и конопляным маслом

Смесью из корней этого щавеля с коровьей мочой натираются от чесотки в бане или в другом теплом месте. Это средство употребляют в Могилевской области.

Чемерица Лобеля и чемерица белая

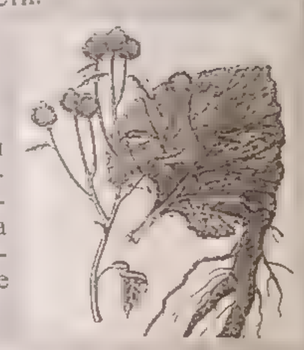
Уксусом с чемерицей или чемерицей со сливками натираться в бане или в другом теплом месте.

Мазь из корня чемерицы применять при чесотке как болеутоляющее средство.

Копытень европейский

Настойку и отвар лопуха войлочного

Применять для примочек и компрессов при лечении большинства кожных заболеваний. В том числе и чесотки.



Народные способы лечения чесотки знахарями

Во время половодья взять ломоть хлеба, крепко посолить его и выбросить в воду, говоря:

«Хлеб-соль честная, плыви куда хочешь, тебе добрый путь, а мне оставь доброе здоровье».

Раздевшись догола, кататься по овсяному полю, затем сорвать часть колосьев и, намочив их в воде, натереть все тело, после чего повесить их сушиться на дерево или на забор.

Взять свежих сливок (300-400 г) и проговорить над ними так, чтобы дыхание их почти касалось. Затем половину сливок выпить, а остальными намазать тело.

Текст наговора:

«Во имя Отца, и Сына, и святого Духа. Идет красная девица с сухим веником, тушить, гасить банную нечисть, мокры коросты. Как у этого веника листья сухи, так были бы и коросты сухи; как у этого веника листья падают, так бы и чесотка спала».

Педикулез - это

Ругал нас брат, да замолчал

Правду говорят: не смейся чужой беде - своя на гряде. Так и с моим братом случилось.

Он старше меня намного. И в детстве смеялся, когда мать у нас с сестренкой вшей искала. А после войны вшивость очень распространена была. Брат говорил, что жидкость от раздавленных паразитов попадает на расчесы и происходит новое заражение. Позднее я узнала, что брат был прав.

Уехал наш Дима с геологической партией на практику. Вернулся тихий. Заметили мы, что он почесывается. Матери сказали. Она велела ему вымыться, белье чистое дала. А грязное осмотрела перед стиркой, а в нем - вши! Белье пришлось в очень горячей воде простирать с неочищенной карболкой (лизолом). И тщательно прогладить все швы.

С тех пор брат перестал над нами смеяться.

Хорошо, кур с собой возим

И еще я вспомнила, как мама вышла из подобного положения. Папа водил речной буксир. Однажды взял с собой в рейс маму и нас с сестренкой: мы жили в будочке. Лето было жаркое, мама часто нас водой из ведра обливала. А мы потом загорали на соломе. А солома старая, кто на ней только не лежал! Вот вшей и подхватили. Мама растерялась: на берег не прыгнешь, плыть еще далеко. А надо что-то делать! Взяла она горстку куриного помета (мы везли несколько кур), смешала с постным маслом и давай нам эту смесь в голову втирать. А потом платками повязала. Так с час и просидели. Потом мама головы вычесала, вымыла. И ни вшей, ни гнид как не бывало.

Собрались песни петь и вдруг...

Когда я в техникуме училась, все наши общежитские девчонки любили по песеннику песни петь. А песенник был рукописный - один на всю комнату. В один из вечеров я открыла песенник и оторопела: два смежных листа были усеяны давленными вшами. Я возмутилась: «Кто это сделал?!». Девчонки уставились на листы, удивляются. А тогда модны были высокие с начесом прически. Может, от недоедания, может, от того, что воды для мытья не хватало, паразиты у нас водились. Конечно, стеснялись и скрывали. А прическу в шутку «вшивым домиком» звали. Раз уж дело такое, то надо всем пролечиться. Я вспомнила, что мама настойкой чемерицы вшей выводила. Но у нас не оказалось денег. Решили от беды чесночной кашицей избавиться. Растолкли очищенные зубчики чеснока. Головы намазали и завязали платками. Держали, кто сколько смог - расчесы больно жжет! Затем вычесали вшей густым гребнем, головы вымыли. Тем и спаслись.

Лидия Александровна Евсенко,
г. Саратов

Вот некоторые рецепты:

▼ Мазать голову клюквенным соком, мазью из капустного или горчичного сока (или семян) с медом.

▼ Мыть голову отваром репешка обыкновенного в щелоке, отваром корня девясила, табачным отваром, отваром травы лаванды.

▼ Зигаденус сибирский применяют как противовоспалительное средство от головных и лобковых вшей.

▼ Мазь из одной части порошка сушеных корней чернокория лекарственного и трех частей любого несоленого жира.

▼ Водный отвар корней чемерицы - 1 ст. л. измельченных корней на 1 стакан воды. Кипятить 10 минут.

▼ Мазь из отвара семян петрушки. Одну часть толченых семян на 4 части основы (вазелин, коровье масло).

▼ Мазь из одной части свежего сока из корнеплодов петрушки и трех частей вазелина.

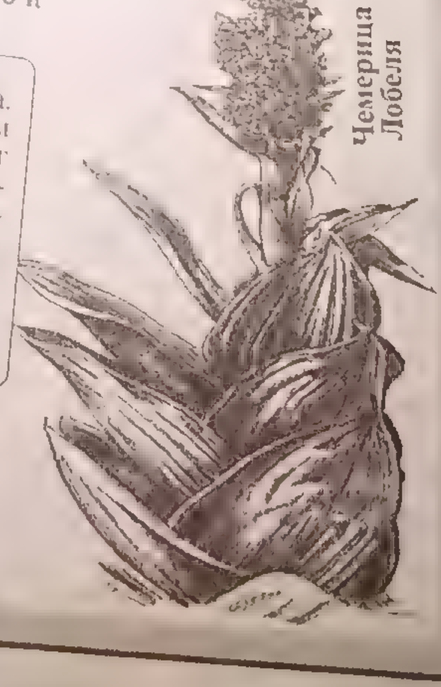
▼ Пересол или соле-уксусная примочка. 43 г поваренной соли растворить в одном стакане винного уксуса, прибавить 4 г крепкого спирта, перемешать. Эту жидкость оранжевого цвета и называют пересолом. Сначала пораженные вшивостью места промыть теплой водой с мылом, обсушить и приложить к ним примочки с пересолом. Менять их раза три в сутки.

▼ Отвар травы мытника болотного. 10 г травы на 200 мл кипятка. Наружно.

▼ Мытье головы настоем венчных березовых листьев.

▼ Смазывать голову слабым раствором скипидара с анисовым маслом: 1 часть скипидара на 10 частей масла. Можно любое растительное масло.

▼ Корни, семена дудника лесного, особенно в сочетании с корнями чемерицы белой. Успешно помогает против платяных вшей. 1 ст. л. мелко нарезанных корней чемерицы и 1 ч. л. семян дудника смешать с несоленым свиным жиром (1 часть смеси и 4 части жира). Натирать тело.



Чемерица Лобеля

попросту вшей воз...

Видишь вошь - берет дрожь

На днях получил письмо: «Дорогой Николай Николаевич! **Помогите мне, пожалуйста, советом: как избавиться от вшей? Могла бы обратиться к местным медработникам, но стыдно. Наша деревня маленькая, люди узнают - засмеют!».**

«Фу-ты, какая проблема, - скажете, - со вшой женщина не справится!».

Да, справиться с ней не просто! Вша - переносчик тяжелейших болезней: сыпного и возвратного тифа. И если бы было все так легко, то не унесли бы эти болезни в годы гражданской войны почти столько же жизней, сколько унесла сама война.

Не зря Советская власть вкладывала огромные средства в здравоохранение для борьбы со вшивостью. Проверялись на педикулез дети в школах и детских садах. И в воинских частях проверки на педикулез были обязательны и регулярны. В селах раз в год осматривалось все население. Вот так-то, гражданка Н.! А Вам - стыдно!»

Вошь очень живуча. Она хорошо приспособлена для удержания на теле и одежде. Да и размножаются вши ежедневно: десятки тысяч яиц - так называемых гнид! Сама матка живет месяц, но из гнид уже через 2 недели вылупляется молодая вошь. Раз насосавшись крови больного тифом, она будет заражать других людей этой болезнью, пока сама не сдохнет. Свои яйца - гниды вошь очень прочно крепит к волосам и ворсинкам одежды хитиновой оболочкой. Поэтому ее так трудно вычесать и уничтожить.

Я всю жизнь ругал химиков: чего они только не изобрели в химической промышленности, а вот средства, чтоб растворило хитиновую оболочку гниды и не повредило бы человеку, до сих пор нет.

Но как же бороться с этой напастью?

Есть три вида вшей: платяные, головные и лобковые.

Вошь платяная - белого цвета, живет преимущественно в одежде, в нижнем белье. Особенно любит складки, укромные места под воротником, под мышками, на поясах.

Уничтожить ее просто: прокипять белье при стирке не менее часа. Вошь погибает уже при 80-100 градусах. А вот гниды выдерживают температуру кипячения в течение часа. Об этом надо помнить всем хозяйкам! А то многие удивляются: откуда берутся вши? А оттуда: вы не кипятите белье при стирке! То, что нельзя выстирать, скажем, тулуп, одеяло пуховое, пиджак, - надо проглаживать утюгом, особенно по швам.

Вошь головная - темного цвета, более мелкая, живет преимущественно в волосистой части головы. Нас, медработников, ругали матери детей, у которых находили только гнид. Мол, гниды - не вши, а вы уже ребенка в «педикулезники» записали. Я таким мамашам говорил: «А какая разница? Через две недели из этих гнид появятся вши!».

Правда, средств для борьбы с гнидами не так много. Самое простое и надежное - керосин. Смочить волосы, перетереть хорошо. Завязать голову платком, а утром вымыть как следует. Вши погибнут все. А вот гниды могут и остаться. Повторите обработку еще через 2 недели. Если оболочки от гнид останутся, возьмите чайную ложку уксуса на 100 г воды, пропитайте раствором ватку, пропустите ее через густой гребешок, прочешите хорошо волосы. И делу конец!

Если хотите избавиться от головных вшей быстро, - подстригите волосы под машинку.

Вошь лобковая -потому так и называется, что живет на лобке (треугольнике возле половых органов с волосами). Крепится чрезвычайно прочно в коже у корня волос. Настолько прочно, что если ее отрывать от тела пинцетом, то отрывается паразит вместе с кусочком кожи. Эта вша - очень мелкая. При плохом зрении или при плохом освещении ее просто не увидишь. Надо смотреть с лупой.

Все вши при укусах вызывают зуд, а лобковые - нестерпимый. Носитель такого «добра» попадает в незавидное положение: не чесать - нельзя, и чесать такие места при людях стыдно. К тому же при обильном размножении в застарелых случаях лобковая вошь расселяется по всему телу - всюду, где есть волосы. Вот мучение-то!

В моей практике был случай, когда у семилетнего ребенка лобковые вши закрепились у ресниц век. Они вызвали конъюнктивит, который не поддавался никакому лечению. Когда я посмотрел под лупой ресницы, то обнаружил этих паразитов. А занесли их в семью отец с матерью: оба вели свободную половую жизнь.

Лобковые вши уничтожаются очень быстро специальными мазями. В мое время лобковых вшей уничтожали мазью «Паштане» - так называли в народе серую ртутную мазь. Раз или два втереть в кожу в места обитания вшей - и все! В армии для этого еще было мыло «К». На веках же можно использовать мази только те, которые выпишет врач.

Широчайшее размножение вшей происходит при каких-то катаклизмах, ухудшении материального положения, при болезни человека. Когда нет должного ухода за телом. **Так что хочу предостеречь: едва почувствуете где-либо зуд, которого раньше не было (особенно после приезда поездом, прихода с рынка и из других мест обильного скопления людей), проверьте себя на вшивость. Это важно сейчас, когда развелось столько бомжей, нищих, а медики уже не занимаются профилактикой педикулеза.**

Достаточно одной тифозной вши - и может вспыхнуть эпидемия. Словом, будьте настороже!

Николай Николаевич Штаб,
п. Ботаника
Краснодарского края

▼ Для уничтожения платяных вшей стирать зараженное белье очень горячей водой с добавлением лизола (неочищенной карболки), обмывать тело настоем веничных березовых листьев, смазывать кожу (главным образом на груди, шее и пояснице) рыбьим жиром, анисовым, лавровым или оливковым маслом.

▼ Запаситесь хозяйственным мылом и порошком серы (его можно купить в аптеках). К 50 г мелко настроганного мыла добавляют 350 мл воды и массу, перемешивая, подогревают. Через 10 минут всыпать 125 г серы, хорошо перемешать. После того, как остынет, можно втирать в голову. Выдержать один час, а в запущенном случае даже до суток! Затем смыть горячей водой и промыть голову шампунем. После обработки волосы прочесать частым гребешком, в котором пропущена ватка, смоченная в 3 %-ом столовом уксусе. Уксус растворяет хитиновый покров яиц и отцепляет их с волосяного ложа.

Они наступают –

Есть вещи, о которых не говорят в приличном обществе. Есть темы, которые не поднимают за обеденным столом. Например, паразиты. Еще несколько месяцев назад я не могла бы представить себя потягивающей кофе с ликером в гостях у друзей и обсуждающей различные способы борьбы с гнидами. А так оно и есть. И мне кажется, фрагменты нашего застольного разговора будут интересны многим родителям.

Этого не может быть!

Вам звонят из школы или детского сада и предупреждают, что у вашего ребенка могут быть вши - это следует проверить. Вы не обращаете абсолютно никакого внимания ни на предупреждение, ни на описание процедуры, поскольку вам кажется, что у вашего ребенка это совершенно исключено.

Что скажут в школе?!

Вскоре после этого звонка вы начинаете замечать у малыша привычку скрести в голове. Первый раз вы говорите себе, что он набегался, и у него вспотела голова или что в бассейне слишком сильно хлорируют воду. **Однако по мере того, как почесывание становится более частым и яростным, вам все труднее скрывать от себя правду. Похоже, у него действительно вши.** Как там они говорили это проверить? Кажется, они упоминали какой-то специальный шампунь? О Господи, можно умереть со стыда в аптеке! Не говоря уже о школе, знакомых... А друзья, у которых вы ночевали с детьми в прошлые выходные! Чем вы отплатили за их гостеприимство?

Вот они!

Теперь вы знаете, как проверить, есть ли у ребенка вши. Вы ищете крохотные беловатые бульбочки на волосах ближе к корням, обычно за ушами и над шеей сзади. И вы в состоянии оценить истинный размер бедствия. Вам повезло, если их еще немного, или вы похолодеете от ужаса, увидев целые стада коричневых насекомых, кишащих в голове вашего любимого ребенка.

Спокойствие! Только спокойствие!

Вам посоветуют, как с этим бороться, и вы все сделаете, чтобы этот эпизод забылся, как страшный сон.

Вы покупаете в аптеке целый набор средств. Согласно инструкции в одном из них, вы перестирываете все постельное белье, другим опрыскиваете диваны и подушки, третьим моете головы всем членам семьи. Наконец, специальным пластиковым гребнем вы вычесываете вымытые головы от вшей. Отлично! Дети играют во дворе, взрослые с облегчением обмениваются шутками по поводу пережитого ужаса

Они возвращаются!

Несколько дней спустя вы чувствуете легкий зуд в голове. Это шампунь, должно быть, высушил вам кожу. Затем вы замечаете, что дети, сидя перед телевизором, тоже почесываются. Мрачность появляется на вашем лице, когда вы осматриваете их головы прядь за прядью и видите гроздья бледных бульбочек. Вы бросаетесь к те-

---

На вопросы писем наших читателей отвечает доцент кафедры кожных и вензаболеваний Архангельской медакадемии, кандидат медицинских наук, врач высшей категории Владимир Алексеевич Хилков.

Вши явились –

Мама прочитала в газете о том, что педикулез распространен сейчас, и говорит мне: «А мы, бывало, с ним запросто справлялись. Намажем голову кашицей из тертого чеснока - больно добро!». Я удивилась: чеснок ведь такой едучий, всю кожу, особенно, если есть расчесы, изъест. Словом, подумала, что мама путает что-то. Ей уж далеко за 80, многое позабылось, но узнать мне все же хочется: неужели ее память не подвела? Неужели был такой жестокий метод избавления от вшей?

Валентина Петровна Поротова, г. Кострома

А вот недавно, Валентина Петровна, я в одном из зельников (старинном сборнике народных методов лечения) прочел: «Если мазать кожу головы соком чеснока, то вши и гниды погибают, а волосы укрепляются. Свербеж (зуд), коросту (корки), и иные нечистоты с тела сгоняет». Да я и раньше неоднократно читал и слышал о чесночной терапии такого рода. Так что Ваша мама не ошиблась. Что же касается жгучести чеснока - тут Вы правы не всякий мог вытерпеть такое жжение. Поэтому были в ходу и многие другие способы избавления от вшивости.

Сколько я аптек обошла, сколько обзвонила - со счета сбилась! Мазь полетань искала - и тщетно. Везде один ответ: «Нет...». Почему ее сейчас не производят?! Раньше от вшей мы только ею спасались, замечательно помогала! Зачем изобретать велосипед: зачем новые и новые средства сомнительной эффективности выпускать, если есть старое, многократно проверенное?!

Лидия Павловна С., г. Санкт-Петербург

Да, Лидия Павловна, раньше широко использовалась против вшивости серно-ртутная мазь - полетань, как и другие ртутные препараты. Но они часто давали осложнения - упорные ртутные дерматиты, кожные заболевания. Поэтому давно и сняты с производства.

Мне кажется, нет ничего лучше против вшей, чем смесь (в равных частях) керосина с растительным маслом. Не так давно я внука и внучку этой смесью от головных паразитов избавила. Подруге - соседке похвастала, а она: «Да чем тут гордиться, Клава? Сейчас столько новых препаратов против вшей - только прысни! А ты вспомнила нашу старинку - керосин вонючий». Вот так его и забывают! А ведь помогает хорошо. Дай, думаю, напомню: кому-то, глядишь, и пригодится. А?

Клавдия Николаевна Клюева, г. Рыбинск

Это и на моей памяти, Клавдия Николаевна: долгие годы педикулез многие лечили керосином, смешанным с растительным маслом в равных частях. Но и это был все же не лучший метод. Сей-

ВЫ ЧЕШЕТЕСЬ

лефону и начинаете обзванивать друзей. «У вас кто-нибудь чешется?» - спрашиваете вы, пытаясь сохранить спокойствие. «Гм... Пока не знаю». «Проверьте, - в вашем голосе звучит угроза. - Они возвращаются».

Первый бой

На этот раз вы в ярости. Обращаетесь к доктору: разве не существует действительно ядовитого препарата, который положит конец этому бедствию? Ну почему, существует. Он продается с инструкцией на двух страницах самого мелкого шрифта, предупреждающей о жутких последствиях в случае, если хотя бы одна капля попадет на кожу, глаза, кухонную утварь или кирпичный фундамент вашего дома Его нельзя применять чаще, чем раз в десять дней. Нельзя отступать на миллиметр от инструкции, иначе производитель ни за что не ручается.

Вы, покупавшая деточкам только экологически чистые овощи и фрукты со дня их рождения и до вчерашнего дня вы, - мрачно насупившись, натягиваете резиновые перчатки и решительно по

Т.Ф.

ливаете отвратительным зельем их милые маленькие головки. Затем вы ведете их к ближайшему парикмахеру и кусаете губы, пока чудные локоны опадают на пол. На пути домой вы делаете обработку паром салона автомобиля, затем стерилизуете все в клозете и безжалостно выкидываете любимые футболки ваших детей в мусорный бак. Да, это было нелегко. Но вы справились с этим.

Кошка не виновата!

Нет! Нет!! Нет!!! Это зашло слишком далеко. Вы сделали все, что можно. Все! Но они вернулись. Больше никаких церемоний. На этот раз это уже не ваша вина. Но чья? Эти ваши друзья - действительно ли они обработали все постельные принадлежности? Может быть, не стали вычесывать вшей после мытья головы? Может быть, это кошка? Да, скорее всего. Вы уже готовы изолировать от общества семейную любимицу, когда выявляется, что человеческие вши не живут на животных. Ну, тогда это, должно быть, детский сад или школа, летний лагерь. Они не обрабатывают матрасы. Или делают это небрежно. Вы же, со своей стороны, перестирываете простыни в пятидесятый раз за три недели - и кто-то же должен за это поплатиться. Все под подозрением: ближайшие родственники, закадычные друзья, соседи, врачи, общественные учреждения, наставники ваших детей - все буквально

Большое дело!

Теперь вы в состоянии обнаружить и обработать поколение вшей быстро и без эмоций - все равно как приготовить пару бутербродов! Вы постоянно носите в кармане усовершенствованную расческу для гнид из кованого алюминия и лупу с пятикратным увеличением. И не стесняйтесь извлекать это все на свет божий, когда замечаете характерное почесывание - даже при незнакомых людях. Вы можете обработать весь дом и всю семью меньше чем за два часа. У вас в кладовке двадцать коробок шампуня от вшей и 15 флаконов спрея, когда вы собираетесь в гости с ночевкой к таким же жертвам нашествия, ваш единственный вопрос - постирали ли уже простыни? Большое дело - вши. Бывают вещи и похуже.

Осторожно! Противопедикулезные средства - это, как правило, нервные и контактные яды. Поэтому при пользовании ими необходимо соблюдать особые меры предосторожности.

Препарат не должен попасть в глаза, нос или рот. Лицо закрывать полотенцем.

Если препарат все-таки попадет в глаза, их нужно быстро промыть водой. **Особенно внимательными надо быть по отношению к маленьким детям. Если проявится аллергия на лекарство, его надо срочно отменять!**

При случайном приеме внутрь понадобится неотложная медицинская помощь! Пустые флаконы необходимо сразу же выбрасывать в недосягаемое для детей место!

Как применять педилин

При сильной вшивости применяется комбинация эмульсии и шампуня. Сначала на всю волосистую часть головы хлопьями ваты нужно нанести 10 мл эмульсии Педилин, после этого голову повязать платком. Спустя полчаса волосы тщательно промыть водой. После этого волосы дважды намылить шампунем Педилин (10 мл) по 3 минуты, после чего их опять тщательно промыть водой. Мокрые волосы расчесать густой расческой, чтобы удалить остатки вшей и гнид. В случае умеренной вшивости можно применять только шампунь Педилин. А полотенца, носильное и постельное белье необходимо выстирать. Время от времени рекомендуется возвращаться к шампуню Педилин. Во избежание повторного заражения все члены семьи должны одновременно пользоваться эмульсией и шампунем Педилин.

Нина Новоселова

не спросились

час используется более щадящий: 10-процентной мыльно-керосиновой эмульсией. 50 г хозяйственного мыла и 50 г керосина перемешивают и доливают воды до 1 литра. Смесь наносят на кожу головы, волосы на 30 минут. Затем моют голову горячей водой с мылом и ополаскивают водой, подкисленной столовым уксусом. Такое ополаскивание растворяет хитин, которым гниды прикрепляются к волосу. А после мытья просто надо вычесать частым гребнем.

Взяла я как-то телефонную трубку, а там - чужой разговор: одна женщина другой рассказывает, как каким-то чудесным бензоатом она внучке быстро вши вывела. А у меня пятеро внучек и три внука, и у двух из них тоже вшивость случалась. Так мы с невесткой - их матерью - просто смучились, выводя паразитов. А оказывается, есть хорошее бензоатовое средство? Признаюсь, я дослушала разговор о нем, но так и не поняла толком: что это за средство, как его применять?

Ираида Андреевна, г. Воронеж

Охотно объясню, Ираида Андреевна При вшивости используется водно-мыльная эмульсия 20-процентного бензилбензоата (20 г бензилбензоата, 2 г мыла и добавить воды, чтобы в общей сложности получилось 100 г). Или мазь - 20 г эмульсии 20-процентной бензилбензоата и добавить вазелинового масла до 100 г. Нанести на кожу головы и волосы на 20 минут, а потом вымыть и ополоснуть так же, как в предыдущем случае

Вши внучке я вывела. Но что делать с кожей головы? Всюду расчесы, коросты. Знаю, меня корить можно: как так можно запустить ребенка?! Но мы с дочерью, ее матерью, и подумать не могли, что у нашего ребенка вши появятся! Да дело даже теперь не в этом. Как вылечить кожу головы? - вот вопрос!

Нина Афанасьевна, г. Сланцы

А вот как вылечить, Нина Афанасьевна. При осложнении вшивости пиодермией пораженные участки кожи надо смазывать одно-двух-процентным раствором бриллиантовой зелени («зеленкой»), 10-процентной дерматоловой мазью, 1-процентной эмульсией синтомицина и другими дезинфицирующими средствами. Дерматит на теле снимают 5-процентной серной мазью, 10-процентной бензилбензоата, обтиранием ментоловым или борным спиртом.

Я - в панике! Никогда не бывало у меня насекомых, и вдруг я их обнаружила у себя! И где?! На «этом самом месте»! Вымылась, вычесала частым гребешком «это место». Смотрю - а им, паразитам, хоть бы что! День и ночь «благодарю» друга одного. А с виду такой чистый! Но что же мне теперь делать?!

Татьяна

Прежде всего, Таня, сбрейте волосы на лобке и вымойтесь теплой водой с мылом. Да проверьте на всякий случай подмышечные впадины: и там могут обитать лобковые вши. А лечение от педикулеза тут такое: на пораженные места наносят один из препаратов («Лонцид», «Ниттифор», 20-процентную водно-мыльную эмульсию бензилбензоата). А через 15-20 минут смыть опять же теплой водой с мылом.

Моется тот, кому

Был у меня такой вызов

Как-то, когда я работала в Архангельском областном диспансере, был у меня вызов на дом к пожилой женщине. А жаловалась она на зуд шеи. Приехав по адресу и осмотрев больную, я пришла в ужас. На голове оказалась масса вшей. Дочь, вызвавшая меня, ничего не могла понять. Хотя понимать было нечего, если бы она мыла ограниченную в движении мать хотя бы раз в неделю, вшей бы не было.

Под «лежачий камень»... лезут вши!

Я помню старые добрые советские времена, когда родители проверяли детей на педикулез - это был своеобразный массаж волосистой части головы тупым ножом добрыми материнскими руками. Был этакий семейный подряд: родители следили за детьми, дети - за родителями. В итоге в дружных семьях вшей не было. Кроме того, и волосы были густые. Сейчас же для успокоения нервной системы и роста волос больных направляют в физиокабинет на сеансы Дарсанваль.

Времена изменились. В декабре я работала в скабиозории всего месяц, но такого я не видела ни разу за всю свою тридцатилетнюю врачебную практику в городских, районных и участковых больницах. На «скорой помощи» доставили мужчину 50 лет. При осмотре чесотки не обнаружили, но вся кожа была покрыта расчесами. А на его белье ползали тысячи вшей. Оказалось, что мужчина не только не бомж из подвала, где немудрено завести «сожителей», но и живет в нормальной чистой квартире. И «болезнь» его - лишь следствие собственной нечистоплотности и нелюбви к гигиене.

А подруга пришла с «друзьями»

Педикулез - это дерматит от укуса паразитов. Пришел однажды на прием мужчина 25 лет с жалобой на зуд лобка. При осмотре на лобке он увидел шевелящиеся точки - лобковые вши. Молодой человек оказался женат: «Жена в отпуске. Мне скучно было, и я провел ночь с ее подругой». Пришлось его не только от педикулеза лечить, но и провести обследование на венерические болезни.

Платья синие да красные, жаль только - заразные...

Есть вши и платяные. На человеке их любимые места: подмышечные впадины и места тесного прилегания белья в области шеи, лопаток и поясницы. После укуса платяной вши остается пятно, а на месте расчесов довольно быстро образуются корки, и, если присоединяется еще и инфекция, - пустулы, то есть гнойнички.

В скабиозорий редко, но приходят больные с жалобами на зуд. Но нередко при осмотре чесотки не обнаруживается. А расчесы не на груди и животе, ягодицах, как при чесотке, а на местах тесного прилегания одежды. Обычно в таких случаях при осмотре одежды обнаруживаются платяные вши.

Е.В.

Моем, моем трубочиста - чисто-чисто!

В старые добрые времена от этой кусающейся напасти лечились керосином. При вшивости головы у девочек волосы смачивали смесью керосина с растительным маслом (пополам). А затем накладывали повязку с вощеной бумагой на 12-15 часов. После двух процедур голову мыли горячей водой с мылом, вытирали, а волосы расчесывали гребешком, смоченным в столовом уксусе. У мальчиков волосы срезали под машинку, голову протирали столовым уксусом, мыли мылом и вытирали [illegible] и у девочек 15-20 лет назад начали применять десятипроцентную суспензию бензил-бензоата. Ее втирают вечером, а утром смывают теплой водой с мылом. Процедуру повторяют 2-3 раза. Для ликвидации педикулеза [illegible] обязательны мытье с мылом, частая смена белья, постельных принадлежностей. В последние годы в аптеках появился педилин и нитифор. Это противопедикулезная эмульсия и противопедикулезный шампунь (см. стр. 13 "Как применять педилин").

В силу необходимости процедуру повторяют спустя неделю. Расческу и щетку для волос моют шампунем, а полотенца и постельное белье заменяют на свежее.

Ну и, естественно, вши и другие напасти не появятся, если не пользоваться чужими предметами туалета и одежды, соблюдать правила личной гигиены и вообще следить за чистотой в доме.

Валентина Афанасьевна Палкина, врач дерматовенеролог

Чесаться лень...

От слова «педикулез» (вшивость, завшивленность) так и веет холодом братской могилы. Уж больно много неприятностей связано с этим словом. Чего, например, стоит один только сыпной тиф, передатчиком которого для человека является вошь. В истории человечества это заболевание всегда играло роковую роль. Так шестой крестовый поход провалился потому, что сыпной тиф охватил все корабли флотилии крестоносцев, и в Палестину прибыла малая толика рыцарей, не способных к боевым действиям.

Лиха беда вшивость, а есть и на нее управа

Были роковые вспышки сыпняка в позднее время. И также уносили десятки тысяч жизней. Вспышки педикулеза всегда связаны с социальными действиями: войнами, смерчами, землетрясениями... Вши появляются в огромных количествах, а с ними выходит из подполья и недоброй памяти риккетсия провачека - возбудитель сыпного тифа. Вши передают и возвратный тиф. А чего стоят расчесы в местах, зудящих от их укусов! Поврежденная расчесами кожа - входные ворота для микробов, вызывающих нагноение.

Придет площица - скандал устроит

Лобковые вши называют еще площицами из-за плоского тела. Или зернами раздора. Они малы, а неприятности в семью вносят большие, так как передаются исключительно половым путем. Хотя бытует мнение, что ими можно заразиться, переспав на постели, где ночевал человек, имеющий у себя этих насекомых. Но такое случается редко.

Теперь представьте себе: муж вернулся из командировки и после отлучки страстно ласкает свою «лапочку». Несколько дней жизнь идет в радужных тонах. Но затем... что это? Супруга, расчесывая «заветное» место, под ногтями обнаруживает некое очень мелкое шевелящееся существо... Разумеется, радости, уюта в семье как не бывало. Жена, считая себя обманутой, приходит в ярость. А бывает, и муж обвиняет жену в измене. Грандиозный конфликт грозит разводом. Как быть?

Но есть и другие проверенные способы

Например, сухие листья багульника, сухие листья ромашки (аптечной, безъязыковой) по 25 г тщательно растереть, смешать со 100 г внутреннего свиного жира. Нанести куда следует, сделать повязку на 12 часов. Затем тщательно промыть теплой водой с хозяйственным мылом, вычесать волосы частым гребнем. Через 5-7 дней все повторить, чтобы уничтожить гниды.

Платяные вши чаще гнездятся на груди, шее, пояснице. Эти места нужно протирать рыбьим жиром (жир печени трески): его запаха насекомые не выносят.

При скученности (в казармах, общежитиях) на груди нужно носить ладанку (мешочек из ткани, например, полотняный), наполненную камфорой в порошке. Чаще купаться, мыться горячей водой с мылом. Белье, засоренное вшами, надо стирать в очень горячей воде с лизолом (неочищенная карболка).

При площицах волосы сбрить и регулярно промывать места, пораженные вшами, чемеричной водой. Смазывать не менее 10 раз с интервалом в 2-3 дня, так как личинки этого вида вшей могут внедряться весьма глубоко под кожу и их не так просто уничтожить.

Поражение потерпел победоносный бутадион

Нужно как можно скорей уничтожить возбудителей спокойствия, и постепенно неприятности забудутся. Но как?

Может, воспользоваться советом крупнейшего отечественного инфекциониста профессора Г.П. Руднева: «Безвредным, легким в выполнении, дешевым и гигиеничным способом борьбы со вшами является прием бутадиона. Одна таблетка в 0,15 г уже через 4 часа убивает взрослых особей, напившихся крови, где уже циркулирует бутадион. Если принимать лекарство 3 раза в день, то к концу третьего дня погибнут и личинки вшей (гниды). Способ дает эффект почти в 100 процентах случаев»?

Заманчиво, не правда ли?

Однако настораживает то, что в медицине редки лекарства, вызывающие полный успех. Когда бутадион передали одному из архангельских врачей, в работу которого входит борьба со вшами, выяснилось, что профессор Руднев весьма и весьма сгустил краски. Губительное действие на вшей обнаружено только у 30 с небольшим процентов лиц. Не так уж убойно действует бутадион, да все-таки помогает.

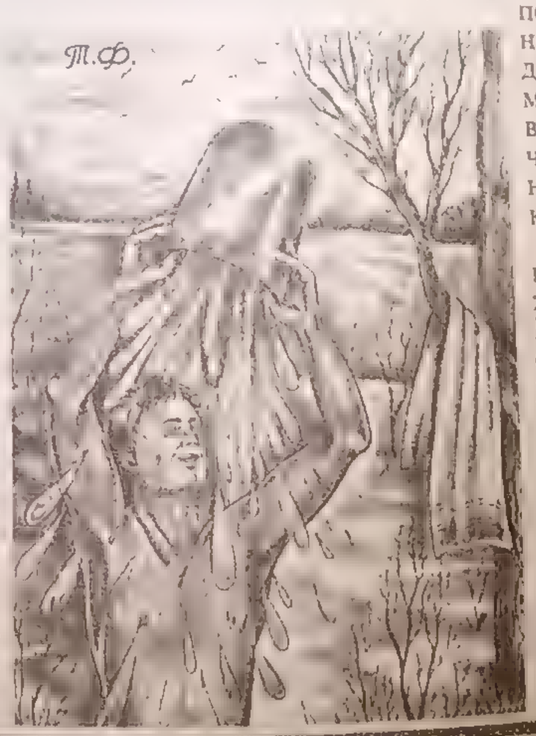
Избавительница из сырого леса

Чемеричную воду можно изготовить самому. Это растение сырых мест, очень распространенное в нашей области. По виду напоминает кукурузу, но из-за ядовитости не съедобно. Корни можно собирать весной, летом и осенью.

Его тщательно моют и разрезают на куски по полсантиметра - сантиметр длиной: 1 столовую ложку этих корней вечером поместить в термос и залить 1 литром кипятка. Утром жидкость процедить и обильно смазать ею пораженные участки.

Дать высохнуть и смыть теплой водой с мылом. Такую процедуру повторяйте по 4-5 раз ежедневно в течение 10-12 дней. Препарат можно приготовить впрок, но не более чем на 2-3 дня. Хранить в холодильнике.

А главное, чтоб вшей не было, дружите с чистотой. Регулярно мойтесь с мылом, стирайте и утюжьте белье.



Николай Николаевич Алеутский, профессор, зав. кафедрой фармакологии Архангельской медицинской академии

Когда баня не помогала...

В-первые-то послевоенные годы баб в нашей деревне такая вшивость одолела, хоть с утра до вечера чешись. И ведь что самое интересное - никакая баня не помогала. Вот, бывало, пойдешь к соседке вечерком да и скажешь:

- Что, Галинушка, может, чаю попьем да головы проверим?

- Ну, так давай, - ответит. - За этим ведь и ждала тебя.

И вот возьмет та или другая ножик, которым лучину щипаем, и давай пряди волос перебирать и уничтожать паразитов.

Только перещелк в избе идет. И пошутим за этим делом, иной раз и всплакнем. Стыдно ведь и вспомнить, «Ай, болит!», об этом. Но ведь это жизнь наша. А пишу вам еще и потому, что вспомнила одно народное средство от вшей. Вдруг да и пригодится кому. Надо коротко постричься, взять рыбьего жира и втирать поглубже в кожу. Вошь-то и уйдет, не любит она запаха рыбьего, а кто, к примеру, стричься не хочет, и аптеки нет под рукой, тому надо голову частым гребнем вычесать и натереть на ночь слабеньким раствором скипидара или масла анисового (одна часть на десять частей растительного масла). Это средство и не вредно, и эффективно.

Ираида Сивкова

Вшей дустовым мылом гнали

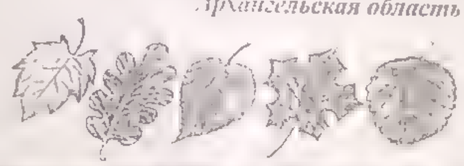
Раньше мы вшей дустовым мылом гнали. Мама намывала нас им и завязывала голову платком на некоторое время. Да предупреждала: чтоб в глаза не попало. А мыло такое вонючее. Но зато вшей - как не бывало.

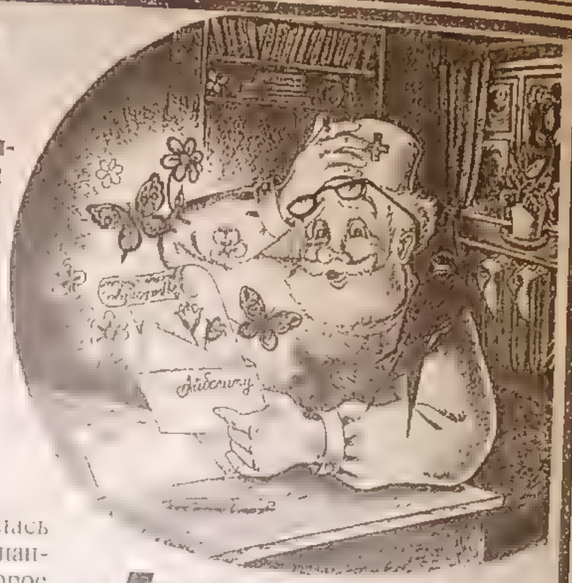
Владимир Иванович П., г. Плесецк

Померила шапку подруга

Помню, как в детстве я заразилась вшами. Подруге понравилась моя шапка - она ее померила. А через некоторое время мама обнаружила у меня гниды. Она тут же приготовила отвар лаванды и смачивала несколько дней мою голову. Быстро вылечила меня, да и мою подругу потом.

Ольга Анатольевна Кузина, Архангельская область

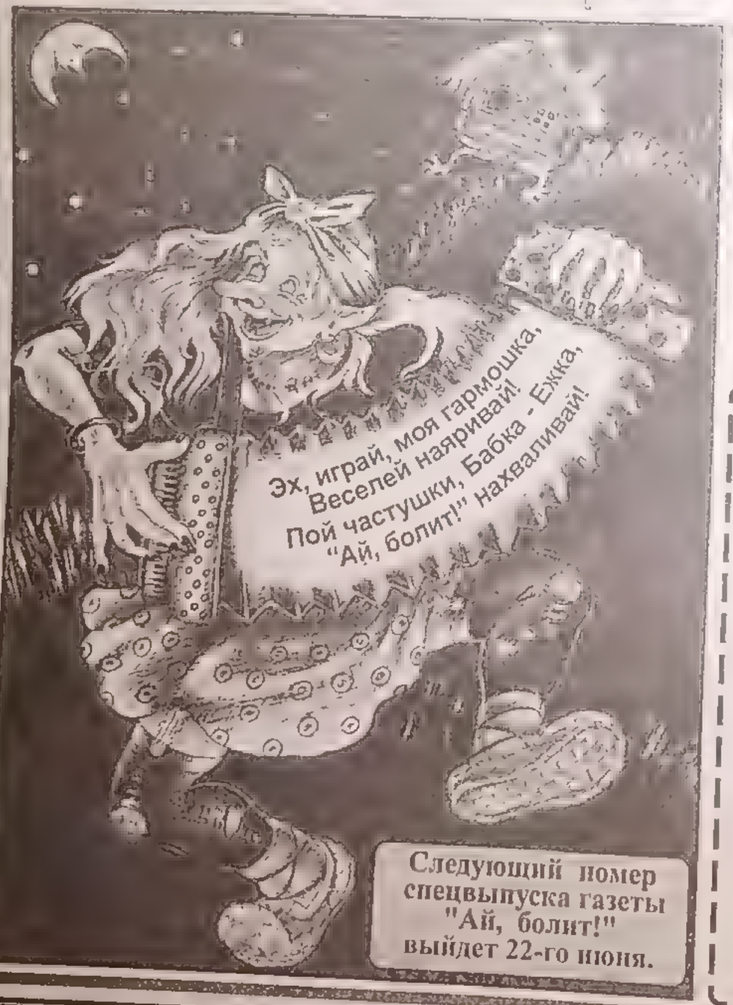




Причесалась чужой расческой

Мне, 45-летней женщине, стыдно об этом писать. Но дело в том, что недавно я заразилась вшами: у знакомой попользовалась расческой. Но вылечилась довольно быстро. Помню, в деревне мама нам, еще маленьким, мыла голову табачным отваром. Взяла я горсть табака, залила двумя литрами воды и настояла. Промывала голову несколько дней. И все паразиты исчезли

Мария Егоровна К., г. Котлас



Следующий номер спецвыпуска газеты "Ай, болит!" выйдет 22-го июня.

До конца подписки остались считанные дни! Спешите! Не опоздайте!

Подписаться на газету "Ай, болит!" можно во всех отделениях связи Российской Федерации, индекс подписки 34259 (объединенный каталог, т.1, стр.35)

Для подписчиков Северо-Запада РФ

- Для жителей Архангельской области индекс подписки - 50486.
- Для жителей Архангельской области, включая Ненецкий автономный округ, продолжается подписка во всех отделениях связи на ежемесячный тематический спецвыпуск газеты «Ай, болит!», индекс 29722.
- Для удобства подписчиков: вас ждут в киосках и магазинах предприятий «Роспечать» городов Архангельск, Северодвинск, Онега, Нарьян-Мар. Индекс подписки на газету 50486, на спецвыпуск - 29722.
- Традиционно проводит подписку на газету (индекс 34259) ОАО «МАРПИ» г. Мурманск - как по городу, так и по области, в филиалах городов Апатиты, Кандалакша, Печенга, Североморск
- Для подписчиков Архангельска, Северодвинска и Няндомы:
- Ждем также вас в редакции по адресу: г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3, с понедельника по пятницу с 9 до 17 часов, а также в редакциях газет «Архангельск» (г. Архангельск) и «Авангард» (г. Няндома). Там Вам оформят подписку на газету «Ай, болит!» (индекс 50486) и спецвыпуск (индекс 29722).

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул.Плюснина, 3
Еженедельник Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска ул. Южная, д.5. Директор Симонова Е.К
Печать офсетная.
Заказ № 307, Тираж 46.336 экз
Учредители. Г.П. Барболин, В.В Белоусов
Индекс. 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - пятница 17.00, фактически - пятница -17.00

Издатель ООО "Газета "Ай, болит!"
E-mail: alboli@...verodvinsk.ru
Телефон/факс: секретарь (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю. Иванова Т.Ю.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Шабарова А.В.
Корректор Ботолина О.Н.
Компьютерная верстка Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Газета-целительница

Газета-целительница

Спецвыпуск №10
июнь 1999 г.

Ай, болит!

Газету основали 11 апреля 1993 года Г. Барбошин и В. Бабоусов

Как справиться с ТУБЕРКУЛЕЗОМ?

В нашей стране свирепствует эпидемия туберкулеза. Палочки Коха могут ждать вас, где угодно. Читайте: как обезопасить себя; как победить туберкулез.

Как от АСТМЫ избавиться?

Кто спорит: астма - тяжелое заболевание. Но и ее одолеть можно.

В номере:

Мужу соки давала - в туберкулез провалила ..... стр. 2-3
Где тесно - туда хворь и рвется ..... стр. 4-5
Ноила в хлев, к корове - жить ..... стр. 6
А я ведь лежал в палате смертников ..... стр. 7
Не таблетками - детям березовым... ..... стр. 8
Искал лекарство в столице, а оно возле дома ждало ..... стр. 9
И астма не так ужасна ..... стр. 10-11
Научу, как астматиков лечу ..... стр. 12-13
Уж мне было сшили платье умпральное ..... стр. 14-15
Лен от астмы - просто прекрасно ..... стр. 16

Желаем всем читателям удачи и здоровья!

Вы уверены, что у вас нет туберкулеза?

Эта болячка широко шагает по миру. Эпидемия туберкулеза захватила даже благополучные страны: Данию, Голландию, Швецию. Что же творится в России, даже трудно себе представить.

По статистике все жители России старше 30 лет инфицированы этой страшной болезнью.

Обнаружить у себя туберкулез самому сложновато - сейчас много скрытых форм. Но сильный кашель, затянувшееся простудное заболевание и частое повышение температуры должно вас насторожить. Это почти верные признаки того, что в вашем организме начала свирепствовать палочка Коха.

Мужу сок давала - и туберкулез прошла

Было это лет 40 назад. Организовала я хор в воинской части, где муж служил. Руководил им майор. Как-то хор собрался, а руководителя нет. Прибегает его жена в слезах: положили мужа в госпиталь - туберкулез легкого у него нашли. И вспомнила я, что одна женщина рассказывала...

Выписали ее мужа из больницы с туберкулезом, безнадежного. А тут знакомая одна посоветовала его жене простой рецепт.

- Заготовь, - говорит, - побольше столовой свеклы - бордовой, как вишня, без прожилок, и моркови - коротельки (с тупым концом). Каждый день утром готовь свежий сок, по 250 г того и другого вместе сливай, хорошо перемешивай и тут же, перед завтраком, давай мужику неполный стакан (треть общего количества). Остаток (2 дозы) поставь в холодное место (но не в холодильник, так как потом подогревать нельзя). Вторую порцию дай за полчаса до обеда, а третью - перед ужином. Только наливай вторую и третью дозы за час до питья, чтоб согрелись. Да пусть муж не пропускает ни дня приема! А уж об алкоголе и речи нет. Ни-ни!

Вот жена изо дня в день так мужа своего и поила (целый месяц). Уже через неделю он заметно посвежел, а потом и вес стал набирать, аппетит у него появился. За месяц на 15 кг поправился. К врачу пришел проверяться. Врач глазам своим не поверил. Расспрашивать стал: чем да как лечили?

Так вот, этот рецепт я некоре и на своем сыне испытала. В 8 лет образовалась у него под челюстью шишка, температура поднялась. Вызвала врача. Он: «Свинка. Делайте компресс». Лекарство выписал. Попробовала лечить, а сыну хуже. Сделали анализы - в больницу положили, взяли на туберкулезный учет. Давали паек. Но за 2 недели шишка почти не уменьшилась, и самочувствие не улучшилось. Тогда стала я сама лечить соками, как та женщина рассказывала. Утром и вечером поила по полстакана свежей смеси морковного и свекольного соков. Через 10 дней шишки как не бывало, ожил ребенок и поправился.

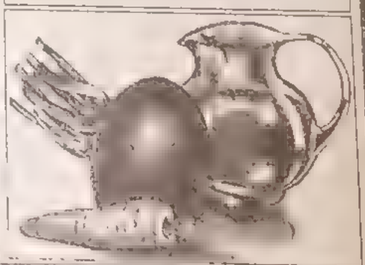
Вот я и посоветовала жене майора этот способ лечения. Ну и начала жена с авоськой на базар бегать, соки свежие готовить для майору утром и вечером их носить. Он тоже быстро посвежел, за три недели 10 кг веса набрал и выписался из госпиталя совершенно здоровым.

Надежда Павловна Печеная,
г. Самара

И простые угольки лечат

Недавно вычитал в одном из медицинских журналов, что в старину аллергическую астму обыкновенным массажем вылечили. А еще в рецепте сказано, что надо 100 г углей от костра залить молоком (0,5 л) и варить в течение 15 минут, настаивать ночь. Пить по полстакана через каждые 30 минут.

Валерий Николаевич Кононов,
г. Череповец



Какао, немного сала - и хворь пропала

Возьмите в равных частях, приблизительно по полуфунту 200 г хорошего какао, внутреннего свиного сала топленого, меда и сливочного масла. Все это положите в алюминиевую кастрюлю и распустите на медленном огне. Только постоянно помешивайте содержимое кастрюли, чтобы не пригорело. Мешать надо до тех пор, пока состав не распустится и не начнет кипеть. Тогда снимите кастрюлю с огня и дайте смеси остыть. Застынет состав - сложите его в стеклянную банку. Храните в прохладном, темном месте.

Перед употреблением чайную ложку этой смеси распустите в стакане горячего молока (как только можно терпеть, не обжигаясь).

Пейте 3-4 раза в день. Это средство хорошо помогает в ранней стадии болезни, а также при малокровии.

Другие народные

Пустырник

И пейте, как чай

Стебли и листья пустырника, а также корни цикория обыкновенного в одинаковых пропорциях заваривайте и пейте, как чай, три раза в день по полстакана.

Народные целители утверждают, что через 9 недель у многих наступает полное излечение. Легкие очищаются от гноя и зарубцовываются.

Цикорий

...А таблетки в унитаз выбрасывал

Когда мой брат пролежал в больнице месяц, я пошла к заведующей. Она сказала, что у него не то что улучшение, а даже ухудшение. Я спросила: а можно ли прополисом лечить? «Лечите. У нас такого лекарства нет», - отвечает.

А я как-то давала этот рецепт одной женщине - для мужа. И та благодарила потом меня: лечение помогло. Вот, думаю, и брату так же помогу. А надо: в 100 г спирта растворить 10 г прополиса.

Настоять 7 суток в темном месте, постоянно взбалтывая. Процедить. Принимать утром за 1,5 часа до еды или после еды по 20 капель - это как раз чайная ложка, я измерила. Запивать молоком. Два месяца пить, 2-3 недели - перерыв. Снова два месяца пить и 2-3 недели - перерыв. Так брат принимал до 10 месяцев.

Через год его сняли с учета. Потом я узнала, что он больничные лекарства и не принимал даже (а давали их по 18 таблеток в день) - в унитаз выбрасывал. Значит, прополисовой настойкой излечился.

О. Томилова

Вкусная доза от туберкулеза

Приехала я к подруге в Орловскую область. А она - в шоке: у любимого сына-подростка туберкулез легких признают - на учениях ГТО застудился и чахнет с тех пор. А ведь в армию скоро. А я долгое время интересовалась народными средствами лечения: читала, изучала. Вот и помогла ей - пригодилось! А ты попробуй, говорю, подавать ему после еды смесь сырого желтка с лимонным соком. Есть заставляй часто - каждые 2 часа. И поправился парень. Через год уже они ко мне приехали.

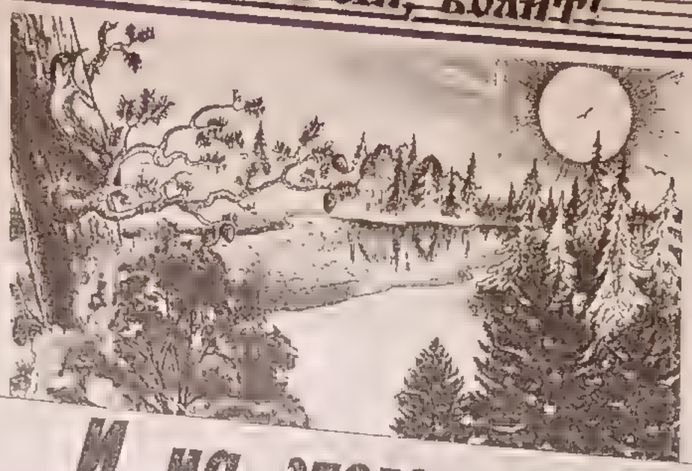
П.Р., Вологодская обл.

Мне прислали рецепт

Мне вот прислали рецепт от бронхиальной астмы. Говорят, полностью излечивает. А рецепт такой...

Нужно взять 400 г имбиря, вымыть, очистить от кожицы, натереть на терке, всыпать в бутылку, залить спиртом. Настаивать на солнце или в тепле две недели, время от времени встряхивать. Когда настойка будет желтого цвета, процедить, отжать, дать настояться. Настойку пить два раза в день по чайной ложке на полстакана воды. Время от времени делать перерыв. Ноги держать в тепле. Мяса не есть.

Н.И. Фекличева



И на этого зверя управа есть

Не дай Бог никому этой страшной болезнью - туберкулезом - заболеть! Но коль случилась такая беда - лечитесь. И на этого зверя, оказывается, управа есть. Я вот хочу с читателями «Ай, болита!» верным и надежным способом поделиться, как лечить туберкулез легких открытой формы.

Прежде чем начать лечение, надо достать настоящий 5-звездочный армянский коньяк. Достали? Теперь пора в деревню отправляться, если вы городской житель, и пожить в том доме, где корову держат. Как только начнут доить ее, так быстренько в стакан с теплым парным молоком влейте коньяка 1 ст. л., перемешав (иначе свернется молоко), пейте.

Таким-то образом надо 3 бутылки коньяка выпить. Если хотите, можете конфетами заедать, но таблетки ни в коем случае не пейте.

Е.И. Шерстобитова, г. Среднеуральск

Свежий воздух - за пределами квартиры

Сначала трехмесячный курс химиопрофилактики, потом еще... Конца не видно лечению. А ведь и питаюсь неплохо. Живу одна - воздуха хватает в квартире. Сколько же мне болеть на старости лет?

Анна Васильевна

Анна Васильевна, дорогая! В квартире, может, и хватает Вам воздуха. Но одно дело - воздух в помещении, и совсем другое - на улице. Согласитесь! А Вам необходим именно свежий сухой воздух леса, гор, степи. Много и постоянно! Есть у Вас возможность пожить в степном, горном регионе? Нет? Тогда здесь почаще выбирайтесь в лес. Не замыкайтесь в своих четырех стенах! Вот Ваше спасение.

Алексей Петрович Шапин, врач-фтизиатр

Живица вам поможет

В начале лета в стволах елки и сосны идет передвижение соков, на коре у них выступает смола-живица, янтарные такие ягоды - горошины. Так вот, кто болеет астмой, - им надо кушать эти ягоды. Понемножку, не злоупотреблять

И.В. Шадрина

Прополисное масло беду отвело

3 года назад мой брат заболел туберкулезом. Один пожилой доктор посоветовал ему попробовать прополисное масло

Все лето брат лечился этим маслом, а осенью на проверку поехал. Состояние его значительно улучшилось, и снимки оказались хорошими. Готовится прополисное масло на сливочном. **На 100 г сливочного масла - 10 г прополиса.** Прополис расплавляют на водяной бане, а затем добавляют сливочное масло. Смесь хорошо перемешивают, перекладывают в плотно закрывающуюся посуду, охлаждают и хранят в холодильнике.

Принимать масло нужно по чайной ложке 2 раза в день.

Нина Петровна

рецепты

Лечебный бутерброд

Шесть больших зеленых яблок разрежьте на кусочки, не снимая кожуры. Смешайте с 400 г внутреннего свиного сала и топите в духовке, на малом огне, чтобы не перегорало. Затем возьмите двенадцать яичных желтков и разотрите их добела со стаканом сахара. Туда же добавьте 400 г измельченного на терке шоколада.

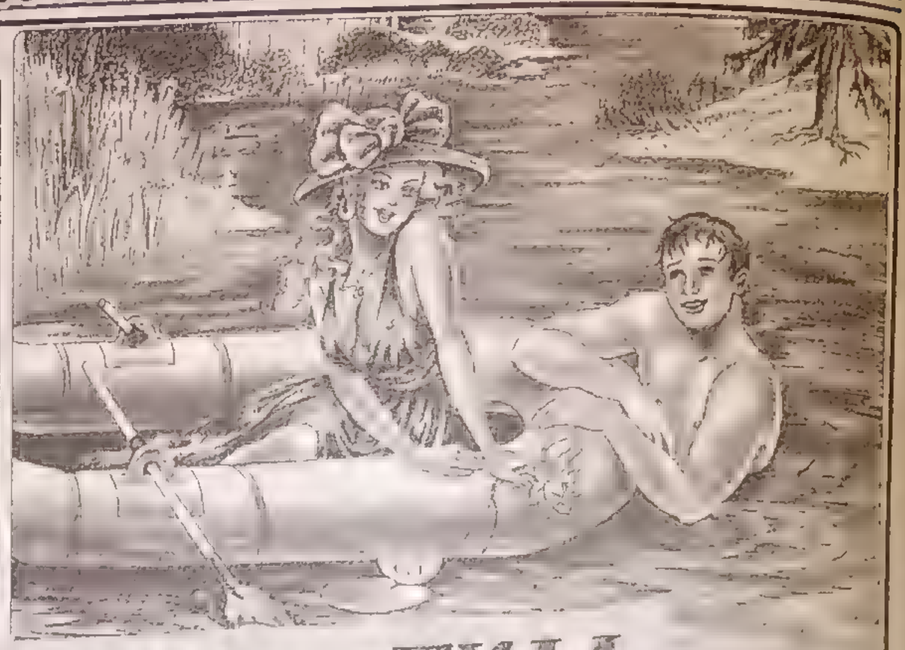
Процедите через сито сало с яблоками и смешайте процеженное со смесью сахара, желтков и шоколада. Дайте остыть смеси, а потом намазывайте на хлеб, употребляя бутерброды с каждой едой, 3-4 раза в день, обязательно запивая теплым, почти горячим молоком.

На месяц лекарства хватит

Возьмите 400 г сахарной патоки (желтого цвета), 200 г листьев алоэ (столетника), 50 г канифоли (канифоль растолочь в ступке). Все компоненты положите в глиняный горшок, накройте крышкой и поставьте в духовку на ночь. Получится густая, как мед, масса. Процедите ее через сито и принимайте по чайной ложке три раза в день за час до еды.

Алоэ

Этого лекарства вам хватит на месяц, а потом сделайте недельный перерыв и повторите курс лечения.



ГДЕ ТЕСНО - ТУДА ХВОРЬ И РВЕТСЯ

Холостяки рискуют больше

Недавно ученые Дании установили, что туберкулезом чаще болеют мужчины, чем женщины, причем холостые чаще, чем женатые. Видимо, сказывается неустроенность холостяцкого быта.

Другую группу факторов риска составляют плохие жилищно-бытовые условия, работа на вредном, особенно пыльном производстве, частое переутомление, пристрастие к табаку и алкоголю. В группе риска находятся беременные женщины и роженицы. Особенно восприимчивы к тубинфекции дети. Вот почему так важны ранние прививки от туберкулеза.

Как его распознать?

Что должно насторожить? Прежде всего беспричинная усталость, быстрая утомляемость, потливость, особенно по ночам, ухудшение аппетита, одышка, снижение веса, покашливание, боли в грудной клетке.

Особенно внимательно нужно отнестись к немотивированным и нерезким подъемам температуры по утрам и вечерам. Появление такой субфебриальной температуры часто свидетельствует о развитии процесса. Повышение температуры ощущают далеко не все, особенно если это состояние стало привычным. Поэтому при названных выше изменениях самочувствия периодическое измерение температуры утром и вечером - обязательно.

Если симптомы не исчезают в течение месяца, необходимо пройти рентгенологическое обследование - более двух третей больных туберкулезом выявляются именно методом флюорографии. В современных условиях туберкулез излечим, особенно при рано начатом и правильно организованном лечении.

Силы природы против сухотной болезни

Русские лекари в XI-XII веках против «сухотной болезни», как тогда называли туберкулез, применяли отвары из мать-и-мачехи, настой тысячелистника, толченый чеснок, тертую редьку. Вряд ли эти старинные средства способны в корне изменить течение болезни, но пользу они, несомненно, приносят. Помогают при туберкулезе и препараты из алоэ, листья березы, цветки, плоды и листья брусники и земляники, травы кровохлебка аптечная, ятрышник, девясил, чистотел, сосновые иглы (отвары, настои, ванны), настойка из перегородок грецкого ореха.

Чистый свежий воздух для больного туберкулезом - непременное условие быстрого выздоровления. Больной должен максимально использовать прогулки, умеренные физические упражнения, даже сон на открытом воздухе.

В конце XVIII - начале XIX века во Франции с туберкулезом боролся ученый и врач Р. Лаэннек. Он утверждал, что выздоровление достигается не только усилиями врача, но и силами природы. Он опирался на тот факт, что в легких людей, умерших от других заболеваний, патологоанатомы часто находят рубцы и закальцинированные очаги, то есть следы незаметно протекавшего и преодоленного самим организмом туберкулеза.

Подальше от толпы

Поскольку в больших городах много вирусоносителей, по-старайтесь избегать толпы. И особенно ограждайте от нее детей. Не обедайте, где попало. Особенно на многолюдных рынках. После занятий в библиотеке, где вы просматривали много книг или газетных подшивок, обязательно помойте руки. Так вы сможете уберечься от многих инфекционных заболеваний, в том числе и от одного из самых тяжелых - туберкулеза.

Владимир Колодкин, врач

Еще рецепты

Окопник лекарственный

Настой корня на молоке

Взять 10 г корня на 200 мл молока. Выпаривать в духовке или печи в течение 6-7 часов, не доводя до кипения. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Смесь корня с медом

Взять свежий корень или сухой, но предварительно размоченный, и истолочь его в тестообразную массу. Добавить половинную по объему часть меда и смешать. Принимать по чайной ложке (запивая водой) 3 раза в день. Применять вместо настоя корня на молоке.

Порошок из клубней ятрышника мужского (салепа)

Выкопанные клубни очистить от мелких корешков и верхней кожицы; нанизать на нитку; погрузить на несколько минут в кипяток для уничтожения неприятного запаха и удаления горечи. Вынув из кипятка, клубни высушить на свежем воздухе (в тени) или в теплом помещении. Высушенные клубни должны иметь желтоватый цвет и некоторую стекловидность. Перед употреблением клубни растереть в порошок, развести сначала в холодной кипяченой воде (в 10 частях), а затем добавить 90 частей кипящей воды (или горячего молока), взболтать до получения однородной жидкости (наподобие жидкой сметаны), которую принимать с вином или бульоном.

Горец птичий (спорыш)

Столовую ложку травы залить стаканом кипятка; кипятить 5-10 минут на водяной бане; настаивать 1-2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 3-4 раза в день.

Отвар травы сушеницы топяной

Взять 20 г травы на 200 мл кипятка. Принимать по столовой ложке 4-5 раз в день.

Мое послание потомкам

- Чудачка, ты что, решила потомкам послание оставить? - ухмылялся сосед, видя, что я бутылку в землю закапываю. Не знал он, что дочь моя туберкулезом заболела. А я лечить ее стала старым проверенным способом. Сок редьки, красной свеклы, моркови, меда - всего по стакану. Потом смешала и - в бутылку, а закапывала ее на 12 дней в землю. Потом давала дочке пить 3 раза в день по маленькой рюмке. Она у меня и выздоровела.

Людмила Андреевна,
Новгородская область

Мой лекарь – на окне сидит

Лично я при туберкулезе вот что делала: промытые кипяченой водой листья алоэ клала на 10 дней в холодное темное место. **Потом растапливала 300 г липового меда и добавляла к нему стакан мелко рубленных листьев алоэ.** Смесь хорошенько пропаривала. Отдельно от этого в двух стаканах воды заваривала 150 г березовых почек и 50 г липового цвета. Кипятила 1-2 минуты. Процеженный и отжатый отвар вливала в остывший мед. Размешивала и разливала в 2 бутылки, добавив в каждую поровну 200 г оливкового масла. Храню в прохладном месте. А принимаю это лекарство по столовой ложке 3 раза в день, детям давать по десертной ложке. Перед употреблением желательно бутылочку встряхивать

С.В. Орлова,
Мурманская область

Багульник болотный

Столовую ложку сухой травы залить стаканом кипятка; настаивать час. Принимать по 2-3 столовых ложки 3 раза в день.

• • •

Столовую ложку сухой травы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Принимать так же.

В народной медицине настой и отвар багульника применяют как эффективное отхаркивающее и потогонное средство.

Как лечат чахотку в Китае

Для этого китайцы ловят медведок, сушат их, затем толкут в ступе, в каменной чашке или просто растирают в мелкий порошок между камнями. Его смешивают с каким-нибудь сладким сиропом. Определенной дозировки нет. Все делается по личному усмотрению каждого. Приблизительно берут три столовые ложки на прием, запивают лекарство теплой водой. Время приема также не установлено: пьют, когда удобно, два-три раза в день в течение двух недель.

Обычно через два-три дня у больного появляется острый аппетит, и он начинает быстро поправляться. В чем же дело?

Многие врачи заинтересовались этим способом лечения, и недавно в Парижском Пастеровском Институте был произведен ряд опытов над медведками. Насекомым впрыскивали большие дозы туберкулезных палочек, которые, попав в организм медведки, быстро погибали.

Белые тельца (лейкоциты), входящие в состав крови медведки, устремляются к бациллам и в течение тридцати-сорока минут окончательно их обволакивают и растворяют.

Лейкоциты встречаются в крови насекомых, но только медведки способны растворять коховские палочки. Китайцы об этом знали тысячи лет тому назад и успешно пользовались этим драгоценным свойством медведок.

В недалеком будущем ему предстоит сыграть огромную роль в деле освобождения человечества от чахотки.

«Летавр»

Привезла сестра бобов...

Сестра моя на всякие травы да лекарства из них охоча. Все подряд собирает. Мне иногда кажется, она и от СПИДа скоро какую-нибудь траву-муравy откопает.

Привозит она мне однажды с юга какие-то бобы. Такие зеленовато-бурые с желтоватой полоской. Примерно 10 см длиной. Я спрашиваю, мол, что такое? «Это от туберкулеза. Пашка-то твой в больнице второй месяц лежит...».

Натолкла она эти плоды и 2 столовых ложки залила 1/2 л водки. Настояла 10 дней в теплом месте, каждый день взбалтывала. И ведь не поленилась по три раза на дню в больницу бегать, чтобы мужа моего 30 каплями этого настоя поить.

Уж не знаю, что ему и помогло. Мы-то с ним в это не верим. А вот ведь вылечился, слава Богу!

Ангелина Вячеславовна Пыжикова,
г. Архангельск

Прививка – не завивка

Дочь у меня на днях из школы приходит: «Нам скоро будут делать прививку от туберкулеза». Я возмутилась: зачем всем детям подряд?! Мой ребенок – я уверена – не будет болеть туберкулезом. Я ухаживаю за своей дочерью хорошо, она с рождения здорова. А эта прививка – не завивка: медицинская процедура, лишний риск.

Елена Ивановна С.

В том-то и дело, Елена Ивановна, что сейчас даже ухоженные, благополучные дети порой заражаются туберкулезом. Ведь эпидемия в стране! Так что не отмахивайтесь от прививки. А для полной уверенности в том, что она не принесет какой-то беды, позаботьтесь об одноразовом шприце для своего ребенка.

Алексей Петрович Шанин,
врач-фтизиатр

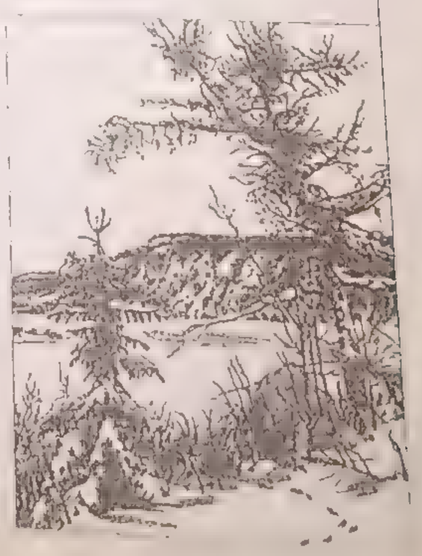
Случилось это в Сибири...

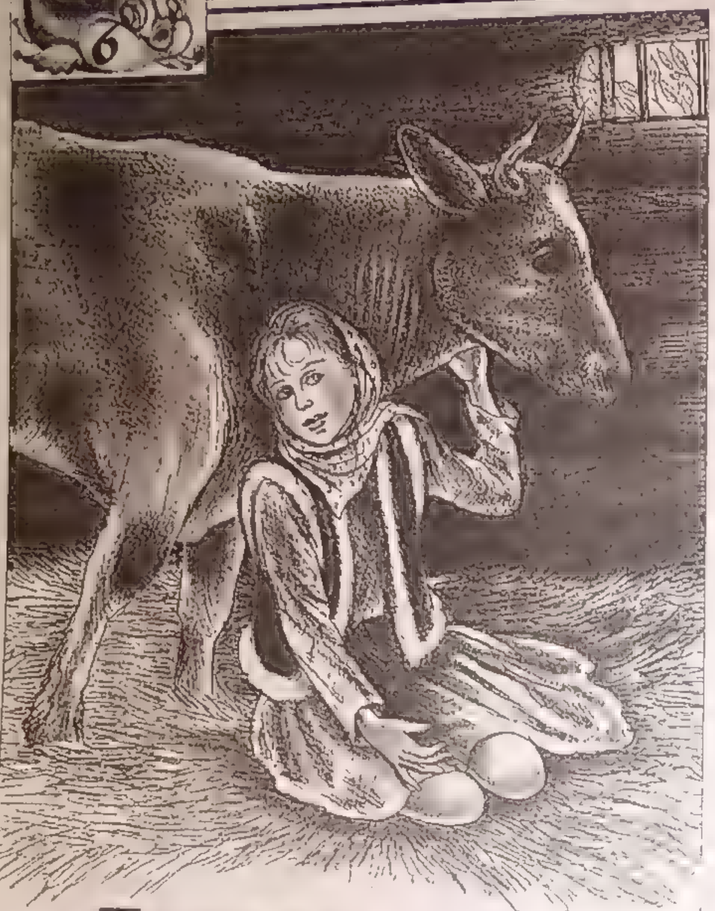
Случилось это в Сибири, в районе Алтайских гор незадолго до Первой мировой войны. Заболела чахоткой жена богатого местного купца. Доктора ближайших городов признали больную неизлечимой. Об этом случае узнала скромная женщина-знахарка из глухой алтайской деревушки. Она предложила свои услуги по излечению купчихи. После года лечения больная вполне выздоровела и могла заниматься физическим трудом. Средство, примененное знахаркой, было чрезвычайно простым: **сосновые шишки настаивались на водке, и этот настой больная пила и выздоровела...**

Узнав о чудесном излечении купчихи, врачи города Барнаула изумились, и между ними, с одной стороны, и высшими медицинскими светилами в Петербурге с другой, завязалась оживленная переписка, тянувшаяся более года. Особенно удивило врачей то обстоятельство, что лекарство настаивалось на водке, а спиртные напитки считаются очень вредными для чахоточных.

В конце концов, сделав много различных анализов и исследований сосновых шишек, врачи пришли к заключению, что, несмотря на вред алкоголя, больная вылечилась от чахотки одними лишь сосновыми шишками, содержащими много креозота, обладающего феноменальными целебными свойствами.

В те отдаленные времена врачи почти ничего не знали и о витаминах. Случись это теперь, автор думает, что врачи приписали бы чудесное излечение не креозоту, а витамину С, которым сосновые шишки очень богаты... Во Вторую мировую войну в советской армии, за невозможностью иметь в достаточном количестве апельсины, раненым давали вытяжки из игл сосен, которые чрезвычайно богаты витамином С.





Пошла в хлев, к корове - жить

Чахоткой я в девках заболела, году где-то в 1925-м. Мне семнадцать было, а моя старшая сестра Аннушка в двадцать годочков от чахотки умерла. Тогда многие этим недугом страдали.

Чахотка - болезнь тяжелая. Я все время кашляла, плевалась сгустками крови. Раскашляла себе все нутро, как вздохну, так еле выдохну - в грудину будто сто иголок втыкается.

Целый год чахла-чахла и уже приготовилась к участи Аннушки. Родители пробовали меня лечить - отварами всякими поили, на грудину примочки разные ставили, припарки. . Ничего не помогало.

И вот один раз к нам монах старый пришел - милостыню просить Монахам от советской власти никакой жизни не стало, они уж по людям побирались. Отец мой набожный был: накормил монаха, напоил, в сумку ему кое-что положил

А тут я со своим кашлем на кровати Монах подошел ко мне. Я только бороду его запомнила да глаза - печальные, умные и добрые Он порасспрашивал у отца про мою болезнь потом они в сени вышли

А на другой день отец мне сказал:

- Ну, Алена послушаемся еще совета Божьего человека Переоденься во все худое пойдешь в хлеву жить

Мне отгородили в уголке хлева место отец соорудил нары чтобы спать можно было да есть

Я просила у папы Для чего меня вдруг в хлев? Он примерно так ответил

- Монах сказал - надо три недели в хлеву пожить Воздух в хлеву - от коровы да навоза - чистит кровь и мокроту из легких выводит. Живи!

И осталась я жить с коровой да теленком. В хлев мне еду приносили, спала я на своих нарах в углу. Мама часто под коровой подстилку меняла - как сходят корова да теленок по-маленькому - она сразу и убирала. Монах мочевыми парами дышать запретил.

Через десять дней жизни в хлеву кашель и харкота у меня стали проходить. Я стала там хорошо спать и во сне не кашляла.

А через три недели - не поверите! - чахотка моя прошла. Из хлева я выходила постепенно - всю четвертую неделю еще жила там, но выходила на час-два в сутки дышать свежим воздухом. Только очень тепло одевалась перед этим

А в конце четвертой недели совсем вышла. Вы подумайте - почти месяц в хлеву прожить - без бани, без свежего воздуха. На первой прогулке я как пьяная сделалась, упала даже, так меня закружило.

А как я вся пропиталась навозным духом! Еле вывела его потом. Но как была рада выздоровлению, как радовались папа с мамой, Царство им Небесное!

А монаха того больше в нашей деревне не видели. Да и вскоре уехали мы с Реки. Насовсем. Сейчас мне 87 годочков. И ничего, скриплю еще, живу

Помню, отец потом еще говорил, что хлевом можно лечить чахотку (так сказал монах) только у молодых.

Елена Ивановна Попова
(в девках Колпакова)

Еще несколько народных способов лечения туберкулеза. Каждый может выбрать для себя наиболее подходящий.

И пить по рюмке

Выжать 20 лимонов в стеклянную банку. Туда же положить десяток свежих куриных яиц в скорлупе, завязать банку и поставить на 12-14 дней, пока скорлупа не растворится, что будет видно через стекло. Тогда вмешать туда 400 г натурального пчелиного меда и стакан коньяка, разлить по бутылкам и пить по рюмке перед едой два-три раза в день, предварительно взбалтывая смесь. Бутылки держите в темном месте.

Железо вам на пользу

Очень полезно для больных туберкулезом железо, которое можно вводить в организм простым домашним способом: 5-10 железных (не стальных), чисто вымытых гвоздей воткнуть в сырое яблоко, и пусть это яблоко полежит сутки, потом его съесть. В сутки надо съедать 2-3 яблока. Если яблок нет, то можно просто один большой гвоздь положить в стакан с водой на сутки и потом пить по три раза в день по столовой ложке, предварительно взбалтывая

Отвар из овса

Пить вместо воды навар из овса и отрубей. Их надо варить час, потом хорошо отжать, процедить и пить такой густоты, какая понравится, по 2 стакана в день. Хорошо прибавлять в стакан по столовой ложке меда, проварив снадобье еще раз.

Так горцы лечатся

Питайтесь главным образом мясом молодых (молочных) щенят во всяком виде - жареном, варёном - и для жаренья как всякого мяса, так и овощей, используйте в основном топленое собачье сало. На Кавказе горцы только этим способом и вылечивают туберкулез.

Такой вот коктейль

Смешайте один стакан свиного топленого сала, стакан топленого говяжьего сала, стакан бараньего сала и треть стакана топленого собачьего сала Все вместе вскипятите и пейте три раза в день по две столовые ложки в теплом виде. Или принимайте эту смесь в холодном, застывшем виде, намазывая на хлеб как масло. Для вкуса можно немного посолить. Через месяц такого лечения легкие настолько заливаются жиром, что закупоривают все больные места

Это средство помогает даже при очень сильно развитой стадии болезни.

Чисто русское народное средство

Пить чистую мочу от здорового мальчика не старше 8 лет. Каждый день натощак по полстакана мочи Обычно через 3-4 дня у больного начинает сильно идти мокрота, а кашель делается мягче и легче Через 2-3 месяца наблюдается заметное улучшение.

При ночной потливости, которой часто страдают туберкулезные, надо на ночь обтираться холодной водой, в которую прибавлять несколько ложек уксуса или спирта. Хорошо перед сном выпить стакан молока с чайной ложкой коньяка.

Поможет от пота и отвар шалфея на молоке - одна чайная ложка сухой травы на стакан молока.

Газета "Ай, болит!"

А ведь я лежал в палате смертников

А я лечусь, лечусь - и у врача, и народными средствами, а вылечиться не могу. Мать жаль. Она так старается мне помочь, всю работу по дому на себя взвалила, травки разные мне постоянно заваривает. Ради нее больше всего и хочется выздороветь. Может, научишь, что еще делать?

Георгий А., г. Саратов

Ну как не отозваться на Вашу просьбу, Георгий?! Мы попросили ответить Вам президента института натуропатии (естественных методов оздоровления), кандидата медицинских наук из г. Истра Валентина Николаевича Сергеева.

Знаете, Георгий, а ведь я сам во время Ленинградской блокады получил тяжелейший туберкулез легких с амфиземой плевры. Перенес 6 операций на грудной клетке, лишился десяти ребер. Три месяца лежал в палате смертников. Врачи требовали: только строгий постельный режим! Но я чувствовал, что он меня окончательно погубит. И стал потихоньку заниматься гимнастикой. Это меня и спасло от загноения в плевре после плевроэктомии. Но болезнь не отступала. Надо было любой ценой уехать из гнилого климата Ленинграда. И тут мои коллеги-врачи дали мне спасательный круг - путевку в санаторий «Сосновка» под Киевом. Там я серьезно занялся лечебной физкультурой. А через год вернулся к работе.

И работаю в лечебно-профилактических учреждениях свыше 50 лет. У меня и сейчас 2 гимнастики в день со снарядами и самомассажем, 5 пробежек в неделю в легкой одежде, круглый год - купание (зимой - в проруби), растирания снегом на балконе. При своей «заслуженной» II группе инвалидности (объем моих легких соответствует объему легких 7-летнего ребенка) продолжаю работать, что называется, за троих. А проводи я тогда целые дни в палате, на постели - что б со мной было? Вот то-то, Георгий.

Чувствуете, к чему клоню? Попробуйте взять на себя с матери хоть часть домашних дел. Физические упражнения, гимнастика, считаю, просто необходимы. Да вы и сами вскоре увидите, как меняется к лучшему самочувствие и настроение.

Хочу спасти человека...

Есть ли действенное целебное народное средство от туберкулеза? Мне надо спасти очень дорогого человека.

Наташа К.

Наташа! У Анастасии Цветаевой (сестры великой поэтессы) от чахотки умерли мать и брат Андрей. Она оставила нам этот рецепт, скорбя о том, что узнала его слишком поздно.

Итак, стакан цельного овса надо вымыть и высыпать в неэмалированную кастрюлю. Сверху овес залить парным коровьим молоком. Кипятить подольше на медленном огне, потом поставить париться.

Процедить и пить подогретым в течение суток.

На следующий день в этот же овес заново налить молоко и кипятить. И так 6 дней. На 7-й день овес залить крутым кипятком, разбить его толкушкой, добавить молоко, прокипятить и выпить.

В Сибири от чахотки только так и спасались.

О. Саманова,
целительница

Только сало нутряное достаньте

Туберкулез, уважаемый Е.К. из Петрозаводска, за два месяца вылечить можно, если свиное сало достанете.

Стопите его и влейте молоко в пропорции: половина на половину. Вскипятив вместе, пейте вначале по одной восьмой стакана, а к концу лечения по полному выпивайте.

Так два месяца лечиться надо.

В.Т.,
Тамбовская область

Молоко из кедровых орешков

А я посоветую тем, кто туберкулезом болен, лечиться молоком из ядер орехов сибирского кедра или сибирской сосны. Очень полезно. Когда-то я болела туберкулезом. И мама моя каждый день готовила такое молоко. И, знаете, с ним лечение скорее шло.

Елена Вениаминовна Коренева,
г. Новосибирск

Даю пять советов

1. Давайте больному пить теплое козье, а лучше кобылье молоко, но не коровье.

2. Хорошо из молока заквасить кумыс, который считается лучшим средством при заболеваниях легких. [illegible]

3. В Средней Азии считают, что больные легкие надо залить жиром, [illegible] давать пить жир (собачий, барсучий, сурковый).

Больному дают столовую ложку жира перед едой. Заедает он жир хлебом с солью или соленой рыбой, кислой капустой.

4. Этим же жиром с несколькими каплями скипидара растирайте на ночь подошвы ног.

5. На руках тщательно растирайте большой палец, особенно около ногтя: здесь находится легочный энергетический канал.

Г.К. Чехова,
целительница

Неужели у меня чахотка?

У Достоевского, других писателей я читала про чахоточных - они жили где-то в подвалах, питались плохо, маялись в бедности. А я? Обеспечена нормально, летом к знакомым в деревню езжу: пью парное молоко. С чего быть у меня чахотке?! Может, врачи ошиблись?

Валерия С.

Валерия, да микробактерии туберкулеза сейчас так распространены, что могли попасть к Вам с обычной пылью. А может, Вы где-то в кафе пили сок, кофе - где гарантия, что до Вас из этого стакана не пил туберкулезный больной? Может, в автобусе оказались рядом с кашляющим больным. Да ведь и немало скота страдает этой болезнью. Вы уверены, что пили молоко от здоровой коровы? **Как видите, путей заражения немало. Тем более, что палочки Коха, очень устойчивы и к охлаждению, и к нагреванию, и к воздействию спирта, и даже кислоты.** Но отчаиваться, Валерия, не стоит. На дворе не времена Достоевского, когда диагноз: «Чахотка» звучал как приговор. Туберкулез сейчас успешно излечивается.

Алексей Петрович Шанин,
врач-фтизиатр,
кандидат медицинских наук

Рецепты академика Н.И. Аллутского

- **Корень окопника, плоды можжевельника - по 10 г; листья мать-и-мачехи, цветки липы - по 20 г.** Пить настой по стакану 3 раза в день до еды
- **Мох исландский.**
  Настой 2 чайных ложки залить 2 стаканами кипятка. Выпить в течение дня. Всего для курса требуется 50 г.
- **Корень лопуха свежий.**
  Выжать сок. Принимать по 2 ст. л. в 250 мл кипяченой воды 3 раза в день после еды.
- **Свежие листья подорожника 50 г.**
  Листья измельчить, смешать с 50 г сахара и настаивать 2 недели в 0,5 л воды в теплом и темном месте. В день принимать по ст. л. 3 раза до еды.

А я вот что скажу...

Глотай, девушка, шарики смолы

Милая девушка, что жаловалась в «Ай, болите!» на слабые легкие! Ты сосновой смолы пособирай, скатай ее в шарики с сахаром. А потом немного пососи да проглатывай. Это и при туберкулезе хорошо. Бабушка моя (уж на что сильно болела!) так вылечилась.

Е.А. Осокина,
г. Брянск

Вылечилась отваром медуницы

Бабушка моя от туберкулеза сама вылечилась - отваром травы медуницы. Ложки две листьев на 2 стакана воды заваривала и четверть часа кипятила. Процеживала, доводила объем до исходного и пила по полстакана 3-4 раза в день незадолго до еды.

Мария Витальевна,
г. Мариуполь

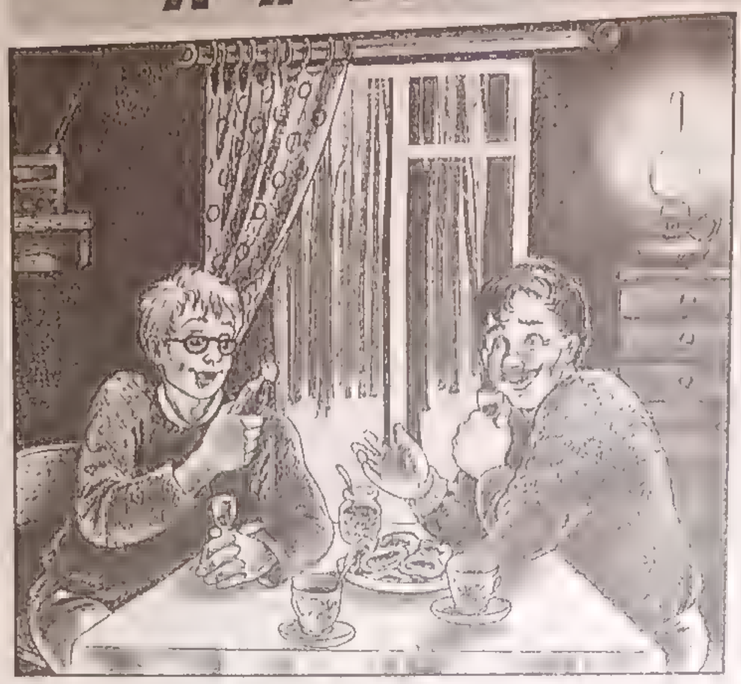
Налей, дружок, по чарке... зверобоя

При туберкулезе полезно по чарочке зверобойной настойки пропустить. Цветки (2-3 горсти) засыпают в бутылку с простым столовым вином и настаивают.

А можно и так: одну горсть верхушек зверобоя варить в 1200 мл белого вина, упарить объем до 800 мл. Затем процедить. Давать больному ежедневно утром и вечером по 90 мл.

Е. Малыгина

Зверобой



Не таблетками - дегтем березовым

Много всяких лекарств противных мне довелось в детстве испробовать. Выросла я в детдоме. То нас рыбьим жиром накормят, то еще чего придумают. А однажды туберкулезом заболела. Простужалась часто, болела, вот с того, наверное, и пошла болезнь. Так врачиха наша вылечила меня не таблетками да микстурами, а березовым дегтем. Пила я по 10 капель 3 раза в день. Ох уж и противно было! Но туберкулезу, видно, деготь тоже не понравился.

Степанида Марковна
Непрушина,
г. Новороссийск

Принимал муж натощак

Хочу с больными туберкулезом поделиться рецептом, который я когда-то списала у женщины из Смоленской области, Холм-Жуковского поселка. Она таким способом мужа своего лечила.

А брала 10 яблок с кожурой, 10 лимонов с цедрой, 10 яиц со скорлупой, полкило сливочного (свежего или топленого) масла и заливала все это полулитром меда. Посудину закрывала наглухо и ставила на 2 недели под пол. Потом все это перемешивала и давала мужу натощак по столовой ложке 3 раза в день.

Алевтина Григорьевна
Дмитриева,
Чувашия

Пользу-то неоценимую принесет

Дорогой «Ай, болит!», посылаю копию совета Лидии Петровны Плужник из Полтавской области, муж которой самостоятельно излечился от туберкулеза.

Можно пить по 30-40 г коньяка или водки, настоянной на березовых почках (на 0,5 л водки ст. ложку березовых почек), настаивать 2 недели в темном месте.

Вера Николаевна

Тетрадь с бабушкиного чердака

Многие, наверное, в детстве любили по бабушкиным чердакам в деревне ползать. Вот я тоже однажды так полез. И откопал среди пыли толстенную тетрадь со всякими заговорами. И знаете, один заговор наизусть выучил. От туберкулеза. Вот он: «Чахота, сухота, пойди на пень, на колоду, на осиновый листок, чтобы ветром тебя раздуло, дождиком рассеяло, ветерком разнесло! Тридевять аминь (сплюнуть 3 раза. Читать трижды)». На деле я его не пробовал, но вдруг кому-нибудь пригодится?

Осип Михайлович Гордеев,
г. Томск

И прожил до глубокой старости

Пишу для Наташи К. В газете «Семейная жизнь» я как раз вычитала рецепт от туберкулеза. Там рассказывалось, что Кенжебай Умаров умирал от этого заболевания. И спасла его жена. Она по совету старого поляка приготовила лекарство из куриных желтков, нутряного свиного сала, сахара и горячего молока. И пичкала этой ненавистной для всякого мусульманина смесью мужа, пока от хвори и следа не осталось. И прожил он до глубокой старости. Правда, о пропорциях компонентов ничего не сказано. Но, думаю, это не столь важно. Главное - средство есть.

Н. Боркова,
Архангельская область

И в лес ходить не надо

Да за средством-то от туберкулеза можно далеко и не ходить, на болота да в лес. Вот же оно растет, под рукой. Наверное, многие хозяйки знают **комнатное растение каланхоэ.** Так вот, сок его разбавьте водой 1:3 и принимайте по 1/2 чайной ложки 2 раза в день после еды. Лично я именно этим растением и вылечилась.

Екатерина Егоровна
Бочарова,
г. Сортавала, Р. Карелия

Наш семейный секрет

В нашей семье лечили от кашля при бронхите своим средством - оно и при туберкулезе помогает.

Брали 0,5 кг масла несоленого, листа столетника (алоэ) и горсть почек березовых. Мелко порезав листы, смешивали все с маслом и в тихую печь ставили (как после выпечки хлеба) до утра. Так два дня, а на третий день смесь отжимали через марлю, добавляли 250 г меда и снова - в печку.

Потом горячую смесь охлаждали (лучше всего на снегу), все время помешивая.

Принимали такое лекарство утром натощак и на ночь, спустя два часа после еды. Но принимать надо не голью, а чайную ложку размешать в стакане горячего молока и пить.

В.И. Сенникова,
Ярославская область

КАК ОТ АСТМЫ ИЗБАВИТЬСЯ?

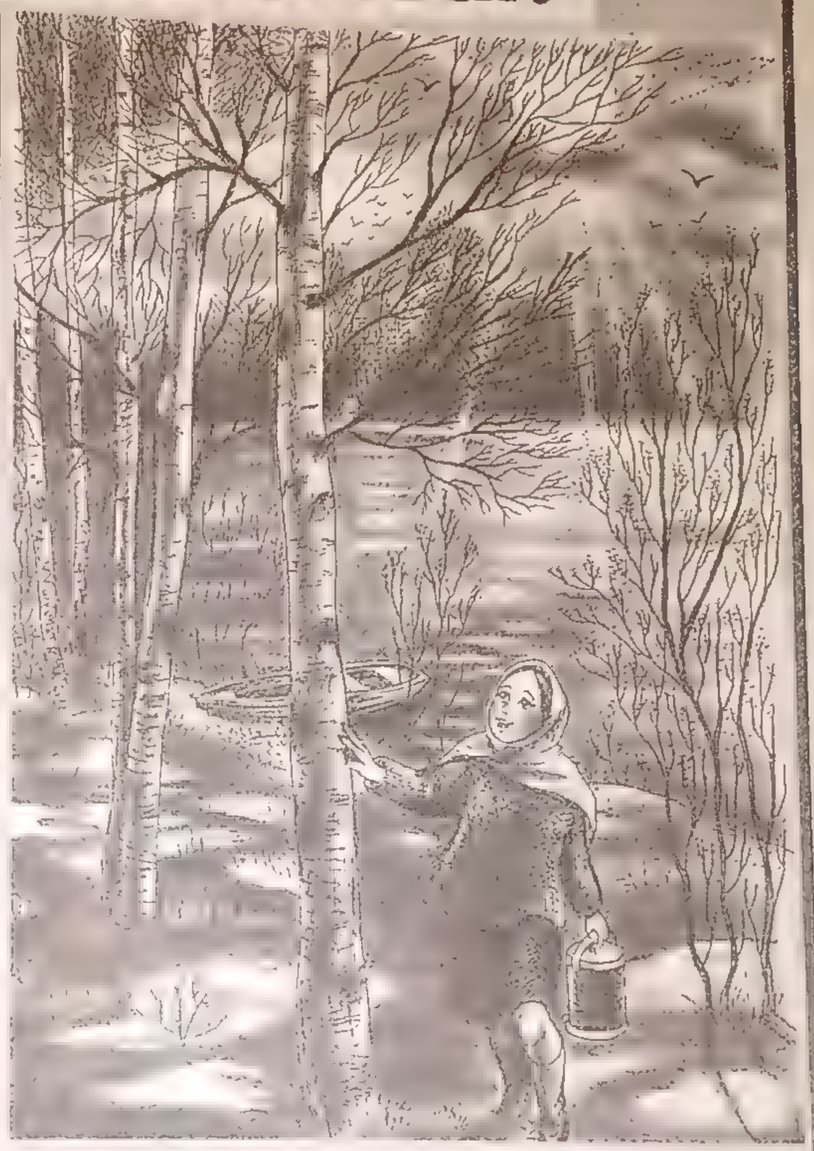
Если вы страдаете известной формой аллергии и заметили любой из следующих симптомов, которые вы ни разу не испытывали ранее, вам следует обратиться к врачу:

- свистящий звук при дыхании (хрипы);

- небольшие волдыри появляются под действием аллергена, известные как крапивница;

- стеснение в груди достаточно сильное, чтобы затруднить дыхание, часто сопровождающееся хрипами;

- приступ, который не проходит в течение недели от лекарств, имеющихся в продаже.



Доволен, что вооружился «Муссоном»

По совету знакомого заказал в Москве ультразвуковой ингалятор «Муссон-1». Вскоре убедился, что этот аппарат отлично помогает при лечении астмы, да и при бронхите. Ведь с его помощью распыленные лекарственные препараты попадают прямо в дыхательные пути.

А купила для меня ультразвуковой ингалятор моя родственница в магазине экологической техники.

И. В. Коноплев, г. Владимир

Делай крапивную самокрутку

Я вот знаю, что при астме крапива выручает. Знаю потому, что мамин брат, дядя мой, приступами астмы страдал, а как только крапивой стал лечиться, гораздо лучше себя почувствовал. Лечился он сухими листьями, заваривал их столовую ложку - стаканом кипятка. Потом давал вскипеть в эмалированной кастрюльке [illegible] ежедневно по одной столовой ложке [illegible] еще он сухие крапивные листья вместо табака [illegible], поняв, что от курева ему трудно отказаться.

Лекарство свое он собирал в мае - начале июня и сушил на воздухе.

Н.И. Кудрина

Главный совет доктора Вокера

Многие астматики вылечивались при помощи сырой вегетарианской диеты. И пока они её придерживались, астма их не беспокоила. Но как только переходили на вареную пищу и мясо, и в особенности на пищу, содержащую крахмал, молоко и сахар, вновь заболевали этой неприятной болезнью.

Доктор Н.В. Вокер рекомендует астматикам пить сырые овощные соки.

Я избавилась от астмы

Расскажу, как я вылечилась от бронхиальной астмы... Взяла прополиса и 200 г сливочного масла. Прополис растерла на мелкой терке, всыпала в разогретое масло. Вскипятила, поставила в горячую духовку на два часа. Затем процедила. Хранила в холодильнике.

Принимала три раза в день перед едой по чайной ложечке.

Никитина, г. Архангельск

Искал лекарство в столице, а оно возле дома ждало

Давно мы мечтали встретиться с двоюродной сестрой. 15 лет не виделись. Наконец, собралась я - поехала к ней в Новгород. И можно бы сказать, неплохо живет Тоня моя, да астма у нее... Как сестренку от этих жутких приступов избавить?

Анна Алексеевна, г. Архангельск

Около 2 лет назад привела женщина из Красноборска ко мне своего больного мужа: астма. Чуть похолоднее - задыхается. Лечился и в Москве, и в Санкт-Петербурге, у лучших пульмонологов, а толку мало.

Когда-то я в старом травнике вычитал, что в таких случаях хорошо помогают ингаляции весенними почками березы и сосны - по очереди. А как раз дело к весне шло. Посоветовал насобирать и тех, и других почек побыстрее. А потом, говорю, когда почувствуете начало приступа, заварите столовую ложку почек стаканом кипятка и вдыхайте пары.

В декабре прошлого года встречаю на улице Архангельска того мужика из Красноборска. Улыбается: «Искал лекарство в столице, а оно рядом с домом, в лесу меня ждало!».

Вот и Вашей сестре, Анна Алексеевна, его же рекомендую.

Н.Н. Алеутский, академик, профессор, зав. кафедрой фармакологии Архангельской медакадемии

И астма не так

Хватилась таблеток - а их нет!

Как я надеялась на Тольятти, и, выходит, зря? Ехала туда к большому специалисту по астме, а он ничего нового не предложил. По дороге от его кабинета, расстроенная, села на скамейку на площади Свободы, задумалась. Женщина, тоже пожилая, присела рядом, а на руках ее малюсенькая собачонка - меня «ругает». Хозяйка объяснила: «Три года, как я вышла на пенсию, можно сказать, затворницей прожила. Вот Фреди и боится чужих. Но теперь приходится привыкать ей к народу. Каждый день большие прогулки по городу устраиваю. Здоровье нужно поправить. Совсем разболелась в 4-х стенах, давление упало. Так что заправляю в термос кофе покрепче - и в поход. Потихоньку, полегоньку, с отдыхом...».

Я о крушении своей надежды ей рассказала. И вдруг плохо себя почувствовала. Сунулась в карман за таблетками - нет их! Аж похолодела от страха: что же теперь будет?!

Соседка поняла: дело неладно. Достала термос, налила в крышку горячего кофе: «Если не побрезгуете...». Какая там брезгливость! Я вцепилась в крышку и опорожнила ее. Женщина тут же налила снова. Пью и чувствую: все во мне возвращается на свои места, страх испаряется, уверенность приходит. «Ну вот и слава Богу», - женщина облегченно вздохнула. Я просто от неожиданности предложила кофе и тут же вспомнила знакомая моя рассказ[illegible] то вместо таблеток при [illegible] ступа астмы помо[illegible] кофе. И пока Вы пи[illegible] чтоб и Вам полегча[illegible]

Как тут было не [illegible] рия Даниловна», - [illegible] предложила: «Слы[illegible] Любовь Матвеев[illegible] себя прекрасно чувству[illegible] ворюсь по телефо[illegible] Пусть Вам расскаж[illegible]

...И закопала я арбуз в землю

Оказалось, Любовь Матвеевна работает в профилактории химзавода. И встречу там [illegible]. Приезжаем. Несколько 4-х этажных зданий в сосняке. Возле одного из них Любовь Матвеевна разговаривает с отдыхающими, веселая. Прошла с нами к ска-

Рецепты от астмы:

● 100 г сухих цветков вьюнка полевого и 0,5 л 70 % -ного спирта настоять в темном месте 14 дней. Периодически встряхивая, содержимое процедить и пить по 0,5 -1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

● 1 часть (по объему) сухого измельченного корня бедренца-камнеломки залить 2 частями водки, настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30-40 капель, запивая глотком воды, три раза в день. Метод очень эффективен

● 50 г сухой измельченной травы армы (алоказии) залить 0,5 л водки, настоять в темном месте три недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Рекомендуется при тяжелой форме бронхиальной астмы - по столовой ложке настойки запивать водой 2-3 раза в день до еды. При этом, как чай, пить отвар корней малины. Курс лечения составляет 15-20 дней.

● 100 г свежих плодов можжевельника обыкновенного смешать с 50 г сливочного масла и 150 г меда, варить на кипящей водяной бане 1 час, постоянно помешивая содержимое, процедить в горячем виде. Хранить в темном прохладном месте. Человеку, страдающему одышкой, полезно в течение дня слизывать 1-2 столовые ложки этой смеси.

Можжевель

● Натереть на ночь нутряным салом грудь и спину и обернуться компрессной бумагой, поверх которой обмотаться шерстяным или пуховым платком.

● 30 г сухих цветков сирени на 0,5 л водки настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивать содержимое, процедить. Смешать кашицу от 2 головок чеснока и 5 лимонов с кожурой (но без семян), провернутых через мясорубку. Принимать при бронхиальной астме по столовой ложке 3 раза в день перед едой. На ночь перед сном принимать по 50 грамм настойки цветков сирени.

● 20 % - ную спиртовую настойку прополиса принимать по столовой ложке воды по 7-10 капель 3 раза в день де еды курсами по 1,5-2 месяца для профилактики обострений хронической астмы, для предупреждения перехода хронического бронхита в бронхиальную астму.

● Хороши при бронхиальной астме ингаляции медовой водой: 1 часть меда на 2 части воды. Процедура длится 20 минут, в ингалятор наливают 15-20 мл раствора.

● Считают, что при астме полезно носить жемчуг, нефрит, рубин, сапфир, тигровый глаз, топаз, янтарь.

Газета Ай, болит!

ужасна...

мейке. Мне улыбнулась: «Чем могу - помогу...». Неужели, думаю, и она когда-то жестокой астмой страдала?! А было это.

- Поехали мы, - говорит, - с сестрой на теплоходе в Астрахань маму навестить. Ой, не знаю, как и добрались туда - только и молила, чтоб живой доехать. У меня ж еще жуткий страх перед болезнью - подавляет, разбивает. На следующий после приезда день пошли мы втроем на рынок. Остановились возле горы арбузов. Слышим, продавщица рассказывает своей знакомой, как арбузной мякотью от астмы лечиться. Вот здорово! Выбрали и мы на лекарство, как посоветовала продавщица, самый спелый большой арбуз.

Дома я вырезала сверху кусок, вычерпала около 1/3 мякоти, залила вместо нее меду, закрыла дыру снятым куском. Завязала арбуз плотной льняной простыней и закопала примерно на полметра в огороде.

Через 5 дней осторожно вынула из арбуза все содержимое, сок выдавила, в холодильник поставила и стала пить. По утрам по полстакана. Вечером - по стакану. За лето 5 арбузов таким образом использовала. А там, когда уж дома была, мама письмо прислала: пей, дочка, виноградный сок - он при бронхиальной астме очень помогает. Стала пить его. И радость в душе появилась: к хорошему дело идет!

А потом еще мама прислала спасительный совет: 400 г порошка имбиря я заливала 1 л спирта, в тепле настаивала 2 недели, встряхивая время от времени, процеживала через 4 слоя марли с ватой. И пила по ч. л. 2 раза в день, запивая 3-мя глотками воды.

Верите, ходить не могла, сейчас вон - работаю!

Вспомнила Любовь Матвеевна, что в городском парке вроде как механиком работает ее знакомый - Петр Степанович, который своими способами от астмы лечился. Решили мы с Марией Даниловной и его навестить.

Решился я: окунулся в море

Колесо свои люльки вверх поднимает, карусель вертится, небольшая машина состав тележек с людьми ведет. И Петр Степанович при всем этом хозяйстве. Несколько минут нам охотно уделил.

«Было, - говорит, - болезнь довела меня до того, что всего боялся. Холодной воды, ветерка, запаха пищи, аромата трав: а вдруг - приступ? 48 лет, а глубоким стариком себя почувствовал».

А тут Андрей, племянник, из Костромы, врач молодой, приезжает в отпуск. Ну он, понятно, здоровый, энергичный - живо познакомился с яхтсменами, пловцами. И говорит мне: «Пойдем на Куйбышевское море - отдохни». Жена на дыбы: «Куда ему?!». Я тоже отмахиваться стал. А парень настырный: «Плавание для астматиков - первое дело. Поверь. А если что - я рядом». Уговорил. **И стал я в Куйбышевском море с ним купаться, сначала осторожно, потом все смелее. Де еще и в мяч поиграю. И так это благотворно подействовало!** Перестал себя стариком чувствовать. Жена даже забеспокоилась, как бы кралю себе там не нашел.

А осенью я ходьбой увлекался, потом на лыжах стал потихоньку выходить. Да Андрей научил и как хорошие лекарства приготовить.

Натер я средний по величине корень хрена, прибавил чуть больше полстакана сока лимона. И начал принимать по половине чайной ложки этого соуса утром и после приема не ел, не пил ничего.

Кроме того, чайную ложку травы горицвета весеннего заваривал стаканом кипятка. Принимал настой по столовой ложке 3 раза в день 10-12 дней ежемесячно.

И, как видите, - чувствую себя хорошо.

Уезжала я из Тольятти обнадеженная. И верно, удалось мне себя подлечить. Сейчас и плаваю, и пробежки устраиваю, и на даче тружусь. Давно хотела поблагодарить за добрые советы моих спасителей из Тольятти, да только сейчас, через «Ай, болит!» случай представился. Сердечное вам всем спасибо, дорогие!

Ангелина Петровна Опричко, г. Волжск

Я пью настой душицы

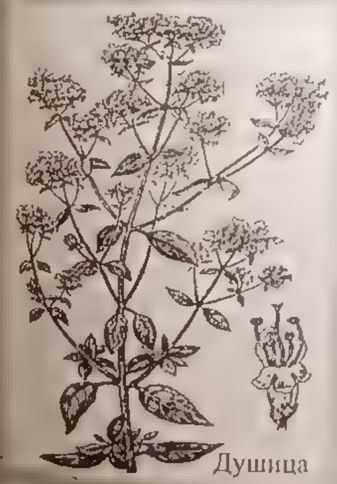
● Заливаю двумя стаканами кипятка 2 ст. л. измельченной травы, настаиваю. И выпиваю за 3 раза перед едой, но не позднее, чем за 30 минут до нее.

Андрей Дмитриевич Оселков, г. Всеволожск

По-моему, лучше настой репы

● Измельчаю корнеплод, отмериваю 2 ст. л. его, заливаю стаканом кипятка, варю 15 минут и процеживаю. А пью по четверти стакана 4 раза в день.

Ольга Алексеевна Ш., г. Петровск



Душица

Отцу ягоды помогают

● Мама 3 ст. л. ягод боярышника кроваво-красного заваривает 3 стаканами кипятка, настаивает. Папа пьет настой по стакану 3 раза в день при удушье.

Валентина Алексеевна, г. Кашин

Боярышник

Забудьте о перьевых подушках и одеялах

● Так посоветовала мне врач. Я от них отказался - и верно, лучше себя чувствую.

Ковалев Э.К., г. Вельск

А я астму так лечу

● Беру 2 чайные ложки травы маргаритки многолетней на стакан кипятка, настаиваю под крышкой 2 часа, процеживаю, пью по полстакана 3 раза в день.

Ирина Осиповна, г. Инза

Завариваю листья земляники

● Беру 2 ст. л. измельченных листьев земляники лесной на 2 стакана кипятка. Это питье и мочу гонит.

Людмила Николаевна С., г. Первоуральск

Научу, как

Два святых правила для астматика

Правило первое

Отказаться от курения (табачный дым раздражает слизистую оболочку дыхательных путей).

Правило второе

При инфекции в дыхательных путях следует немедленно принимать меры для ее скорейшей ликвидации. Иначе, начав с «простуды», вы закончите отхаркиванием гнойной (желтоватой или зеленоватой) мокроты; при этом у вас появятся хрипы, кашель, и вы выйдете из строя на многие недели.

Лечением больных астмой лекарственными травами я занимаюсь более 30 лет. И твердо могу сказать: излечивать эту болезнь можно комплексно: фитотерапия, медотерапия, дыхание по Бутейко.

Фитотерапия

Чаще всего я назначаю смеси растений по таким рецептам:

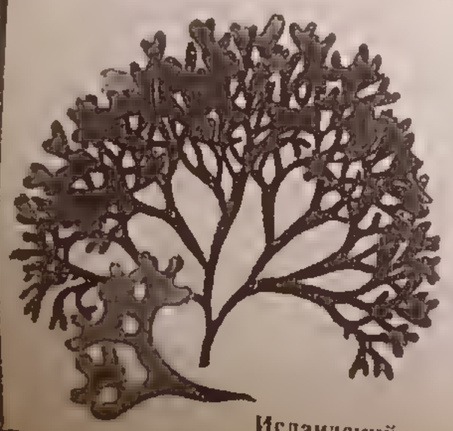
■ **Плоды аниса, плоды фенхеля, трава череды, корень солодки, корень алтея, трава хвоща полевого** - по 20 г; фиалка трехцветная - 15 г; трава чистотела, корень девясила - по 10 г; бессмертник - 5 г. Все смешивается. Берется ст. л. смеси и заливается 200 г кипятка, кипятится 2 минуты, настаивается 12 часов. Прием: по 1/3 стакана 3-4 раза в день перед сном.

■ **40 г исландского мха, 20 г корней фиалки душистой, 10 г сосновых почек. Приготовление и прием, как в рецепте № 1.**

■ **Трава багульника** - 100 г. Берем ее 20 г на литр кипятка, настаиваем 4 часа. Прием: по 1/3 стакана 3 раза в сутки

■ **Трава чистотела, иссопа, «гусиные лапки», прострел луговой, корень девясила, цветы боярышника, плоды аниса** - в равных частях. Приготовление и прием, как в рецепте № 1

■ **Алоэ (сок) - 1500 г, майский мед - 1000 г, кагор (только это вино!) - 3000 г.** Все смешиваем, настаиваем в темном месте 7 дней. Прием: по ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.



Исландский мох

Багульник

Дыхание по Бутейко

Я считаю его самым простым, дешевым и доступным методом лечения всех категорий больных, обеспечивающим полное исцеление.

Мне посчастливилось в мае 97 года пройти семинарские занятия по освоению этого метода. И убедиться на практике, что с его помощью за 1-3 минуты можно снять приступ у астматика без всяких лекарств. На себе же через час занятий дыхательной гимнастикой ощутил полное снятие спазмов сосудов ног, улучшение пищеварения, сна. А спустя 4 месяца занятий полностью избавился от застарелого бронхита, который никакому лечению не поддавался. Правда, за год наблюдения выявил, что некоторые астматики дыханием по Бутейко не излечились, но это, считаю, потому, что лечились с отступлением от правил либо несистематически. **А ведь нужны ежедневные тренировки по 2 часа в течение 3-6 месяцев. По крайней мере, я убедился, что в сочетании с фитотерапией, медолечением, диетой дыхание по Бутейко - просто бесценный метод лечения.** Так что, друзья, беритесь - и лечитесь! Успехов вам и здоровья!

Николай Николаевич
Штаб,
п. Ботаника
Красноярского края

Кстати, мне идет 80-й год. В 1939 году окончил фельдшерско-акушерсткую школу и был медработником всю жизнь.

Советы старого фельдшера

Мед пчелиный

Как-то встречаю женщину (лет 50), которая долго безуспешно лечилась от астмы, - мы с ней не виделись несколько лет. И тут замечаю, как свежо она выглядит. Говорит: приступов нет уже более трех лет. А лечилась она только пчелиным медом. **Все эти годы ела его, сколько хотела, сколько могла, но обычно по ст. л. 3 раза в день во время еды.** Читал я в некоторых руководствах о пользе лечения бронхиальной астмы соком алоэ с медом. А тут - одним медом... Я осведомился: проверяла ли она кровь на сахар, не спровоцировала ли диабет? Отвечает: проверяла - все нормально. Впрочем, вид ее говорил сам за себя! Вот так!

Астматиков лечу

Мы больны... глубоким дыханием

Уже несколько раз слышала про лечение астмы методом дыхания по Бутейко. Что это за способ лечения?

Нина Владимировна Мурадова, г. Апатиты

У астматиков в крови кислорода больше, чем у здорового человека, но астматики задыхаются от его нехватки. Больным бронхиальной астмой, по утверждению Бутейко, помогает сам организм. Собственно, астматический приступ и есть защита от гипервентиляции. При уменьшении содержания углекислого газа ниже 3% наступает смерть. Во время приступов астмы, а по сути - мощной задержки дыхания, содержание углекислого резко возрастает (до 8-9%), что и спасает больного.

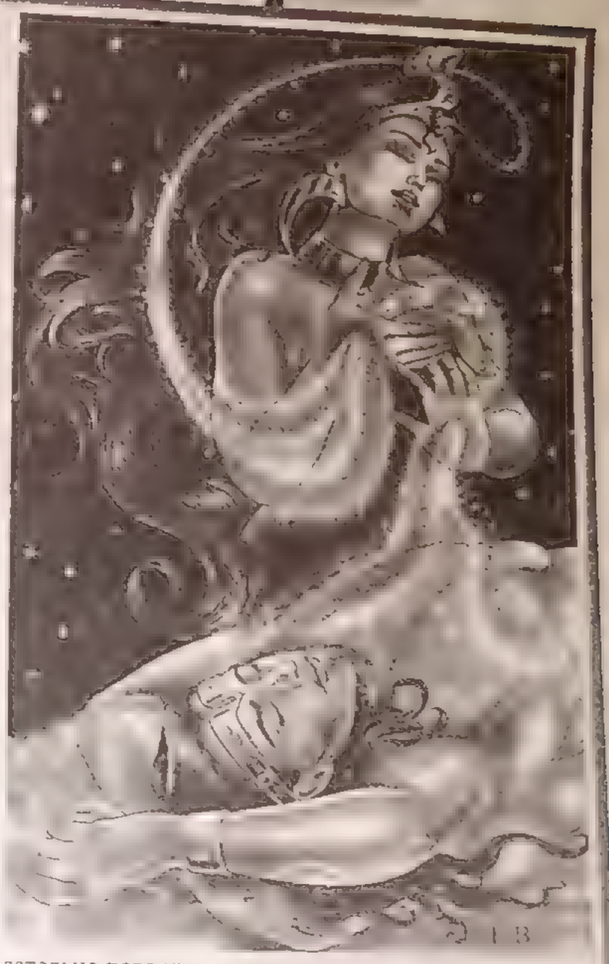
К.П. Бутейко говорит: «Все мы больные одной болезнью - глубоким дыханием. Эта болезнь имеет около 150 признаков. Самые распространенные из них: астма, гипертония, стенокардия, диабет, склероз, остеохондроз, эпилепсия, бронхит и т. д.».

Все эти болезни [illegible] ся самим Бутейко и его последователями с помощью сдерживания, [illegible] дыхания. По методу Бутейко [illegible] ловек сам может определить степень своего здоровья (или нездоровья). Для этого, сидя на стуле с прямой спиной, надо принять правильную осанку, расслабиться, дышать так, как вы дышите обычно, не делая никаких глубоких вдохов, поднять взгляд вверх, сделать, не напрягаясь, обычный выдох (выдох, а не вдох), и остановить дыхание, заметив время на секундной стрелке часов. За стрелкой не следите - это уменьшит паузу. Чем дольше человек (без напряжения!) может выдержать, тем больше максимальная пауза. При этом обязательно условие: объем вдоха после паузы должен быть таким же, как до паузы. Если больше - вы «передержали», а глубокий вдох приносит вред. Как правило, пауза колеблется в пределах 15-20 секунд, у больных - меньше.

Здоровым полностью может считать себя только тот, кто в течение 60 секунд паузы не испытает неприятных ощущений. Такая задержка называется контрольной паузой.

Приступы астмы, например, прекращаются, когда контрольная пауза составляет 15-20 секунд.

По Бутейко надо уменьшить глубину вдоха настолько, чтобы появилось ощущение его недостатка, то есть желание глубоко вдохнуть, зевнуть. Это чувство надо испытывать не менее трех часов в день (чем больше - тем лучше), но не обязательно подряд.



Контрольные паузы надо делать каждый день и лучше всего после сна и вечером. Но овладеть методом дыхания по Бутейко нелегко и удается не каждому.

Рецепты от академика Н.Н. Алеутского

- Трава тимьяна,
  Листья подорожника,
  Трава росянки,
  Почки березы - по 20 г.
  Отвар. По ст. л. 3 раза до еды.

- Плоды шиповника,
  Плоды аниса - по 20 г.
  Листья мать-и-мачехи,
  Кора ивы козьей,
  Цветки бузины черной - 10 г.
  Отвар. По ст. л. 3 раза до еды.

- Трава тимьяна,
  Листья мать-и-мачехи,
  Трава фиалки трехцветной,
  Корень девясила,
  Плоды аниса - по 10 г,
  Отвар. По ст. л. 3 раза до еды.

- Трава лапчатки гусиной,
  Трава шандры,
  Трава чистотела,
  Цветки бузины черной,
  Почки сосны - по 20 г.
  Отвар. По ст. л. до еды

А вот еще несколько способов лечения

Калина с медом

Для разжижения мокроты и уменьшения кашля принимают по 1-2 столовых ложки три раза в день отвар калины с медом.

Чеснок и лимон

Две головки чеснока и 5 лимонов протереть на терке, залить 1 [illegible] ченой воды комнатной температуры, настаивать 5 дней, процедить, [illegible] жать. Принимать по столовой ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

Чистотел

[illegible]

Мать-и-мачеха

Мать-и-мачеха

[illegible] бронхите, [illegible] литах. 4 чайные [illegible] настоять в течение [illegible] са, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Знахарский способ

При внезапном приступе пить ячменный кофе мелкими глотками, глотать кусочки льда, нюхать нашатырный спирт, прикладывать горчичники к икрам, растирать тело шерстяной тканью.

И СТАНЕТ АСТМА

Уж платье сшили умиральное...

Заболела я в 1982 году. Пила много таблеток. И все без пользы. А потом совсем слегла. Замерло дыхание. Срочно вызвали врача. Уколы, уколы, уколы...

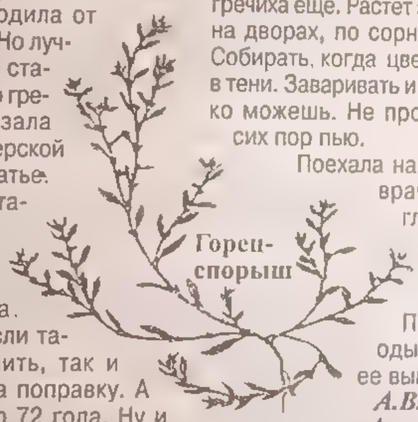
А дочка-то у меня медсестра. Она взяла отпуск за свой счет и не отходила от моей постели. Но лучше-то никак не становилось. И, что греха таить, заказала мне уже в мастерской умиральное платье.

А платье-то такое сшили нарочно. Так одна бабушка посоветовала. Сказала, что если такое платье сшить, так и пойдет дело на поправку. А мне тогда было 72 года. Ну и сшили.

А другая бабушка моей дочке дала травки и посоветовала заварить и поить меня. И вот я стала пить настой этой травки без нормы. И из меня пошло столько мокроты - это ужас. Все это я плевала в банку с водой.

И мне стало лучше и лучше. И вот я все живу. Но простудными мне болеть никак нельзя, берегусь.

Да, про травку-то ничего не сказала. А травка-то называется спорыш или горец, или птичья гречиха еще. Растет вдоль дорог, на дворах, по сорным местам. Собирать, когда цветет. Сушить в тени. Заваривать и пить, сколько можешь. Не противная. До сих пор пью.



Поехала на проверку - врачи своим глазам не поверили.

Пейте спорыш! Пройдет и одышка, когда ее выкашляешь.

А.В. Хухрина, Архангельская обл., п/о Нежма,

Еще такой состав против астмы: 1 часть сосновых почек, 1 часть листьев подорожника, 1 часть листьев мать-и-мачехи. Четыре ложки (чайные) такой смеси высыпать в стакан холодной воды. Пускай смесь настоится в воде, а потом вылейте ее в железное судно и кипятите 5 минут, а потом пятнадцать минут настаивайте.

Стакан этот надо выпить в три приема в течение дня. Брат мой так лечился. И (тьфу, тьфу!) успешно.

И.В. Шадрина, г. Северодвинск

Синеголовник, мой дружок, астму вылечить помог

Я пенсионерка, 5 лет уж как на пенсии. Но однажды, когда еще дорабатывала свое, к нам на участок пришла мастер цеха - к женщине, у которой астма. И показывает ей веточку-колючку. У нас-то это растение бабушка чертополохом называла и вешала над дверью - чтоб черти в доме не водились. А мастер назвала его синеголовником. Ну знаете растение сине-зеленого цвета, высотой до метра. Оно еще песчаники любит, поймы рек.

В книге потом посмотрела - точно, это - плосколистный синеголовник, чертополох совсем другой, более колючий, с яркими лиловыми цветками.

Так вот. Мастер сказала нашей больной, что эта трава даже застарелую астму излечивает. Словом, посоветовала пить отвар.

А я в то время навещала бабку, которую астма мучила лет 25-30, она уж двух шагов сделать не могла без таблеток. И я вижу - мало того, что травку хорошо знаю, так и растет-то она возле моего огорода. Я прямо с работы - к бабке. Рассказала ей про колючки. А она, старая уж, в ответ, естественно: не знаю, не хожу, не могу. Я вызвалась принести ей синеголовника. Попила та настой с недельку и просит: «Если не затруднит, принеси еще». Я еще ей несу, раз за разом. Она эти колючки расходовала экономно. Если маленькие веточки, то 3 штуки заливала двумя стаканами кипятка, если побольше - брала 2 веточки, а если кудрявая ветка, то и одной хватало. Мастер говорила насчет приема так: прокипятить 5-7 минут и снять воду с веточками с огня, чтоб потомилась под крышкой, поостыла. И выпить утром стакан горячего напитка за полчаса до еды. Желательно сделать нечетное число глотков.

Синеголовник

Но моя знакомая бабка пила лекарство, как воду, - когда хотела пить. 2 стакана выпьет - еще вскипятит. Начала пить осенью, а зимой почувствовала облегчение. И попросила травки еще. Как зайду к ней, а она одно: «Где ж ты, Валя, раньше была?! Знай я об этом синеголовнике - не маялась бы столько лет». И второй год пила она отвар. И все таблетки свои забыла, попросила у меня - на всякий случай - еще букетик этой травки. Прежде я ей колючки охапками носила. Мне не трудно. А бабка между тем уж со второго этажа на улицу стала выходить, приободрилась. А уж ей за 80.

В.А. Желтова, г. Сердобск, Пензенская обл.

Если вдруг приступ

Во время приступа больного надо освободить от тугой одежды, дать приток свежего воздуха, кисти рук и стопы ног опустить в горячую воду или поставить к ним горчичники; сердечную область растирать тряпкой, смоченной в холодной воде с уксусом и солью (если нет, конечно, легочного заболевания), виски натирать одеколоном. Силу приступа облегчить массажем верхней части тела - от головы вниз до верха груди и спины.

В Китае астму лечат так:

400 г репчатого лука измельчить на мясорубке, добавить по 400 г сливочного масла и сахара, 150 г меда, 150 мл сока алоэ. Все перемешать и томить в печи или в плотно закрытой духовке 3 часа. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Яблоко для астматика

Может, вы и знаете, как питаться, но все же напомним. Ведь для астматика - диета первое дело.

Вам полезны: груши, яблоки, белокочанная капуста, финики, арахис (если нет на него аллергии), окунь, свиные легкие.

Вам вредны: помидоры, грибы, хурма, апельсины, бананы, арбузы, дыни, раки, крабы, соль, сахар, горчица, печеное и острое, мясо.

ПОСЛУШНОЙ...

Приступ вызываю на себя

Каждому астматику хорошо известно ощущение смертельного ужаса, когда за глоток воздуха приходится бороться изо всех сил. Медикаментозное лечение бывает эффективно, но лишь отчасти: будучи нацелено на симптом, оно не приносит полного исцеления.

Зато методы самотерапии в некоторых случаях приносят замечательные результаты, и знать об этом должны все астматики.

Главное, что требуется, - это как можно более внимательно изучить собственное поведение в момент приступа. Ведь не каждый астматик знает, что именно вызывает у него затруднение - вдох или выдох, а знать это необходимо. Понаблюдайте за собой в момент приступа, запомните каждое свое непроизвольное телодвижение. Обратите особое внимание на внешние проявления страха: частый пульс, дрожь во всем теле, пот на лбу, головная боль. Запомнив каждый из симптомов, наметьте какой-нибудь безопасный день и постарайтесь вызвать у себя приступ астмы искусственно. Вряд ли этот приступ будет очень сильным, но присутствие врача при этом необходимо. Зато астматик обретет новый навык самоконтроля. Почувствует, что сам способен управлять своим состоянием. На гормонах и спазмолитиках жить гораздо опаснее, чем разобраться, почему происходят приступы, и попытаться взять их под контроль.

Нельзя, но очень хочется!

Специалисты отмечают, что астматики в жизни совсем не плачут. И астма есть не что иное, как «подавленный вскрик», а источником ее является некий болезненный детский конфликт.

Подавленный вскрик

Дело в том, что ребенок-астматик особенно сильно зависит от матери, которая, оберегая его от болезни, часто провоцирует ее своей немыслимой заботой, первым стремлением оградить ребенка от жизни. Она, как коршун, постоянно наготове: «Не открывай форточку!», «Не бегай - вспотеешь!», «Не ешь мороженое - тебе вредно». Ребенок страдает от невозможности жить, как ему хочется, и малого астма - проявление его сопротивления, своеобразный протест. Это подтверждает и опыт специалистов Калифорнийского санатория для детей, страдающих астмой. Стоит маленькому пациенту остаться без мамы и ее безумной опеки, как его здоровье чаще всего резко улучшается. Возвращение в родной дом влечет за собой возобновление приступов.

Своим болезненным состоянием астматик пытается выразить то, что иным путем он выразить не может. Поэтому-то крайне важно обеспечить ему другие, более естественные каналы эмоциональной разрядки.

Лесли М. Лекрон, США,
«Будь здоров»

Ванга вот что советовала...

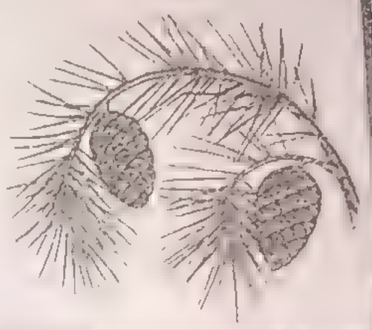
Здравствуй, дорогой «Ай, болит!», в 45 номере Люба (фамилия не указана) просит помочь астму вылечить. Я купила отрывной женский календарь, а там рецепты от Ванги, в том числе и тот, что Любе нужен.

Астму у взрослых так лечат: 40 головок лука-севка заварите кипящей водой и держите до тех пор, пока луковки не размокнут. Затем потрите их в 0,5 л оливкового масла и разомните. Это пюре принимайте до еды по 1 ст. л. утром и вечером.

При астме у детей целительница рекомендовала другое средство. Высушите 40 листьев мать-и-мачехи и дайте им настояться в 0,5 л водки. Каждый вечер эти листья кладите на грудь ребенка, пока они не кончатся.

И будьте здоровы!

Любовь Ивановна Федотова,
Р. Коми, г. Ухта



Брусничный чай, выручай!

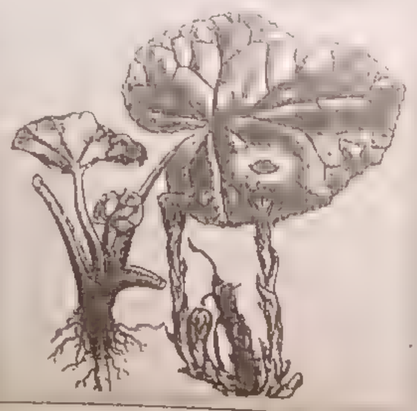
Можно сварить до мягкости картофель, наложить его горячим в миску, сесть, поставив миску перед собой, закрыться одеялом с головой и дышать паром. При этом все время пить очень горячий чай из брусники (брать для чая листья и ягоды, все равно - свежие или сухие). Когда станет легче, лечь в постель и хорошо укрыться. При слабом приступе можно ограничиться только одним питьем очень горячего брусничного чая.

Соляная пещера

Эта пещера не естественного, а искусственного происхождения, и создана она в... поликлинике имени Семашко в Москве.

Она помогает астматикам и легочным больным: им легче дышится после нескольких сеансов пребывания в соляной пещере.

Кстати, на «отделку» пещеры ушло 25 тонн соли.



Пусть курит мать-и-мачеху

Мужу у меня болеет астмой уже пятнадцать лет и без конца пользуется ингалятором. Я прочитала в «Ай, болите!» про сосновые шишки и решила сделать из них лекарство для мужа. Но у меня ничего не получилось, наверное, потому, что шишки я собирала в августе.

Подскажите, как помочь мужу.

Галина Васильевна Цевух,
г. Мурманск

На письмо отвечает травница из Архангельска Людмила Ольхина:

Да, сосновые шишки надо собирать не в августе, а в мае, когда они еще маленькие и мягкие.

Но вашему мужу я хочу дать другой рецепт.

Так вот, при астме надо курить высушенные и неголченные в порошок листья мать-и-мачехи.

Но порошок не в «козью ножку» сворачивается, а насыпается в деревянную трубку - только не лакированную.

Курят три раза в день - по одной трубочке.

Я астму спиртом с прополисом залила

Взяла шарик прополиса, чуть побольше яичного желтка, размельчила и всыпала в бутылочку, чуть поменьше чекушки. Залила спиртом (можно и водкой), настаивала в тепле в течение недели, встряхивала по нескольку раз в день, а потом в холодильник поставила.

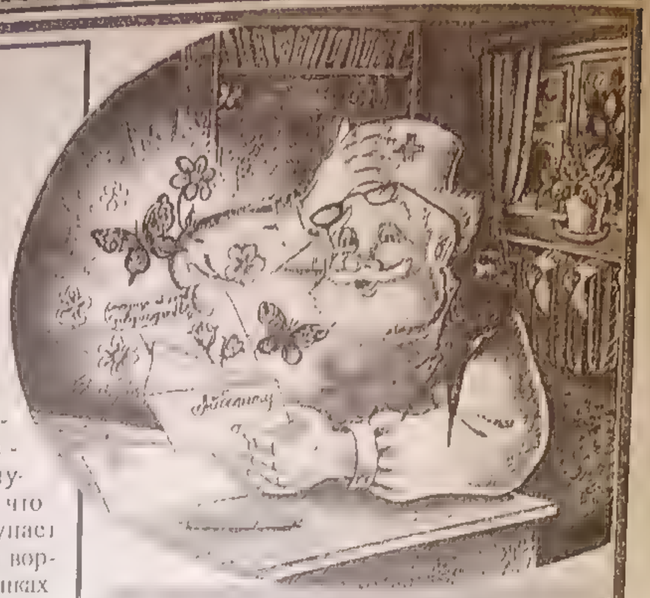
Принимала на ночь. Наливала в стаканчик граммов 5-7, водичкой доливала (15-20 г) и выпивала. И заметила, что отступать болезнь стала, а потом и совсем ушла.

Т.М. Басова, Костромская обл., г. Галич

Причиной могут быть домашние клещи

Самые напряженные часы для астматиков - ночные. Почему? Ночью весь организм и нервная система перестраиваются в сторону экономизации процессов. Сужается просвет бронхов - это грозит бронхоспазмом, приступом удушья. Но не исключено, что в качестве раздражителя выступает домашний клещ. Он живет на ворсинках одеял, в матрацах и подушках. Виновниками приступа астмы могут стать и лекарства при сопутствующих заболеваниях, а также поздний ужин, переполняющий желудок.

Н. Чеснокова, врач



За малиной зимой ходила

Я вылечилась тем, что зимой ломала ветки малины, заваривала и пила на ночь. Много пила, и от болезни следа не осталось.

Валентина Ивановна, г. Архангельск

И дыхание станет легким

Измельчите на мясорубке два зубца чеснока, смешайте со столовой ложкой яблочного уксуса и несколькими каплями меда.

Принимайте каждое утро натощак, и вскоре ваше дыхание станет легким.

Т. Сивкова

Лен от астмы - действует прекрасно!

Точнее не сам лен, а чай из льняного семени. Прочитала я, что отвар из этих семян содержит вещества, препятствующие спазму бронхов. Стала регулярно пить такой чай, и теперь приступы гораздо реже.

Кроме того, он стимулирует работу кишечника, избавляет от запоров. Стоит попробовать.

С.Н. Нифонтова

А меня багульник спас

У меня в детстве тоже астма была, и меня мама багульником вылечила болотным. 20 г травы заливала двумя стаканами крутого кипятка и настаивала. А принимать надо каждые два часа по столовой ложке.

Н.П. Кашина, г. Вельск

Багульник

Льняная подушка - здоровью подружка

Чистый лен в качестве наволочки на подушку - самый здоровый материал. Он действует успокаивающе, слегка охлаждает разгоряченную голову, ослабляет головные боли и приносит спокойный крепкий сон.

О. Симакова

Подтверждаю: репа помогает

От астмы и репа годится, верно тут кто-то говорил. Ее, можно так есть, а я ее заривала и пила отвар. Днем понемногу, а на ночь - стакан.

Суханова

Анис - средство отличное

Хочу добрым словом анис помянуть. Уж каждое лето я его собираю в капусту кладу при квашении, в суп и второе. Он меня от астмы спасает. А еще завариваю чайную ложку семян стаканом кипятка, держу на печке 15-20 минут и процеживаю. Пью несколько раз в день так, чтобы стакан вышел. Болезнь потихоньку и отступает.

Л. Ваганова, г. Вельск

Козья ива от астмы

В мае с наступлением тепла распускается козья ива. Рвите молодые побеги с листьями, заваривайте, как чай, и пейте - астма за две недели пройдет.

Я таким способом одного школьника вылечила. Он в школу не мог ходить, а перейти-то всего через дорогу надо было... А сейчас бегает!

М. Тимьянова

Следующий номер спецвыпуска газеты "Ай, болит!" выйдет 13-го июля.

В номере использованы материалы из газет: "Будь здоров"(1), "Летавр"(1).

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3. Еженедельник. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д.5. Директор Симонова Е.К.
Печать офсетная.
Заказ № 308, Тираж 45.461 экз.
Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов.
Индекс: 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - пятница -17.00, фактически - пятница -17.00.

Издатель ООО "Газета "Ай, болит!"
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru
Телефон/факс: секретарь (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Крылова И.В.
Корреспондент Шошина О.Ю.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Шабарова А.В.
Корректор Ботолина О.Н.
Компьютерная верстка Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Газета-целительница

Спецвыпуск №11
июль 1999 г.

Ай, болит!

Лечение животными...

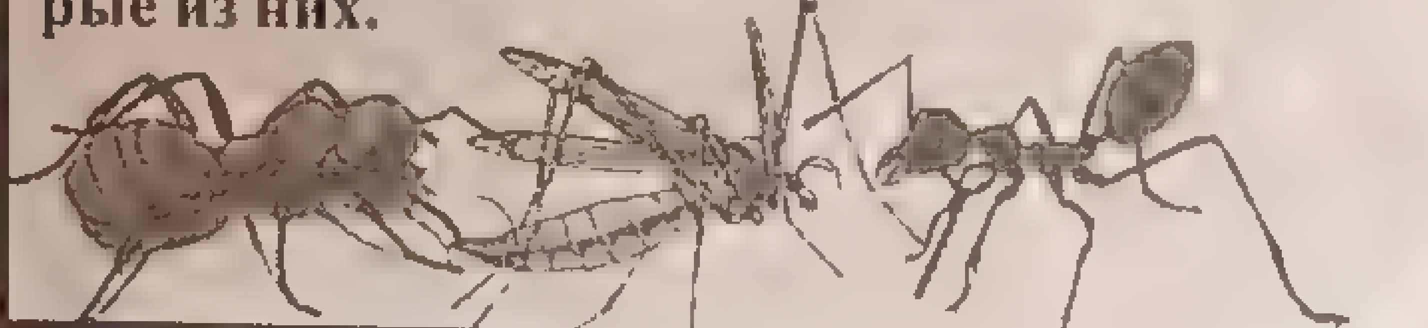
Желаем всем читателям удачи и здоровья!

В номере:

* Когда помогают насекомые. Моя микстура - бабочки ..... стр. 2-3
* Промурлычьте мне, доктор. Психолог в дымчатом халате ..... стр. 4-5
* Ничего, кроме пользы. Коня для новорожденного! ..... стр. 6-7
* Посоветуйся с четвероногим другом. Квакающие лекарства ..... стр. 8-9
* И встарь лечила божья тварь. Помог хамелеон - не любит нудных он ..... стр. 10-11
* Целители рядом с нами. За лекарством - на птичий рынок ..... стр. 12-13
* Вредителей лучше... съесть! Заменим пилюли мясом ..... стр. 14-15
* Бывает в жизни и такое! "Дояр" кобр. Личинки мух - санитары ран ..... стр. 16

Когда помогают

В свое время я - как геолог и просто как отпускник - весь наш Союз объездил. Конечно, много любопытного повидал. В том числе и необычных методов лечения. Вот, например, некоторые из них.



Муравьиные нектар и амброзия

Помню, на Алтае сильно занедужил старик. После гриппа заболели ноги, пропала сила. И главное - пропала охота жить. Умирать собрался. Попросил своего сына и меня вынести его с топчаном в сад - среди природы побыть напоследок.

Вынесли мы. Дед живет в саду день, другой, третий... Видим - глаза чаще открывать стал. Да в них и не пустота уже - интерес к окружению. Как-то вернулся я вечером с работы, а топчана на месте нет - перебрался с ним старик (сам!) в глубину сада. Через день-другой снова переселение устроил. И куда?! К муравьиной куче! Мы увидали - и в один голос: «Так ведь заедят!». Старик улыбнулся: «Для того и «приехал» по их тропке сюда». Сидит на топчане рядом с кучей, голые ноги свесил, а по ним муравьишки снуют. Дед только покряхивает. И стал он каждый день нам истории любопытные о муравьиной жизни рассказывать. «У них, оказывается, целая «кладовая» зерна - от кур натаскали. Я удивился: зачем, коль сам не ам и другим не дам?! Да, не едят они этого зерна. А вот едва проросшее - начисто обгладывают. И запивают «бражкой» - капельками влаги с забродивших зерен. Я попробовал то и другое - вкусно. А может, эти ростки да «бражка» - самое полезное и есть? Не с них ли муравьишка такой сильный делается да бедовый! Посмотри - больше себя груз несет - и хоть бы что! Глядя на них, мне жить захотелось».

Устроил дед в муравейнике и свой «зерносклад». Начал тоже росточки есть да «бражку» сосать.

Было это задолго до того, как проросшее зерно в качестве лечебного средства пропагандировать начали. Несколько месяцев старик жил с муравьями, ел пищу с их «стола». Дал и покусать себя как следует. А осенью уж, как обычно, бочонки делал - бондарем известным в округе был. Да и теперь вон пишут мне - еще живет поживает. А уже ему 98 и годится.

Гостинец восковой щитовки

Лет этак 40 назад в Приморском крае ученые обнаружили колонии восковой щитовки. (Открытие ценное!). Часть их вместе с веточками отправили самолетом в другой регион страны - для разведения. **Потом читал в газетах: щитовки прижились хорошо. Порадовался: ну, будет и там ценное лекарственное средство.**

А в самом-то Приморском крае о нем, об этом воске щитовки, еще до открытия ученых старики знали. И, конечно, использовали его для исцеления. Правда, звали его китайским воском. [illegible] Так и не [illegible]

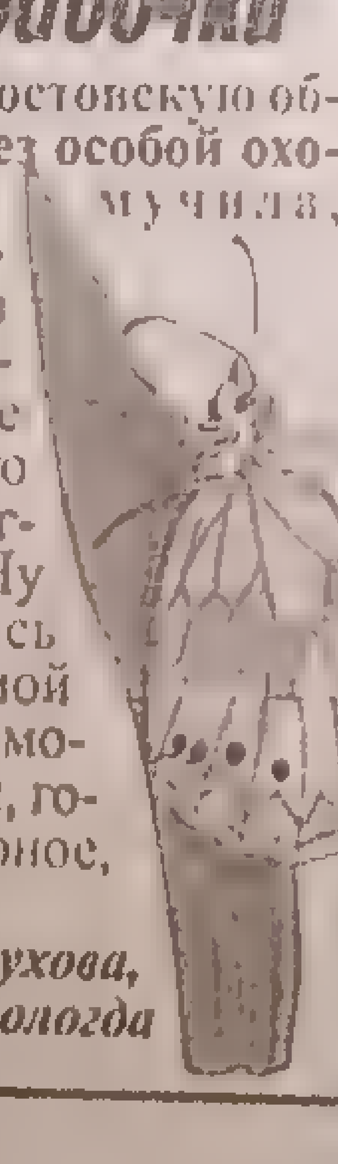
[illegible]

может, вылечит». Вечером к нам в общежитие брат ее явился - седой, но еще крепкий старик. Осмотрел мужика - кивнул: берусь, мол. А мне любопытно, как дед этот воск добывает да чем он лучше обычного? Свободное время выдалось, я - к старику. [illegible] заветному ясеню. «Смотри: вот он, целитель». [illegible] толстым слоем [illegible] - самцы щитовки оставили, у них для этого есть специальная восковая железа.

Насрезал дед восковелых веточек, домой принес, снял с каждой воск, опустил его в чан с горячей водой. Воск всплыл. Собрал его старик черпаком в коробки, охладил. И говорит: «Не зря его китайцы эликсиром жизни называют. Товарища твоего за милую душу вылечит».

Моя «микстура» - бабочки

Сестра пригласила меня к себе, в Ростовскую область, на лето. Поехала я, правда, без особой охоты. Голова часто болела, бессонница мучила, аппетита не было. Приезжаю - батюшки! Красота-то какая! А сестра в заповеднике живет и работает. Беспозвоночных охраняет и изучает. И сколько же там у них бабочек всяких! Сроду столько не видела. Показывает мне: это павлиноглазка... это - парусник... это - махаон... Ну прямо - порхающие цветы! Нагляделась красоты такой. А к осени приезжаю домой - соседка не узнает: «Да ты лет на 10 помолодела! Лечилась чем?». - Да бабочками, говорю. А и впарду, такая природа, наверное, любого вылечит.

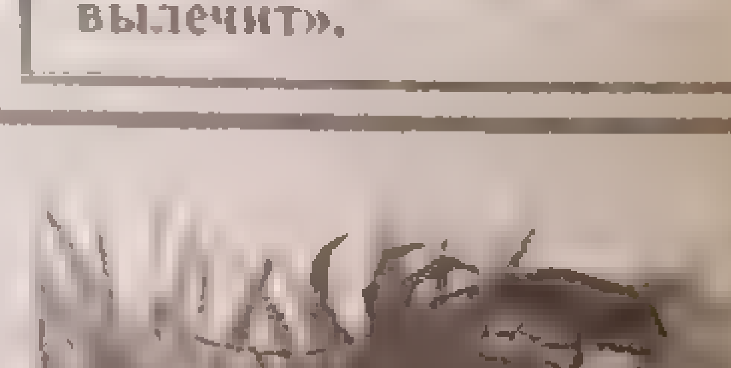


Аза Дмитриевна Серпухова, г. Вологда

Раки пучеглазые под камнями лазают...

Говорить о пользе крабов, раков и креветок можно много, и от анемии они спасают, и противораковым эффектом обладают, хороши как нежнейшее диетическое блюдо при желудочно-кишечных заболеваниях, не противопоказаны при болезнях печени и поджелудочной железы. Содержат йод, фосфор, ценный лецитин. Вот только цена...

А раньше, лет эдак тридцать назад, все



прилавки были консервами из крабов уставлены и никто их не брал, хотя цена была смехотворно низкой. То ли пользы не знали, то ли вкус не распробовали. Но, с другой стороны, за макаронами давку устраивали, так что жалеть о прошедших временах не стоит. А раков можно и сейчас запросто наловить в многочисленных и, слава Богу, еще не оскудевших речушках.

насекомые...

Несколько раз делал старик теплые восковые накладки на ноги больному. И утихли боли, стали подвижными суставы. Заходил мужик. На работу вышел. Потом он уехал и с собой целебного воска захватил. А через какое-то время прислал деду в знак благодарности целый ящик армянского коньяку.

Узнал я еще: «китайский» воск хорошо залечивает невралгические боли, а женщины им лицо омолаживают.

Улито-терапия

В Приднестровье дело было. На одного из моих товарищей посыпались разные беды. И привязалась к мужику какая-то болезнь на нервной почве. Кожа зудит, бессонница мучает, да еще и апатия, слабость.

Тут одна разбитная бабенка к нему подкатила: «Я тебя вылечу». Мол, женись на мне - все пройдет. Тот совелся с ней. А любви-то у него нет. Будь любовь - может, пошло бы и лечение. А тут... чахнет мужик на глазах!

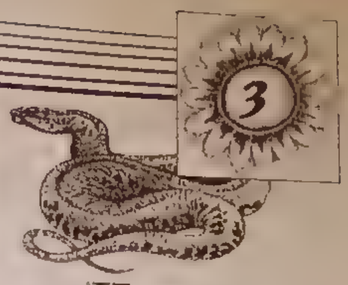
Как раз председатель совхоза пригласил меня зачем-то к себе. Поговорили о том, о сем. И он: «Пойдем - покажу свою лечебницу». А я слышал, что недавно пережил он сильнейший стресс - даже ноги отказали. Но как-то сам вылечился, оклемался. Как? Интересно. Открыл хозяин дверь пристройки, а в ней только огромный аквариум да два кресла.

Присмотрелся я к аквариуму - в нем среди камней да зелени одни улитки. Множество их! Каждая раковина больше грецкого ореха. «Вот, - председатель кивнул на них, - моя улитотерапия. Вечером сажусь и наблюдаю. Лучше всякого кино! Тем более, что тут не кричат, не стреляют. Этими «артистами» я и вылечился, отвязался от беды. Да еще и пятого ребенка, дочку, на старости лет «родил». Мне уж 61, а ей полтора года всего.

Видал, как?! Правда, не одним созерцанием исцелился: и ел улиток. Ну и что? Не зря у французов эти ползуны за деликатес идут. Но не наши маленькие, простые, а виноградные. Мне их развести татарин один посоветовал.

Сел я перед аквариумом не скажу, чтоб с охотой: чего может быть интересного у этих тихоходов? А оказалось, - притягательнейшее зрелище! Трутся, например, две улитки шеями - думал, из-за корма дерутся. А они совокупляются так, на шее у них генитальные отверстия. А серебристая улиточная дорожка, оказывается, помогает улитке благополучно проползти даже по лезвию бритвы. Да что тут перечислять мои открытия! Я минут 30 перед аквариумом посидел, а будто побывал на Сардинии. И давай хозяина просить: вылечи нашего мужика своей улитотерапей! **Стал больной ходить «на сеансы» к председателю, а потом и свой улитник завел. Тем тоже и исцелился!**

Петр Каллистратович Демченко, г. Тольятти



Научил говорить... уж

Мама моя рассказывала: ребенком я долго «немовала». Понимала речь, а сама почему-то говорить не могла. Как-то мама хлопочет на кухне и вдруг слышит: я в комнате залопотала! Вбегает ко мне и видит: сижу на кровати, на коленях у меня уж, я глажу его и приговариваю: «Ужик добрый, ужик хороший». Как он попал в дом? Может, улучил момент, когда дверь была открыта (дом-то рядом с лесом стоял), а может, старший брат принес мне его для забавы. Мне уж 50 теперь, а прикосновение к коже ужа помню: спала я, и вдруг по руке что-то перебирается - холодное и упругое... Наверное, сразу-то испугалась. Но факт тот, что, благодаря ужу заговорила.

Мария Петровна Елина, г. Петрозаводск

Сверчок давление снял

Три года назад мы с мужем купили домик в деревне и перебрались туда жить. А ведь оба больные. У мужа часто подскакивало давление, у меня - аритмия. И верите? Нас сверчок вылечил. Вечером слушаем его, слушаем - и успокаиваемся. Под его песню и засыпаем, все проблемы отступают. А ведь я чуть не выгнала сверчка из дома, когда он только появился: где-то вычитала, что его «пение» не к добру. А получилось - лучше некуда!

И. А. Смирнова, Ленинградская обл.

Долгий путь за... дождевым червем

Недавно ко мне пришел архангелогородец М. и рассказал, что с ним случилось.

Года четыре тому назад он купил в коммерческом киоске бутылку коньяка «Солнечный бряг» («Солнечный берег»). Пил когда-то его в Болгарии, и он ему очень понравился. Но, к своему неудовольствию, дома обнаружил, что вместо напитка янтарного цвета с удивительным ароматом в бутылке серо-желтая жидкость с неприятным запахом и отвратительным вкусом. Вернуть покупку не удалось: время позднее было. И М. в течение двух дней бутылку «уговорил».

Неприятности начались уже через три дня. Сначала глаза стали чесаться, потом возникла резкая боль при дотрагивании. К этому присоединилось мелькание «мушек, точек и палочек» перед глазами. Пришлось идти к окулисту. Тот огорошил: «У вас начинается катаракта». Выписал капли. Но от них делалось все хуже и хуже. М. ездил даже на консультацию в Москву, думал, там лечат лучше. Но увы...

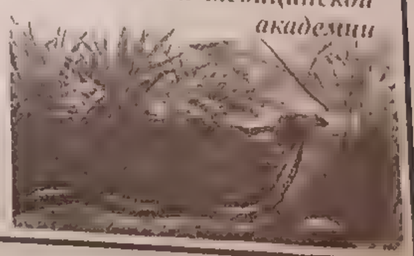
Решил лечиться народными способами. До Красноборска сначала, да там еще полдня на своих двоих топал в глухую умирающую деревню. Пожилая знахарка долго не могла расслышать, что от нее хотят. Но все-таки потом за хорошую сумму посоветовала 3 раза в день закапывать в глаза желчь только что пойманной щуки. После первого же закапывания М. понял, что навредил себе. В глазах появилась сильная резь, слезотечение, светобоязнь. Они выглядели заплаканными. М. решил, что ему уже ничто не поможет. А катаракта между тем прогрессировала.

Но счастье все-таки улыбнулось. Целителя он нашел в одном из пригородов Архангельска. Тот почти бесплатно дал ему народный рецепт.

Взять дождевых червей - только что с грядки, тщательно их промыть и засыпать сахарным песком в пропорции 1:1. Вскоре наверху появится прозрачная желтоватая жидкость. Ее-то и надо использовать в виде глазных капель.

Уже через неделю М. почувствовал облегчение, а через 2 месяца признаки катаракты исчезли. Это очень удивило лечащего врача-офтальмолога. Но такой народный способ лечения катаракты есть, и М. любезно позволил рассказать о нем в нашей газете «Ай, болит!», подписчиком и читателем которой является.

И. Алеутский, академик, зав. кафедрой фармакологии Архангельской медицинской академии



Целители

Животные, которые гармонично вписываются в жизнь семьи, способны сплотить ее. Грамотно подобранные животные помогают проявиться у человека тем качествам, которые необходимы для выживания.

Подкор домашних животных

Среди животных городских квартир лидирующее положение занимают кошки, собаки и канарейки.

Зачастую собака является окном в собственную душу, так как она никому не скажет, что за печаль лежит на сердце у ее хозяина и никогда не перестанет вас любить. Человек с собакой ведет более подвижный образ жизни, чаще гуляет на свежем воздухе, менее подвержен сердечно-сосудистым и вирусо-респираторным заболеваниям. Шерсть собаки используют для лечения радикулита, бронхита и ревматизма. Кошка, которая гуляет сама по себе указывает на геопатогенные зоны жилища (места ее спячки) и на патогенные зоны человека. Кошка не только знает, где у вас болит, но и ляжет на это место, чтобы своим теплом облегчить вам боль (правда, таких целебных надо уметь выбирать).

За лекарством – на птичий рынок

Певчих птиц испокон веков использовали для изгнания злых духов и уныния. Живые звуковые вибрации помогают расслабиться и противостоять стрессу.

Если вы решили завести домашнее животное, обратите внимание на астрологическую и энергетическую совместимость с будущим питомцем. После многолетних наблюдений, ориентируясь на западный гороскоп, я составила таблицу совместимости людей и животных в современных условиях.

✷ Астма

Для лечения симптомов астмы я рекомендую обзавестись аквариумом, так как аквариум сам по себе помогает смягчить воздух, а наблюдение за рыбками успокаивает нервную систему, ведь эмоциональное расстройство способно спровоцировать приступы кашля.

✷ Бронхит

Бронхит - это воспаление слизистой оболочки бронхов, соединяющих дыхательное горло с легким, когда прохождение воздушного потока к легким затрудняется и больной откашливается большим количеством слизи (мокроты).

Больной более подвержен инфекционным заболеваниям горла. Воспаление бронхов часто сопровождает[illegible] хрипотой. Острый бронх[illegible] лять утро[illegible] вьем или взросло[illegible] легких или боле[illegible] чаях осложнения б[illegible] ся взять под контр[illegible] заболевания, остр[illegible] нее опасным. Заболев[illegible]тся несколько недель.

Хронический бронхит - заболевание в более скрытой форме, проявляющееся в виде кашля и отхаркивания в течение нескольких месяцев и длящееся порой годами. Кашель обычно бывает натужным, «бухающим», сильнее по утрам и вечерам.

Лечение. Обязательно бросьте курить. Заведите сеттера, болонку или американского коккер-спаниеля - положительные эмоции, ежедневные прогулки с играми на свежем воздухе помогут повысить сопротивляемость организма инфекциям. Возьмите за основу стиль жизни мальтийской болонки: спите в тепле, избегайте сквозняков, балуйте себя фруктами и держитесь подальше от пыли, дыма и острых запахов.

✷ Варикозное расширение вен

Один из ранних симптомов этого заболевания - чувство тяжести в нижних конечностях, особенно после того, как вы долгое время простояли на ногах. Кажется, что мышцы устали. Лодыжки опухли и к концу дня зудят и чешутся.

Сами вены становятся болезненными и воспаленными. Ночью вы можете испытывать тупую или острую боль и судороги в ногах.

Варикозное расширение вен - заболевание большей частью неизвестное. Если оно коснулось кого-либо из вашей семьи, вам разумно заняться таким родом деятельности, который не требовал бы долгого стояния на ногах.

Если у вас существует вероятность появления варикозного расширения вен, ведите себя так, как будто оно уже есть. Шаги по профилактике заболевания так же необходимы, как и меры по его лечению.

Лечение. Если у вас варикозное расширение вен, лучший спутник вашей жизни - боксер. Надевайте эластичный костюм, берите в руки поводок и следуйте за собакой. Пешие прогулки пойдут вам на пользу, однако избегайте продолжительных прогулок в жаркую погоду (маленькие вены - венулы - могут вздуться и лопнуть). Наибольшую ценность для вас представляют игры с собакой около воды и в воде по колено. Это весело и полезно.

✷ Головная боль

Причина головных болей - перенапряжение или ущемление мышц. В случае перенапряжения боль в голове тупая, постоянная и зачастую многочасовая.

Человек, страдающий головной болью в результате перенапряжения, как правило, беспокоен и раздражителен. Он часто держит голову очень прямо и напрягает мышцы черепа и шеи, не замечая этого. Напряженные мышцы головы и шеи сами могут вызывать головную боль, так как они раздражают чувствительные окончания и сдавливают кровеносные сосуды в этой области. Часто люди с хронической головной болью страдают от депрессии.

Лечение. Наиболее эффективна в данном случае кошка. Эмоциональный контакт с животным разгрузит уставшую голову, поглаживание кошки и ее мурлыканье успокоит вас.

✷ Диабет

При инсулинонезависимом диабете необходимо соблюдать диету, контролировать вес и заниматься физическими упражнениями. Благодаря наличию в доме животных, человек поддерживает себя в хорошей эмоциональной и физической форме, так как уход за ними требует сил и ответственности.

РЯДОМ С НАМИ

Знак	Собаки	Кошки	Другие животные
Овен	Шнауцер, терьер, доберман, кавказская овчарка	Полосатые, трехцветные короткошерстные	Баран, канарейка, удав
Телец	Дог, мастино, шарпей, ротвейлер	Пушистые двухцветные	Бык, черепаха, мышь
Близнецы	Бигль, сеттер, пудель, коккер-спаниель	Короткошерстные одно- или двухцветные	Заяц, ящерица
Рак	Хаски, скотчтерьер, такса, сенбернар	Рыжие, полосатые длинношерстные	Бобр, бурундук
Лев	Леонбергер, дог, афганская борзая, дирхаунд	Полудлинношерстные белые или трехцветные	Орел, осетр, крокодил
Дева	Скайтерьер, бишон, шпиц, бобтейл	Длинношерстные палевые, серые, дымчатые	Свинья, канарейка
Весы	Такса, колли, бульдог, мопс, боксер	Полудлинношерстные двухцветные	Лошадь, кобра
Скорпион	Терьер, борзая, командор, ирландский волкодав	Черные гладкошерстные	Ворон, хорек, крыса
Стрелец	Бландхаун, колли, сеттер, бульдог	Короткошерстные полосатые, двухцветные	Петух, белка
Козерог	Лайка, немецкая овчарка, леонбергер	Черные , белые, умеренной пушистости	Козел, еж, крот, лебедь
Водолей	Далмантин, бланхаунд, пойнтер, кернтерьер	Полудлинношерстные черные, трехцветные	Верблюд, ласточка
Рыбы	Бассет, спаниель, спутти	Полудлинношерстные белые, серые, рыжие, двухцветные	Варан, чиж

✳ Желчекаменная болезнь

Избегайте переедания. Если у Вас избыточный вес, постарайтесь сбросить его до нормального. Эти больные неуравновешенны

Поэтому собаки типа шнауцера, лайки или некрупного терьера «разрядят обстановку» и помогут найти общий язык с окружающими.

✳ Инсульт

Инсульт представляет собой нарушение мозгового кровоснабжения. Наиболее распространенная причина инсульта - церебральный тромбоз, то есть закупорка сгустком (тромбом) артерии, снабжающей головной мозг. Другая причина - кровоизлияние в мозг, внутреннее кровотечение в головном мозге.

Лечение. Немедленно начинайте реабилитационно-восстановительные мероприятия. Уже через 24 часа после тяжелого инсульта больные могут начинать делать упражнения для восстановления способности пользоваться пораженной рукой или ногой. По оценкам Национального института неврологических и коммуникативных нарушений и инсульта, только одна из десяти жертв парализации одной стороны тела вынуждена смириться с состоянием полной беспомощности. Чем моложе больной, тем больше у него шансов полностью восстановить здоровье.

Если кто-то из вашей семьи перенес инсульт, то вам необходимо завести некрупного терьера или шелти. Эти породы оптимально подходят для помощи больному. Шелти, лучшая из сиделок, может своему «подопечному» окрепнуть и физически, и эмоционально. Такие простые действия, как почесывание за ухом. Поглаживание собаки способствует реабилитации рук. Игры с собакой помогут укрепить мышцы и наладить координацию движений. Собака не человек, она не будет смотреть на больного с постной миной и думать, какой он неловкий. Она просто будет рада играть с человеком, несмотря на его неуклюжесть. Хорошо выдрессированная собака - большой помощник потерявшему здоровье человеку, ведь с ней он более независим от окружающих. Собака поможет поднять упавший предмет, найдет очки, сообщит о приходе гостей, позовет на помощь. А самое главное - собака вселяет в человека надежду, убеждает его, что он нужен и любим.

✳ Мигрени

Женщины трудолюбивые, стремящиеся все довести до совершенства, непреклонные, стойкие и педантичные наиболее подвержены мигрени. Как правило, у них в роду уже был кто-либо с подобным заболеванием.

Страдающим мигренью я рекомендую завести канарейку. Мелодичное пение и беспечный характер певца помогут начать относиться к жизни иначе.

✳ Нейродермит

Люди, страдающие нейродермитом - это чаще всего жертвы родительской строгости, им важно, чтобы к ним относились с одобрением, они жаждут прикосновения. Но постоянное раздражение и зуд кожи заставляют человека избегать контактов, что вызывает новый приступ болезни. **В подобном случае любое животное, которое можно взять на руки, погладить и приласкать, поможет преодолеть болезнь,** а общение на собачьей площадке, на выставке кошек - найти понимающего и интересного собеседника.

✳ Простуда

Поддерживайте в доме влажность около 45 %. С началом отопительного сезона влажность в помещениях снижается, что приводит к высушиванию слизистых оболочек и снижает их защитные функции в борьбе с инфекцией. Избегайте стрессов и переутомления.

В качестве дополнительного профилактического средства **вам поможет аквариум.**

✳ Сердечные болезни

Даже если у вас нет наследственной предрасположенности к нарушению сердечной деятельности, вы можете «запустить в действие» процесс болезни такими факторами, повышающими ее риск, как курение, избыточный вес, пища, богатая холестерином, эмоциональные стрессы и отсутствие физической активности.

Если у вас больное сердце, но вы ведете образ жизни, близкий к здоровому, то вправе ожидать улучшения как умственного, так и физического состояния в отличие от тех, кто уединился, считая себя инвалидом. Заведите собаку или кошку, гуляйте, общайтесь с увлеченными людьми, и жизнь снова улыбнется вам!

НИЧЕГО, кроме

Чем меньше лошадей становилось на улицах городов и деревень, тем пристальнее присматривались к ним врачи и физиотерапевты.

Не верьте легендам о кривых ногах и ужасном вреде, который наносит езда. Ничего, кроме пользы!

Мышцы

Начинающий всадник слезает с лошади и на следующий день чувствует: болят бедра внутри, спина, плечи. Именно эти мышцы разрабатываются во время верховой езды лучше всего, но не только они.

Инструктор настаивает на соблюдении отличной осанки (иногда для этой цели употребляются даже ортопедические пояса, выпрямляющие плечи). **Работают голеностопы и икроножные мышцы. На рыси интенсивно работает «мышца лыжника»**- огромная мышца передней поверхности бедра, которая со временем может даже стать рельефной, подкачанной. **Работают трицепсы и бицепсы** - руки на лошади должны находиться в определенном положении и работать точно и сильно. Всадник, который не занимается своими руками, рискует оказаться где-нибудь в кустах. Одним словом, во время верховой езды работают все главные группы мышц, в том числе такие сложные, как мышцы внутренней поверхности бедер.

Равновесие, скорость реакции, собранность, гибкость

Начинающие чаще всего падают при перемене лошадью аллюра. Причем толчок при смене галопа на рысь или с рыси на шаг весьма ощутим. Без чувства равновесия далеко не уедешь!

Во время оздоровительной полевой езды (любительский стипль-чез) над дорожкой нередко попадают веточки, под которыми следует пригибаться, уворачиваться. Постепенно вырабатывается феноменальная гибкость в сочетании со скоростью реакции.

Кроме того, на лошади нельзя ни на секунду полностью расслабиться, созерцая окрестные красоты. Именно в этот момент дорогу вам перебежит мышка - и лошадь взовьется, выпучив в ужасе глаза.

Все эти свойства верховой езды [illegible] используются на Центральном московском ипподроме, где существует группа иппотерапии для детей, страдающих ДЦП, слабоумием и другими не менее страшными недугами центральной нервной системы. **Состояние детей улучшается невероятно - молчавшие по нескольку**

Коня для...

У героини интервью необычная специальность. Даже само название звучит для нас пока непривычно. Между тем во многих странах эта профессия хорошо известна. Светлана Самсонова - иппотерапевт, методист по реабилитационной верховой езде, любезно согласилась ответить на вопросы нашего корреспондента Марии Ореховой.

- Верховой ездой уже много веков лечат кавказские горцы. Несколько лет назад у меня был 26-летний пациент, грузин. Его мама рассказала, что бабка-повитуха, едва приняв на руки больного мальчика, посоветовала сразу положить новорожденного на коня. «А я не послушалась, - говорила она. - Ну почему я не послушалась?».

Научный подход к этому виду реабилитации появился тоже в Грузии. Бывший конник, мастер спорта международного класса Дмитрий Михайлович Цверава, оставив спорт, поступил в медицинский институт и на кафедре лечебной физкультуры создал новую методику, сведя воедино свои знания спортсмена и врача. Одно время он преподавал в Москве. И я училась у него. В Европе лечебная верховая езда существует около 20 лет.

В Англии, например, она находится под покровительством королевской фамилии - принцесса Анна, сама будучи олимпийской чемпионкой, возглавляет Федерацию инвалидного конного спорта. Австралийские и корейские специалисты обучались лечебной езде у грузин и вот уже лет двадцать практикуют. В России реабилитационная езда появилась в 1990 г.

- При каких заболеваниях показана верховая езда?

- Почти при всех. В этом я убеждена. Несмотря на некоторые противоречия, возникающие у нас с медициной, буду отстаивать свою точку зрения, где угодно, на любом уровне. Посмотрите на меня - я инвалид по зрению.

По всем медицинским нормам меня даже близко к лошади нельзя подпускать, а я всю жизнь с лошадьми! Как говорится, если очень хочется, то можно. Но я не могу навязать пациенту свои убеждения - он должен сам поверить мне, поверить в себя. Например, язва желудка в первую очередь связана с психическим состоянием больного, почечные болезни возникают у людей с повышенным уровнем страха.

Лошадь снимает любой стресс и учит преодолевать страх. У нее огромный восстанавливающий потенциал. В реабилитологии на научной основе используют лошадей, собак, дельфинов. Здесь в индивидуальном прокате занимается американка, работающая в России, которая недавно перенесла тяжелую операцию на позвоночнике. Она постоянно ездит верхом и чувствует себя все лучше и лучше. В Тбилиси защищались диссертации по постинфарктным, постинсультным состояниям, по детскому сколиозу, остеохондрозу.

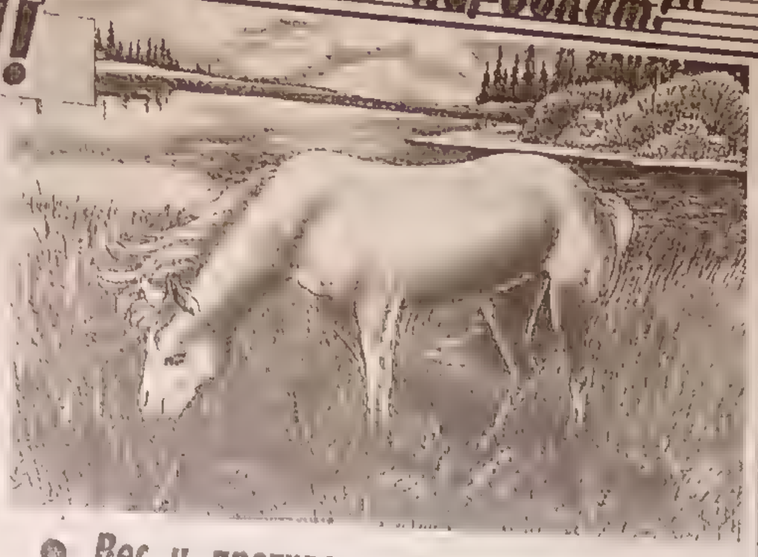
Люди с сердечными, почечными и многими другими болезнями могут сами прийти, записаться в абонементную группу и заниматься. Если ко мне обращается взрослый человек с остеохондрозом, я гарантирую, что через месяц он о нем забудет без всяких массажей. ДЦП не излечивается, обнадеживать таких больных нельзя. Я не могу им обещать выздоровление, только предупреждаю: «Пока Вы занимаетесь верховой ездой, у Вас будет улучшение, а когда бросите - все вернется на круги своя». Здоровому человеку, которому никто не запрещал ездить верхом, никогда не понять, как это важно.

Поэтому я буду помогать тем людям, которые хотят заниматься, но им нельзя.

А вообще даже здоровому человеку рекомендуется хотя бы 2 раза в неделю сидеть на лошади. Еще в советское время я читала про женский монастырь под Харьковом. В обязательную программу монахинь входили занятия живописью и музыкой, изучение иностранных языков. А также верховая езда и фехтование.

ПОЛЬЗЫ!

лет начинают говорить, состояние после ДЦП улучшается настолько, что ребенок начинает ходить, пусть с палочкой.



Обмен веществ

Чаще всего ездить приходится по лесу, на свежем воздухе - и это замечательно. Комплекс свойств и воздействий, который именуется «верховой ездой», дополняется обилием кислорода и умиротворением от общения с природой. Кислород - важнейший «сжигатель жира» и при этом самый безопасный. А задачей толстяка является именно всевозможная стимуляция своего приторможенного обмена веществ.

Потеря калорий

Просто выезжая шагом, человек теряет в калориях чуть меньше, чем при ходьбе. Зато при работе с аллюрами затраты энергии резко возрастают.

За час верховой езды (контур, спортивная выездка) сжигается от 350 до 600 ккал. При этом всадник получает комбинированную аэробику и силовую нагрузку в сочетании с тренировкой гибкости и чувства равновесия.

Вес и противопоказания

Ездить верхом можно при весе тела до 120-130 килограммов. Инструктор и лошадь вам подберет, и график занятий составит, и в седло посадит.

Единственное пожелание - высокая обувь, так как в редчайших случаях нагрузка может спровоцировать варикозное расширение вен. Кроме того, нежелательно ездить верхом при тяжелых заболеваниях женских органов, некоторых повреждениях позвоночника и прогрессирующей близорукости.

Садиться в седло можно и в десять, и в семнадцать лет и при этом успешно ездить. В любом уважающем себя туристическом агентстве теперь можно найти несколько предложений конно-верховых маршрутов. Не пугайтесь, это вам не пеший переход через Альпы. **Неподготовленного человека пеший маршрут может «уложить» наповал, конный - никогда, так как он щадящий по отношению к слабому сердцу и дыханию - одышке, гипертонии, повышенному пульсу. Все эти неприятные явления лошадь постепенно излечивает.**

Попробуйте. Вам понравится! А вашему жиру - нет.

Нина Лоза

Каждому мужчине не хватает... лошади

Актера Дмитрия Марьянова многие знают по фильму «Графиня де Монсоро». Там он почти все время в седле. Лошадей Дмитрий безумно любит. - И теперь, - говорит он, - когда есть возможность, ездим с другом, актером Мишей Шевчуком, на конно-спортивную базу. Как-то был критический период - ни денег, ни толковой работы, все плохо. Мы взяли лошадей, час поскакали. Вернулись из леса совершенно другими людьми: в голове свежие мысли, идеи, планы.

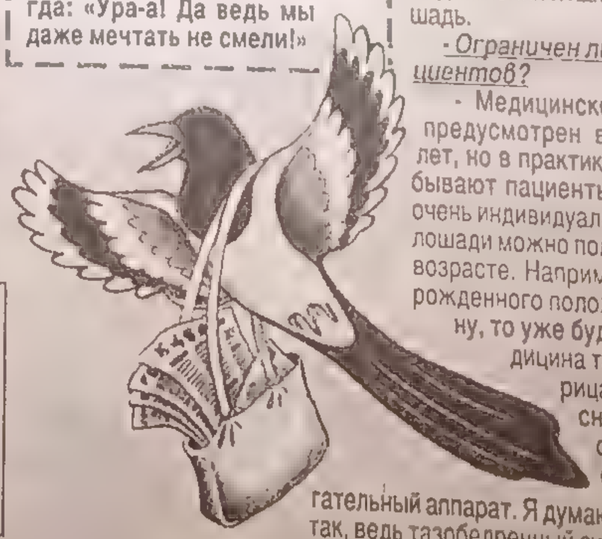
По-моему, каждому современному мужчине в жизни не хватает лошади. Ведь все наши предки ездили верхом и осталась генетическая память.

Иногда прогулка на лошади по парку - единственная возможность пообщаться с природой. Кроме того, интересно узнать о лошади все: кто ее предки? Чем она питается? Какие у нее привычки? Какие бывают породы, масти? Я рекомендую смотреть фильмы по телевизору, латиноамериканские сериалы и вестерны - там часто показывают лошадей. Пациент уже взглядом знатока оценивает: как сидит наездник, какие делает движения и как реагирует лошадь.

- Ограничен ли возраст пациентов?

- Медицинской методикой предусмотрен возраст от 10 лет, но в практике иппотерапии бывают пациенты моложе, все очень индивидуально. Помощь от лошади можно получить в любом возрасте. Например, если новорожденного положить ей на спину, то уже будет польза. Медицина такой подход отрицает, считая, что сначала должен сформироваться опорно-двигательный аппарат. Я думаю, это не совсем так, ведь тазобедренный сустав, позвоночник растут, опираясь именно на те мышцы, которые укрепляются при верховой езде.

новорожденного!



- Тяжело ведь с инвалидами работать...

- Первые три года я работала на чистом энтузиазме. Теперь я поняла, что мои знания, мой опыт чего-то стоят, и мне не хочется тратить время впустую. Когда вижу горящие глаза, страстное желание учиться, тогда я готова помогать. А разве есть смысл учить, если человек сопротивляется? Например, девушка, которая недавно здесь занималась, уже успокоилась и для себя все решила. Ей 20 лет, живет на полном иждивении у мамы, так удобнее. На занятиях меня не слушала, не чувствовала лошадь. Таким я ничем не смогу помочь.

- Может быть, у нее просто не получалось?

- Так она и не старалась. Думаете, инвалиды немощные? Нет! Они как раз очень волевые, целеустремленные люди, с активным желанием жить и быть полезными. В прошлом году одна моя ученица ездила сюда в коляске. После курса занятий стала с трудом, но ходить. Сейчас она штатный корреспондент газеты. Другая девушка - чемпионка России по настольному теннису среди инвалидов. У нее и на лошади хорошо получалось. Пусть эти люди не владеют своим телом в должной мере, но волевой импульс у них огромный. Я им помогаю, и они со своей стороны не пытаются «переубедить» лошадь, а сами ищут из тысячи движений одно правильное, которое лошадь поймет. В этом и состоит смысл занятий. Я видела очень тяжелых детей. Но совершенно беспомощное создание на костылях или в коляске садится на лошадь - и буквально на глазах преображается. Как же красиво они ездят! Если верховой ездой начинает заниматься ходячий больной, у него улучшается координация движений.

Самому пройти по квартире, подняться и спуститься по лестнице, самостоятельно завязать шнурки - разве этого мало? Разве это не важно для инвалида, который всю жизнь испытывает трудности в общении с внешним миром?

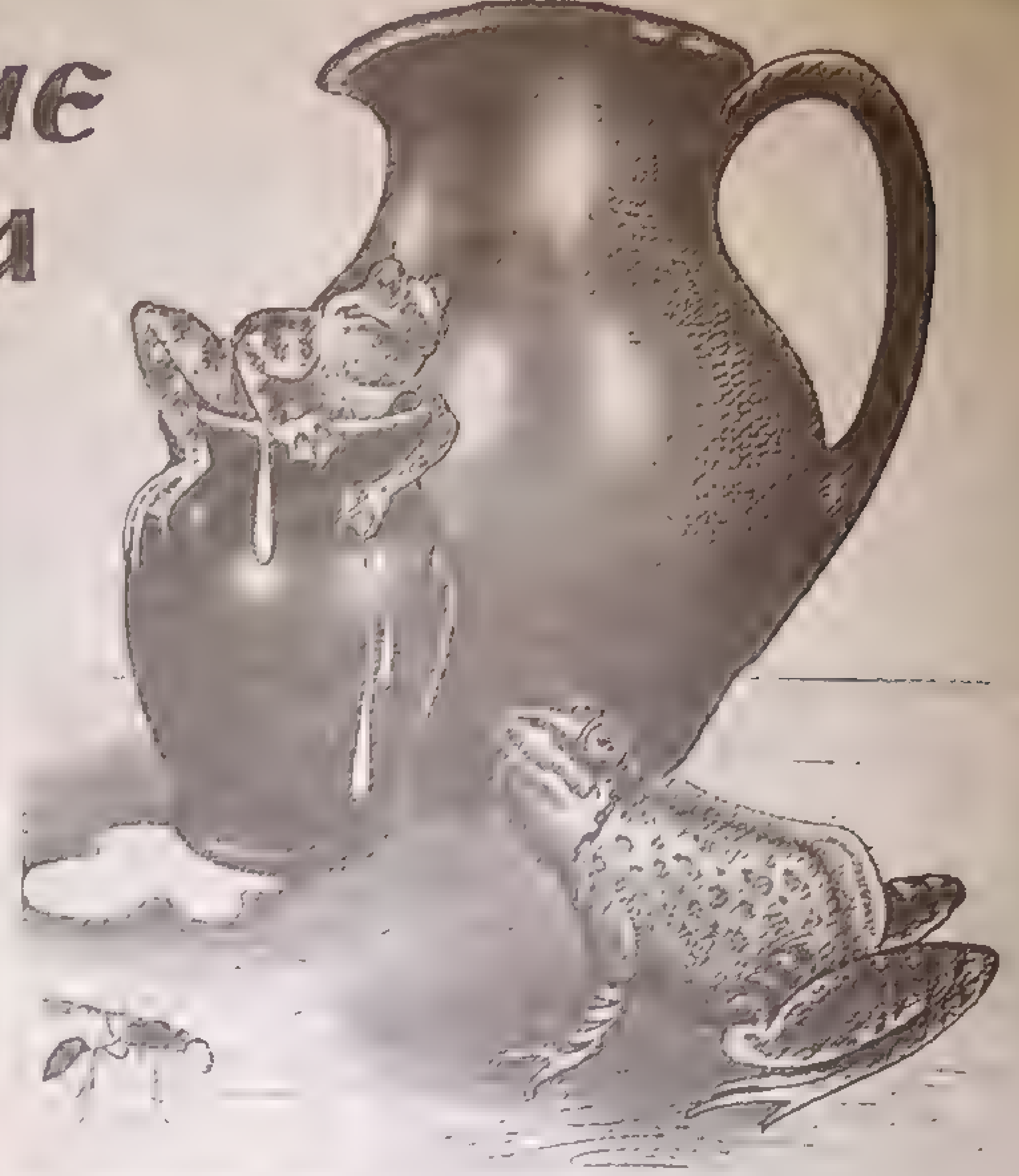
- В чем преимущество такого способа реабилитации?

- Мои пациенты отличаются от здоровых людей тем, что им природой дано меньше времени и возможностей лечиться.

У обычного человека проблемы со здоровьем начинаются после 30-40 лет, у инвалида - с рождения. Его жизнь полностью подчинена болезни. Ежедневно одно и то же: длинные нудные массажи, скучные упражнения - без того они не могут существовать. И вдруг - лошадь! Первая реакция всегда: «Ура-а! Да ведь мы даже мечтать не смели!»

Квакающие лекарства

До полного появления морозильников и холодильных камер предприимчивые хозяйки, не надеясь в летнюю жару на свои ледники и погреба, в крынки с молоком опускали лягушек. Преследовали они этим две цели - предохранить молоко от скисания в летний зной и получить кусочек масла, который упорно взбивают квакши лапками, пытаясь выбраться из западни. Факт этот достаточно известен по рассказу А.Н. Толстого о двух лягушках. И удивления не вызывает. Однако почему молоко не скисает?



Биологи заинтересовались, принялись изучать феномен «квакши» и были поражены: во-первых, уникальными способностями лягушачьей кожи, во-вторых, мудростью славянских знахарей.

В старинных русских лечебниках о сильнейших гангренозных воспалениях пишется кратко: излечить можно посредством кожицы бурых лягушек, которую приложить к гниющему месту и менять только наутро. Врачи в этих случаях ограничиваются одним словом: ампутировать.

Однако биологи доказали, что кожа лягушек, а скорее ее выделения, обладают великолепными бактерицидными свойствами, убивают мгновенно всякую заразу. Вот поэтому и молоко не скисает. И вкус, кстати, у молока получается отменный, точь-в-точь как у пастеризованного.

А целебные свойства такого молока просто неоценимы. Крестьяне пили его (ни в коем случае не кипятя и не подогревая) и при кишечных заболеваниях и отравлениях (в жару-то это легче легкого подхватить).

Матери отпаивали таким молоком (правда, не с ледника, а из сеней) слабеньких младенцев. А детей с пролежнями, опрелостями и чирьями знахарки советовали купать в таком молоке или же протирать тельце.

В Отечественную войну, по воспоминаниям санинструктора, в одном из крупных партизанских отрядов, на Брянщине, широко применяли мох сфагнум и кожу лягушек, так как лекарств днем с огнем было не достать. И приспособились: любые загноившиеся раны вылечивали. А кожу даже пытались впрок запасать - высушивали. И даже после этого она своих дезинфицирующих свойств не теряла.

Очень интересен случай, рассказанный племянницей болгарской целительницы и ясновидящей - Ванги, вылечившей парня, которому уже собирались ампутировать ногу.

«К Ванге пришел молодой человек, оцарапавший колено при [illegible] ота. Нога стала [illegible]. Врачи решили ее ампутировать. Знахарка же велела найти лягушку в этом же болоте и ее кожей обернуть больное место. Проспал он [illegible] беспробудно [illegible], хотя до этого не мог спать даже со снотворным. После пробуждения повязка [illegible] и под ней оказался десятисантиметровый белый гнойный стержень (как от чирья). Уже через неделю рана затянулась. Ампутация не понадобилась».

Но самое интересное, что недавно обнаружили удивительное вещество - церулин, которое благотворно влияет на работу пораженного раком кишечника человека. Это обезболивающее и регулирующее перистальтику кишок средство. Особенно много его в коже древесных лягушек, или древесниц, представительниц семейства квакш.

В последние годы внимание ученых привлекли к себе и небелковые яды ряда жаб. Проходят клинические испытания некоторые лекарства для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, приготовленные из кожных выделений отечественных жаб. Кстати, яд жаб при разбавлении - сильнейшее глистогонное средство, давно известное деревенским знахаркам.

К счастью, секреты нетрадиционной медицины не утрачены, а медицина теперь уже не так высокомерно относится к «вековым знаниям невежественных знахарей».

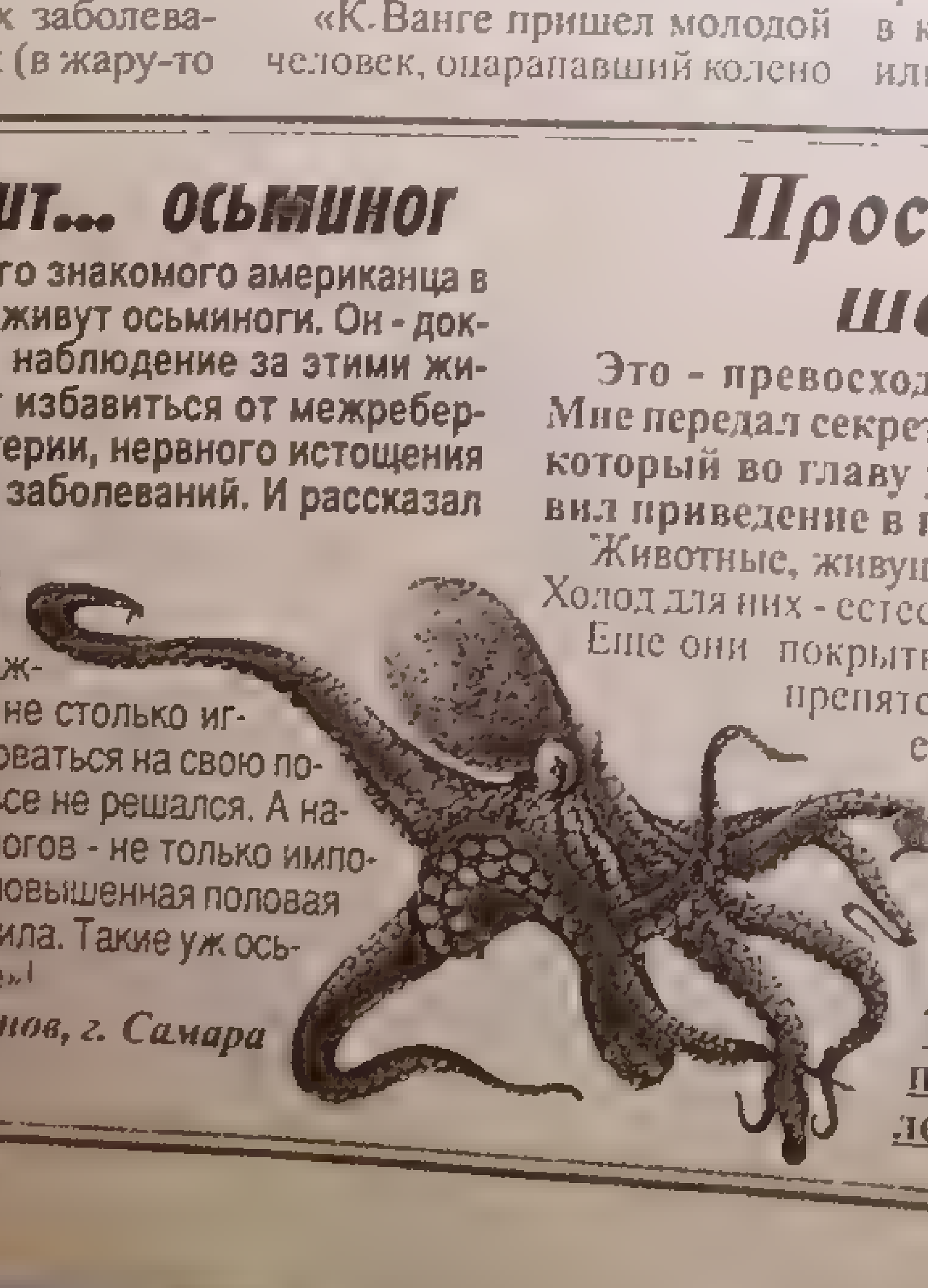
Е. Ступненкова

Сексу учит... осьминог

У моего хорошего знакомого американца в морском бассейне живут осьминоги. Он - доктор и говорит, что наблюдение за этими животными помогает избавиться от межреберной невралгии, истерии, нервного истощения и еще ряда других заболеваний. И рассказал случай.

Одно время ездил к нему товарищ играть в карты. И однажды открылся: ездил не столько играть, сколько пожаловаться на свою половую слабость, но все не решался. А насмотрелся на осьминогов - не только импотенция прошла, но и повышенная половая возбудимость наступила. Такие уж осьминоги «сексуальные»!

Игорь Трифонов, г. Самара



Просоленная шерсть

Это - превосходное народное средство. Мне передал секрет шерсти старый знахарь, который во главу угла своего лечения ставил приведение в норму печени и почек.

Животные, живущие на воле, болеют редко. Холод для них - естественное состояние. А еще? Еще они покрыты шерстью! Шерсть греет, препятствует испарению, собирает пот при стрессе и движении. Можно сказать, что шерсть оберегает и лечит животное.

У человека естественной шерсти нет. Это во многом является причиной его многочисленных болезней. Но дело можно исправить, прикладывая шерсть к больному месту. Очень хорошие результаты наблюдаются при воспалительных артритах, опухолях, невралгии, ушибах.

Возьмите любую шерстяную вещь - старую шаль, носки, кусок старого свитера или детские рейтузы. Вырежьте из шерсти накладки такого размера, чтобы каждая перекрыла больное место. К примеру, если болят колени или плечи, накладка берется шириной в ладонь. Обработайте в растворе соли и высушите их. Целебные накладки готовы!

Посоветуйся с четвероногим другом

Какую собаку вы хотите?

Вы хотите вставать раньше обычного и в любую погоду спешить на улицу? Вы хотите, чтобы ваш приход в дом воспринимался кем-то, как величайшая радость, а уход был трагедией? Вы хотите жить с ощущением, что в доме у вас есть некто, кто примет вас в любом, даже очень плохом настроении? Тогда пойдите и купите собаку!

Скажем прямо и открыто: мы считаем, что собака в доме - это хорошо. Это нормально. Но не всякая собака подходит именно вам.

Итак, прежде всего ответьте себе на вопрос, а зачем вам собака?

✕ Если нужен компаньон, который в долгие зимние вечера лежал бы у ваших ног и преданно смотрел в глаза, купите колли или пуделя.

✕ Если нужна живая комнатная игрушка, очаровательная и затейливая, - купите йоркширтерьера или чи-хуа-хуа.

✕ Нет лучше няньки для детей, чем роскошные сенбернар или среднеазиатские овчарки!

✕ Черные терьеры подходят для охраны жилищ. Только имейте в виду, что у хозяина таких собак должен быть характер нордический, твердый, способный подчинить себе сильного и во гневе грозного зверя. Собака должна чувствовать ваше превосходство, а то наплачетесь.

✕ **Охотникам, как нетрудно догадаться, нужны охотничьи собаки, но тут вся тонкость в том, какую именно охоту вы предпочитаете. Если на кабана, то берите лайку, а если любите по уткам стрелять, обратитесь к резвому ирландскому терьеру или красавчику коккеру.**

Пес беду чует

Испанские ученые утверждают, что собаки могут предсказывать начало приступа эпилепсии у хозяев. Незадолго до приступа, по наблюдениям врачей, пес начинает беспокойно бегать по дому, а во время приступа старается держаться поближе к хозяину. Медики советуют следить за поведением собак, чтобы вовремя оказать помощь больному.

Вы на распутье. Вам плохо. Как дальше жить, чем заняться?

Посоветуйтесь со своим четвероногим другом.

Как? А вот так.

Сядьте поудобнее и сделайте несколько глубоких вдохов. Погладьте животное, закройте глаза и расслабьтесь. Приготовьтесь отправиться в мысленное путешествие в прошлое на поиски тех талантов, которые вы так и не развили.

Представьте, что вы занимаетесь делом, которое вам доставляет удовольствие. Попытайтесь вспомнить радость от этих занятий. Осознайте, какая мечта для вас наиболее притягательна.

Откройте глаза, обратитесь к своему четвероногому «психотерапевту» - расскажите ему об этой мечте.

Представьте, что ваш любимец советует, как эту мечту лучше всего встроить в сегодняшнюю жизнь. Подумайте, что он мог бы предложить? Мысленно наметьте пути, как можно воплотить мечту в реальность: может, начать посещать какие-то курсы, обратиться к кому-нибудь за поддержкой, собрать единомышленников, вернуться к своим старым записям или брошенным в гараже рисункам, взять напрокат пианино. Поразмышляйте над тем, как сделать любимое дело частью своей жизни. **Это поможет вам раскрыть и реализовать свой творческий потенциал.**

Домашние спасители - Табида и Брауни

Известно много случаев, когда кошки и собаки предупреждают людей о приближающихся сердечных приступах, припадках эпилепсии, потере сознания и так далее.

Ваши домашние любимцы могут в прямом смысле спасти вам жизнь в случае приближающегося приступа, о котором они знают заранее, так как обладают необъяснимой способностью предчувствия подобного состояния у своих хозяев. Кошки настолько чувствительны, что замечают, видимо, неуловимые движения глазного яблока или изменения движения человеческого тела перед приступом.

50-летняя Марди Хэдфилд страдает жестокими приступами потери сознания с 1974 года после автомобильной катастрофы и повреждения коры головного мозга. При падениях на пол она неоднократно разбивала голову, калечила руки и ноги, а однажды приступ застал ее на лестнице, и она пролетела десяток ступенек вниз.

После того, как у Марди появилась кошка Табида, положение изменилось. Теперь хозяйка постоянно водит кошку на поводке. За несколько минут до наступления приступа Табида начинает тянуть поводок и с любовью смотрит в глаза Марди, как бы предупреждая об опасности. Марди уже знает, что в этот момент ей нужно сесть, чтобы не упасть при потере сознания. Однажды кошка потянула поводок, когда они находились на оживленном перекрестке дорог. Марди, доверяя своему четвероногому другу, быстрее перешла дорогу и села на скамейку. И тут же потеряла сознание. В этом случае Табида в буквальном смысле слова спасла ей жизнь.

Сейчас Марди работает в городе Таксон, штат Аризона, в обществе помощи инвалидам, тренируя кошек для домашних услуг. Так, одна из дрессированных кошек помогает глухой женщине: когда кипит чайник, кошка дает знать об этом хозяйке. Некоторые кошки «работают» в домах для престарелых, где они в случае необходимости бегут за медсестрами с призывом-мяуканьем о помощи. Собаки также известны своими уникальными способностями предчувствия беды или спасения своих хозяев. Так, собака Брауни постоянно дает знать своему страдающему эпилепсией хозяину Бобу Сандерсу о приближающихся приступах, даже если Боб принимает в это время ванну. Собака начинает тащить его, лаять и не успокаивается до тех пор, пока Боб не ложится на пол. Таким образом собака устраняет возможность падения хозяина.

Очевидно, так же, как и кошки, собаки замечают неуловимые изменения движения человеческого тела и изменение скорости дыхания.

Средство из божьих коровок

Ехала я в августе из отпуска и в поезде познакомилась с одной женщиной. О чем бабы говорят? Правильно: о детях, о мужиках, о болячках. Вот и рассказала она мне, что у нее 3 года назад в почках песок обнаружили. А избавилась она от него с помощью одного необычного средства - настойки божьих коровок на спирту (2 штуки на 100 г спирта). Пила она по ч. л. 3 раза в день. Уж и не знаю я, правда это или нет, но она говорит, что песок на 2-й день «посыпался».

Е.Н. Коршунова

Пчелиный яд лечит шпоры

Лет двадцать назад у меня заболели обе пятки, да так, что на работу я добирался на цыпочках. Медики из местной поликлиники в один голос заявили, что у меня «шпоры» и нужна операция.

А один знакомый сказал:

- Им лишь бы резать, кромсать человеческие тела... - И посоветовал: - Доберись до ближайшей пасеки и попроси пчеловода посадить тебе на пятки пчел... Потом вспомни мое имя-отчество, старика!

Через два дня я с рюкзаком летел на вертолете на одну из горных пасек. Там работал пчеловодом мой друг Валентин. Добравшись, рассказал Валентину о своих пятках.

- Так это мы сейчас вылечим!

Я разулся и лег на широкий стол вниз лицом. Валентин между тем, засучив рукава, открыл одну из крышек улья и, запустив туда руку, выгреб целую горсть пчел. Меня очень удивило, что он совершенно безразлично относился к пчелиным укусам. Затем он подошел ко мне и посадил на каждую пятку примерно по дюжине пчел...

[illegible]

Через какое-то время зашел в поликлинику к медикам, которые упорно рекомендовали мне оперироваться, и протанцевал перед ними на пятках.

- Вы что - уже сделали операцию?.. - удивленно спросили они.

- Какая операция? Пчелы меня вылечили, - и я рассказал им, как по совету старичка лечился на пасеке.

[illegible]

И. Сафонов, г. Сочи

И встарь лечила

Несколько способов лечения ревматизма муравьями

Цитируется по статье старинного русского журнала

■ **Следует взять всю муравьиную кучу со всем ее содержимым: муравьями, их яйцами, древесной трухой и прочим.** Покрывать больные места ревматика марлей, сложенной вдвое, и на марлю насыпать все содержимое муравьиной кучи. Это средство окажется действенным даже в том случае, если члены (руки или ноги) парализованы. Еще лучше сшить мешки по форме больных членов (рук или ног). Насыпать в эти мешки содержимое муравьиной кучи и завязать мешки возле пятницы. Такие мешки должны оставаться на больном от двух до трех дней. Необходимо терпеть и стоически переносить укусы муравьев. После снятия мешка с муравьями [illegible] следует дать один день отдыха, а затем продолжать курс лечения до тех пор, пока болезнь не исчезнет совершенно.

Муравьиная настойка

■ **Взять бутылку размером в одну кварту. Набить ее до половины муравьями и долить бутыль дополна водкой или спиртом. Следует настоять содержимое бутыли в течение нескольких дней в теплом месте. Это средство очень полезно при старых ревматических болях, простуде и насморке и для того, чтобы вызвать потение.** Следует пить эту настойку утром и вечером. Доза: от половины до одной чайной ложки. Муравьиный спирт, что продается в аптеках, [illegible] употреблением вместо самодельной муравьиной настойки, описанной выше. Доза: 20, 40, 60 капель: пить несколько раз в день.

Муравьиная ванна (водяная)

■ **Положите в мешок содержимое одной муравьиной кучи и принесите его домой. Высыпьте из мешка в ведро все, что есть, и долейте ведро доверху крутым кипятком. Следует настоять содержимое ведра в течение нескольких часов, затем вылить в горячую ванну с температурой от 30 до 37 градусов Цельсия. Для увеличения целебной силы ванны следует добавить в нее довольно значительное количество свежих березовых листьев. Их можно заменить**

божья тварь

Помог хамелеон - не любит нудных он

Разругались мы со свекровью вдрызг. Нудная она бывает - сил нет! Ну, мне сослуживица и говорит: «Заведи хамелеонов - они биополе человека облагораживают». И вот приносим с мужем домой двух хамелеончиков. Свекровь чуть удар не хватил: «Где вы таких уродов выискали?!». А потом все чаще да чаще к ним подходить стала, террариум чистит, корм дает. И наблюдает, наблюдает. Да еще иной раз нас позовет: «Посмотрите, какие забавные». А уж когда трехдневные детки стали есть сверчков, свекровь про все на свете забыла - будто новые внучата у нее появились. И вправду, мягче она стала, снисходительнее к нам. Говорят, переменчивость хамелеонов хорошо воздействует даже на заскорузлых ортодоксов.

Надежда П., г. Подольск

Гостила у меня Соня...

Переехали от меня жить в Белоруссию сын с невесткой. И внученьку мою с собой забрали. Такая вдруг в пустой квартире тоска на меня навалилась! Плачу целыми днями. А тут соседка: «Поухаживай, Тина, за моей черепашкой Соней, пока я в отпуск съезжу». Как тут откажешь?! А черепашка среднеазиатская: ей необходимо 35 градусов тепла, еще кварцевание, витаминная приправа к зеленому корму. Словом, хлопот сразу полон рот. Какие там слезы - некогда! Только утром просыпаюсь - сразу мысль: как там моя Сонечка? Иду к ней. Ох и приятное животное! Да и гулять на улице не надо, шерсть не сыплется. И умная черепашка оказалась. Знает и имя свое, кое-какие слова понимает. Соседка приехала - мне было ужасно жаль с Соней расставаться. Но что делать?! Приобрела я вскоре свою черепашку - красноухую. Она растет быстро. А какая бойкая! Но и хлопот с ней, конечно, немало. Зато мало того, что тоска благодаря этим черепашкам меня оставила, так еще и кровяное давление нормализовалось, головные боли отступили.

Тина Яковлевна Осицына, г. Нижнекамск

Берег ласточкиных гнезд

Лет в 18 спешил я с торфоразработок в деревню на танцы. Путь срезал и заплутал в лесу. Куда ни сунусь - болото. Два с половиной дня пробродил - уж ноги не идут: без еды, а - поживиться нечем. Случайно выбрел на берег реки. А он высокий и весь ласточкиными гнездами источен. Птицы над ним так и снуют. Не стану рассказывать, как к гнездам за яйцами подбирался - опасное дело. Но яиц набрал под рубашку. И еще 4 дня только их и ел. Пока бакенщик меня не подобрал к себе в лодку. А все же считаю, что спасли меня ласточки. В их яйцах, помимо обычных питательных веществ, говорят, есть еще что-то, мужскую силу поднимающее хорошо. Так я по приезде в деревню целую ночь с Надюшкой (будущей моей женой) пробаловался да после этого еще 28 км до торфоразработок отмахал - и хоть бы что!

Иван Васильевич Панкратов, г. Устюжна

Спасибо лягушкам

Был случай, одна женщина мужа от рака вылечила лягушками. Брала она лягушку и бросала в кипящую воду (0,5 л). Если лягушка пускала черноту, то все это выбрасывалось. А если выпускала белое, наподобие молока, то это и было лекарством. Лягушачий отвар она остужала, процеживала и поила мужа. Выпить ему, конечно, пришлось не одну лягушку, но ради здоровья пил. И вылечился!

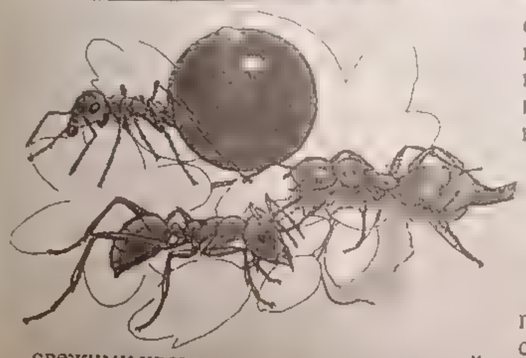
Галина Васильевна Кузьмина, п. Октябрьский, Архангельская область

Очень быстрый способ лечения ангины

Близко ко рту больного подносят большую лягушку. От этого сердце лягушки начинает учащенно биться. А больному почти мгновенно становится лучше. Часто такое лечение начинается тогда, когда больной не только не может есть и пить, но и говорить. Через восемь-десять минут болезнь полностью проходит и, как утверждают знахари, «переходит» на лягушку. (Может быть, в XXI веке ученые исследуют этот метод лечения и откроют все тайны его). Через 8-10 минут лягушку отпускают, она делает два-три маленьких прыжка и... умирает. Больной же выздоравливает полностью.

Персидские лекари в Тегеране и других городах и провинциях Персии (Ирана) почти что только этим способом лечат ангину. Но лягушка должна быть непременно большой...

Этот способ практикуется не только в России, но и в других странах Ближнего и Среднего Востока.



свежими цветами ромашки или свежей Богородской травой.

Муравьиная ванна (паровая)

■ **Содержимое муравьиной кучи насыпать в ведро и долить его крутым кипятком. Над паром и следует лечить больные члены пациента.** Если это рука или нога, то лучше всего накрыть их какой-нибудь материей, однако материя не должна касаться поверхности руки или ноги. Следует заставить пар циркулировать вокруг больного члена. Материя должна свисать много ниже краев ведра.

Муравьиная ванна (сухая)

■ Возьмите примерно 4 дюйма верхнего слоя муравьиной кучи и отбросьте в сторону. Затем следует положить больную руку или ногу пациента на муравьиную кучу и закрыть ее льняными полотенцами. Следует смазать тонким слоем анисового масла или меда ту часть полотенца, которая касается ноги или руки больного. Это следует делать до накрытия полотенцем больной части тела. Иногда, при лечении всего туловища, следует рубашку пациента расстелить на муравьиной куче, а затем надевать ее на больного. Этот способ дает возможность пропитать льняное полотенце или рубаху муравьиным спиртом, чтобы затем обернуть этой материей тело больного.

Муравьиное масло

■ Взять четыре части муравьев и одну часть деревянного или миндального масла. Держать эту смесь в теплом месте 20 дней, а затем процедить. Это масло следует втирать в больные ревматические участки перед тем, как принимать любую из описываемых выше муравьиных ванн. Такое предварительное втирание делает ванны более эффективными и целебными.

<u>Примечание:</u> Незыблемое правило - как наружное, так и внутренне употребление средств, имеющих базой муравьев, должно продолжаться до тех пор, пока внутренне употребление не вызовет обильное потение, а наружное - красноту кожи, и вдобавок покрасневшая кожа не начнет шелушиться и слезать.

Промурлычьте

Английский поэт Томас Гарди посвящал им стихи. Герцог Ришелье держал ни много ни мало - 14 и оставил им огромное наследство. А русского писателя Куприна вдохновляла одна-единственная. Знаменитый Альберт Швейцер - философ, врач и миссионер - развлекал их игрой на органе. А мы? Мы их любим, мы ими... лечимся!

Психолог в дымчатом халате

Когда в доме есть дети, хлопоты буквально «проглатывают» родителей с головой. Но вот дети вырастают, отчий дом становится пустым - делай, что душе угодно! Странно, но как раз и не хватает тех самых забот, которые бы так обрадовали теперь. Потихоньку в душе обживается одиночество.

Буквально весь наш двор мог поделиться такими «одинокими историями». А спасение у многих было... теплым и пушистым.

Все началось с Марьи Павловны. Она давно была на пенсии и развлекала себя маленьким огородиком на балконе и долгими беседами с подружками-старушками на лавочке под окном.

Но как-то вдруг она изменилась. Настроение было веселое, после разговоров с подружками торопилась домой. Зачем? К кому? «К Василию», - говорила Марья Павловна.

«Тайна» раскрыла себя сама. Двухмесячный дымчатый Василий впервые появился на балконе. Он ласково терся о ноги счастливой хозяйки, требуя молока и ласки.

«И в газетах читала, и знакомый врач сказал, мол, кошки - лучшие целители! С ними и поговорить, их и приласкать можно. Мой Василий меня понимает, поддерживает. Он мой, этот, психолог!».

«Психолог» честно зарабатывал свой хлеб. Марья Павловна с дымчатым другом и соратником жили, как говорится, душа в душу. Вместе ели, вместе спали, даже вместе пели, когда праздновали день рождения какой-нибудь старушки-подружки.

Постепенно Василий перестал быть одиноким, в своем роде, душевным целителем. Теперь старушки на лавочке делились не мнениями об очередном сериале, а тем, сколько радости дарят им их питомцы - Василии и Рыжики.

В один из таких вечеров кто-то из соседей, посмотрев на местные «посиделки», заметил: «А старушки-то наши даже не болеют! Ну, это и понятно, им теперь некогда...».

Кот приходит не случайно, кот приходит не один...

Бывает, что старые холостяки неожиданно для всех женятся. Так случилось и с давним приятелем Николаем. Друзья подначивали: «Что, надоело с котом-то жить? Небось, он тебе пельмени не стряпал, так ты хозяйку в дом привел?» «Да не этот самый кот, можно сказать, хозяйку-то и привел! Если бы не он, то мы бы оба так холостые и ходили». Николай был человеком страшно скромным и, вероятно, поэтому долго не женился.

А кот Фагот попал к нему тоже неожиданно. Однажды, отправившись на работу морозным зимним утром, Николай увидел под своими дверями взрослого кота с обмороженными ушами. «Что, замерз, братан? Заходи, а то и без хвоста останешься». Теперь их было двое, два мужика в одной квартире: Николай по вечерам рассказывал Фаготу о прожитом дне, а Фагот отвечал ему своим мужским урчанием.

Однажды Фагот пропал. «Видно, по делам ушел. Весна все-таки...», - вздыхал Николай.

Месяца через полтора-два в квартире Николая раздался звонок. На пороге стояла молодая женщина-соседка с третьего этажа: «Знаете, ваш Фагот... В общем, у моей Маруськи котята появились... Топить я их не могу, жалко. Может, посоветуете что-нибудь?».

Так началась операция по распространению совместных детей Фагота и Маруськи. Котят раздавали по знакомым и друзьям, и за месяц «благоустройства» пушистого потомства, Николай и Марина (так звали соседку) привязались друг к другу.

Еще через месяц Николай предложил остаться вместе, пожениться.

Когда Николай рассказывает эту историю знакомым, всегда говорит: «А вот не пустил бы тогда Фагота в дом, так бы, наверное, и куковал один. Он у меня самый верный друг, он меня от холостяцкой погибели спас...».

• • •

Машино спасение

Когда к психологам обращаются «излить душу» одинокие люди, как правило, им советуют найти, так сказать, объект обожания. Те, кто к психологам не ходит, ищет такое же одинокое, несчастное существо, чтобы отдать ему невостребованную любовь, чисто интуитивно.

Маша никогда не отличалась дружелюбием к сверстникам, да и вообще к людям. Родители о ней не заботились, когда маленькой была, бывало, и били. Подросла, убегать из дома стала. Она никогда не жаловалась на жизнь, но в глазах была какая-то грусть, даже

Погладь - здоровее будешь

Так считают западногерманские медики. Они установили, что у человека, гладящего кошку или собаку, снижается частота пульса, спадает ненужное напряжение мышц, улучшается пищеварение. Так что почаще ласкайте «братьев наших меньших» - и им приятно, и у вас здоровья прибавится.

Группа экспертов, проводившая исследования по заказу министерства здравоохранения США, засчитала кошку в «разряд средств, применяемых против стрессовых состояний», и сделала вывод, что кошки способны предупреждать инфаркт у своих хозяев.

Профессор геологии Гельмут Хеммер (Германия) категорически утверждает: характер кошек зависит от их цвета

Так, например, черные кошки весьма нервны, чувствительны, любопытны и любят ласкаться к людям.

А вот черно-белые - игривы (могут буквально часами играть с бумажкой, много и нежно мурлыкать), привязываются к хозяевам, особенно к детям.

Полосатые кошки («тигровой» масти) очень замкнуты, «скрытны», контактов с людьми из-

Мне, доктор

злоба, смотреть в них было тяжело.

Ребята ее тоже недолюбливали, то ли боялись, то ли правда считали ненормальной. **Были у нее странности: дома есть нечего, а она бездомным собакам хлеб несет, кошек всяких помойных гладит.**

Однажды осенью Маша за пазухой что-то грязное, серое домой несла. Мы слышали, из окон отец с матерью кричали: «Ты что, с ума сошла? Ты еще кого-нибудь притащи! Лучше бы денег заработала!».

Узнали потом. Котенка Машка подобрала, отмыла, накормила. Чудный был котенок огненно-рыжий, шерсть еще не очень длинная, но красивая, игривый, ласковый.

Машка с ним никогда не расставалась, оставила-таки. Вечерами с котенком иногда во дворе на старое дерево забиралась. Разговаривала с ним, про жизнь свою рассказывала, играла. Счастливой ее только тогда и видели, когда на дереве сидела.

Маша теперь уже взрослая. Как-то встретила ее: «Знаешь, - говорит, - котенок тот мне просто жизнь спас! Ой, как мне плохо было, а он мне, понимаешь, душу грел. Если б не он, я бы, наверное, с собой что-нибудь сделала... У меня и сейчас кот есть. Тоже рыжий. Я его в честь того назвала, очень его люблю!».

Не зря, видно, Томас Гарди посвящал им стихи. Не просто так вдохновляла Куприна его маленькая Ю-Ю. Видно, кошки знают, что нам, таким большим и занятым, таким деловым и серьезным порой не хватает чьего-то «мяу», чтобы потеплело внутри, чтобы спасти себя от одиночества.

Ольга Шошина,
г. Северодвинск

Лорд вернул нам любовь

На втором году брака разладились у меня отношения с женой. Нет, мы даже не ругались, а просто я вроде как насытился ею - охотка пропала, да и она явно охладела ко мне. А и лет нам тогда было всего по 26 - не старики! А тут как раз к нам в город сексопатолог приехал - лекции читать: отдельно для женщин и отдельно для мужчин. Пошел я. А там таких, как я, бедолаг, оказывается, чуть не ползала: все вопросы вокруг пропажи охотки крутятся. Лектор отвечал на них, отвечал, а потом и говорит:

- А знаете, кто считается лучшим любовником? Сиамский кот! Посмотрите, как он за кошечкой галантно ухаживает - какая после этого откажет ему в близости?! А благодаря такому ухаживанию, он и сам всегда в близости на высоте.

У кого есть эти кошки - понаблюдайте, поучитесь. А у кого нет - рекомендую завести. Как лекарство для повышения потенции!

И что вы думаете? Завели мы с женой сиамца. Я бегом стал бегать домой с работы - так он радовался всякий раз моему возвращению. А уж когда женихом стал да по «девкам» ему бегать потребовалось, - и вовсе поразил своим обхождением. Так верите - у кота своего, Лорда, я подходу к Люсе научился. С тех пор и наладились наши отношения.

Алексей П.

Мой кот плохого не посоветует

У меня есть кот по кличке. Айболит. Кстати, назвала я его так в честь своей любимой газеты. И, как оказалось, не зря. Наблюдаю я за ним и учусь его кошачьей природной мудрости. Проснется он и несколько минут потягивается. Вслед за ним и я теперь не вскакиваю, как ошпаренная, с постели. А потянусь минут 10, расправлю все косточки... и не вспоминаю об остеохондрозе.

Наблюдая за тем, как Айболит дико любит запах валерьянки, я тоже постепенно приучила себя к нему. Покупаю (теперь уже для нас двоих) валериановые капли на спирту (без примеси других сердечных капель) и нюхаю перед сном (поочередно каждой ноздрей) 1-2 раза. И я считаю, что, благодаря этому, у меня улучшился сон, понизилось давление, и организм мой заметно окреп. Да что говорить: через 2-4 месяца я буквально переродилась.

С.Я. Пустошина

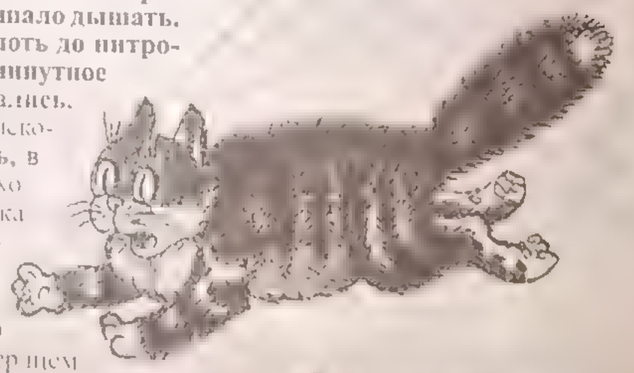
Неправда, что самцы злые

«В 1986 году после чернобыльской катастрофы у меня начались приступы резких болей в сердце и удушья в ночное время. Я просыпалась от страха. Что-то давило за грудиной и мешало дышать. Принимала многие лекарства вплоть до нитроглицерина. Все это приносило снюминутное облегчение, но приступы продолжались.

И вдруг моему сыну подарили сиамского котенка. На дворе стоял декабрь, в квартире было, естественно, очень холодно. Я попыталась устроить котенка на ночь в кресло, но он - маленький - плакал от холода и, возможно, от тоски. Из жалости я взяла его к себе под одеяло под левый бок. С тех пор он так и привык спать у меня под сердцем. Через некоторое время приступы стали все реже. Скоро я отказалась от систематического применения лекарств. Лишь изредка, после больших нагрузок, приходится принимать эринит, и то очень редко.

Сейчас у меня живут две прекрасные сиамские кошки. Они чудесные друзья, ласковые, добрые, веселые, игривые. Это неправда, что сиамские кошки злые и непослушные. Все зависит от того, как мы их воспитываем. Если в добре и ласке, то и они ответят добром и лаской. Мне думается, сиамские кошки особенно лечебные. Это подтверждает и их высокий авторитет в королевских домах древних царств.

Молдова, Кишинев - 12, а/я 52,
Рурия Георгиевна Голикова



Лекарство-то дома оказалось!

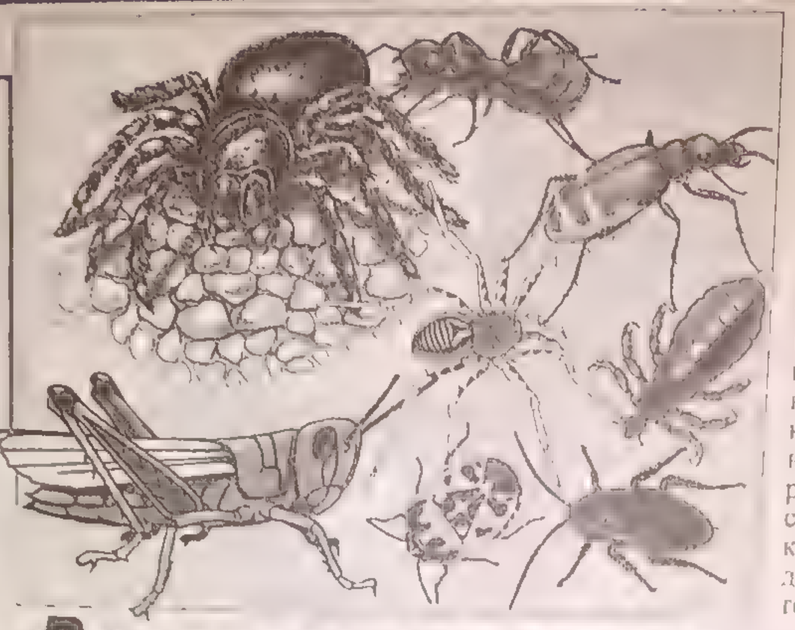
Привязался ко мне на нервной почве дерматит. Красно-бурое пятно во всю шею. И что мне ни выписывали - никакого толку. Просыпаюсь однажды ночью от щекотания. Это мой малыш-котик пятно вылизывает шершавым языком. И пока все не вылизал - не перестал. С тех пор исчезло пятно и никогда больше не появлялось. Вылечил Дилон!

Ольга Ботолина,
г. Северодвинск

бегают (даже к хозяевам относятся сдержанно).

Рыжие и рыже-белые - домоседки, очень любят покой.

Наконец, белые кошки капризны, обидчивы и склонны к чудачествам (например, охотно лакомятся свежими огурцами и морковью). А в общем - для человеческого тела полезна температура не выше 40 градусов. Именно такую температуру дает кошка, которая способна поддерживать ее как угодно долго, не перегревая тело больного.



Вредителей лучше... съесть!

Чем травить почву и произрастающие на ней овощи и фрукты пестицидами, лучше собрать всех вредителей сада и огорода - гусениц, жуков, слизней, саранчу и прочих любителей полакомиться плодами чужого труда - и приготовить из них полезные и питательные блюда...

Такой оригинальный совет дает американцам Дэвид Георг Гордон в своей недавно вышедшей поваренной книге, в которой можно найти массу рецептов самых различных блюд из насекомых. Употребление их в пищу, как пишет автор, широко распространено на нашей планете. Большинство вредителей наших садов и огородов съедобны, и если каждый из нас будет лакомиться за обедом такими прожорливыми тварями, мы внесем неоценимый вклад в охрану окружающей среды и значительно укрепим здоровье. Автор книги отнюдь не преувеличивает питательную ценность насекомых. Южноафриканские ученые уже давно пришли в выводу, что саранчу, полчища которой нередко опустошают поля африканцев, можно и нужно употреблять в пищу, ведь саранча - концентрированный белок.

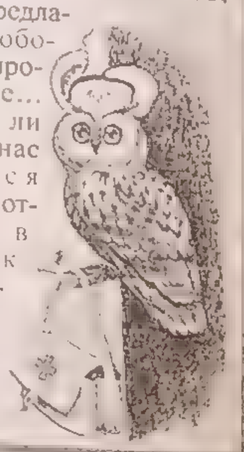
На земле 80 % видов животных - насекомые. И с давних пор в ряде стран блюда из насекомых есть в меню. Еще великий Аристотель признавался в том, что обожает умело приготовленных цикад, а Плиний мечтал об «изысканном блюде» из жуков древоточцев.

В Южной Африке с удовольствием едят гусениц шелкопряда и моли, в Таиланде - закуску из травяной одноглазки, в Мексике - яйца водных блох. У арабов загораются глаза при виде кузнечиков: их сначала сушат, затем перемалывают в муку, а из муки готовят прекрасные котлетки... У жителей многих стран обильное слюноотделение вызывает вид обычного муравейника. Муравьев жарят в масле и подают в шикарных ресторанах Китая и Мексики. Эти насекомые не только богаты белком, блюда из них помогают при артрите. Некоторые гурманы утверждают, что кузнечики хорошо сочетаются с капустным салатом, личинки ос отдают миндалем, а черви по вкусу напоминают крем для торта.

Однако переборть себя и попробовать блюдо из гусениц или тараканов сможет далеко не каждый. Хотя, как считают некоторые гурманы, брезгливость по отношению к насекомым безосновательна. Большинство съедобных насекомых не употребляют в пищу никаких нечистот, в отличие, к примеру, от омаров, крабов и креветок, которые питаются падалью на морском дне и в то же время считаются лакомством.

Ким Хуббард, который представил кулинарную книгу Дэвида Гордона с рецептами блюд из насекомых в журнале «Дискавер» (США), решил приготовить в качестве эксперимента торт со сверчками..

Он заказал в биологической фирме в Каролине 40 жирных сверчков (Америка в самом деле страна больших возможностей...) и вскоре получил круглую картонную коробку с живым деликатесом. Ким, по рецепту Гордона, заморозил сверчков и затем приступил к самой неприятной процедуре - удалению конечностей и крылышек. Полученный полуфабрикат он запек в духовке и с помощью своего друга, профессионального шеф-повара, приступил к приготовлению торта. Часть сверчков, порубленных вместе с грецкими орехами, добавили в шоколадное тесто, несколько тушек, обвалянных в сахарной пудре, украсили торт. По мнению Кима, торт получился великолепным, но коллеги по работе почему-то убегали от него, когда он предлагал попробовать свое произведение... Много ли среди нас найдется охотников отправить в желудок вредителей садов и огородов?



Андрей Волков

Поучись у... крокодила

В древности находились наблюдательные люди, способные заметить и оценить, какую любопытную «гимнастику» выполняют во время игр многие животные. Один из таких людей китайский целитель Лицзы. Он не только подсмотрел и систематизировал движения диких животных, но практически проверил их медицинское предназначение.

Попробуйте позаниматься гимнастикой Лицзы и вы вернете себе не только природную гибкость, стройность фигуры, но и избавитесь от многих недугов, это наверняка продлит и срок вашей жизни. Наденьте свободную одежду, которая не будет стеснять ваших движений. Комната для выполнения комплекса должна быть просторной, так как часть упражнений связана с передвижением вперед и назад. Делайте в том порядке, который указан в статье. И не перенапрягайтесь.

● **Медведь.**

Это упражнение полезно для мышц живота, ног и спины, способствует выводу солей из организма и улучшению кровообращения всех органов.

Встаньте на «четыре лапы», опираясь о пол всей плоскостью ладоней и ступней. Не сгибайте ноги в коленях. В таком положении начните передвигаться. Сначала делайте шаг левой рукой и левой ногой, потом - правой рукой и правой ногой. При выполнении упражнения голова должна быть опущена. А тело - расслаблено. После четырех шагов каждой рукой и ногой вперед даете «задний ход». Если сразу ходить на четвереньках будет затруднительно, то сначала отработайте неподвижную стойку.

● **Воробей.**

Данное упражнение имитирует подскоки воробья. Оно укрепляет мышцы ступней ног, улучшает координацию движений.

Нагнитесь вперед, положите руки на согнутые слегка колени или бедра и приподнимите голову. В такой позе попробуйте скакать вперед, приземляясь на пальцы ног, а руки отбрасывая назад, в течение 10 минут.

● **Большая панда.**

Такое упражнение улучшает кровоснабжение позвоночника, увеличивает его гибкость.

Сядьте на пол, подтяните ноги к груди и обхватите их руками. Медленно оттолкнитесь назад, стараясь при этом сохранить равновесие. Когда спина коснется пола, одним махом вернитесь в первоначальное положение, не опуская коленей. Во время выполнения этого упражнения живот должен быть втянут. Повторите его пять раз. Затем, приняв первоначальное положение , начните отклоняться впра-

Заменим пилюли... мясом

Средневековые целители прекрасно знали, что и как употреблять в пищу, и использовали целебные свойства еды.

«Знай, что все созданное в мире Творцом-Богом, делится на три рода веществ: либо пища, либо лекарство, которое может быть полезно для тела, либо яд, который причиняет ему вред», - говорится в предисловии к уникальному «Лечебнику» XV века. Возьмем, к примеру, мясо. Мало кому известно, что мясом разных животных можно лечиться, если знать, как нейтрализовать его вредные свойства. Эти секреты и раскрывает «Лечебник».

Мясо козы

- весьма помогает при острых лихорадках в жаркое время. Следует поджарить его с луком на оливковом масле и съесть вместе с репой, а затем заесть хурмой, сахаром, миндалем, чтобы нейтрализовать содержащиеся в нем вещества. **Если смешать козье сало с оленьим жиром и смазать подагрические узлы, то наступит облегчение.**

Говядина

- лучшим является мясо молодого животного. Худым говядину полезнее всего есть весной: она делает тело упитанным. Ее варят с ячменной крупой, специями (корицей, перцем, имбирем) и уксусом, чтобы не дать «дурным сокам» спуститься в желудок. Дабы мясо быстрее разварилось, следует положить в кастрюлю дынную корку (сушеную, свежую - не важно).

Телятина

- самым ценным является мясо новорожденного теленка, **оно способствует улучшению состава крови.** Телятина вредна тем, у кого увеличена селезенка. Вредное действие телятины нейтрализует физическая работа или баня.

Мясо зайца

- если его сварить и сделать ванну с отваром, то такая процедура помогает при подагре и костных болях. Печеное заячье мясо помогает излечиться от язвы кишечника.

Свинина

- старое свиное сало помогает при бельме на глазу и успокаивает боль в ухе. Если мясо сварить и бульон дать выпить страдающему задержкой мочи, то процесс мочеиспускания нормализуется. Если испечь мочевой пузырь свиньи и дать тому, кто мочится в постель, то болезнь проходит. Жир молодого хряка помогает при опухолях и язвах кишечника, при всех видах звериных укусов. Вредное действие свиного жира устраняет имбирь.

Сердце животных

- лучше всего не есть, но если уж употреблять в пищу, то в жареном виде на оливковом или кунжутном масле. Лучшим является сердце молодого животного, которое едят с перцем и другими приправами. Тогда оно быстрее переварится.

Головы животных

- употреблять в пищу полезно при опухолях костей: варить и есть, запивая виноградным вином. А заменителем голов могут послужить ножки животных.

Утка, гусь

- гусиное мясо помогает избавиться от осиплости голоса, улучшить голос и цвет лица. Печень жирного гуся полезна, вкусна и способствует улучшению состава крови. Гусиный жир рассасывает опухоли. Все это относится и к мясу утки.

Петух и курица

- куриное мясо укрепляет мозг и останавливает носовые кровотечения. Куриный жир помогает от простуды, лечит охриплость. Бульон из хорошо сваренного петушиного мяса полезен при астме. Если мясо петуха сварить с укропом, то такое блюдо облегчает боли в костях.

Речной рак

- употребление его мяса способствует рассасыванию плотных опухолей. Мясо рака растворяет и выводит камни из мочевого пузыря. Если сварить его с ячменем и дать больному чахоткой, то хворый человек испытает облегчение. Это же средство устранит сухость в груди и легких.

Александр Глазунов

во, потом влево, не касаясь пола. Проделайте эти движения по шесть раз в каждую сторону.

● **Черепаха.**

Дает общеоздоровительный эффект всему организму.

Сидя на полу, согните ноги в коленях. Поставьте ноги на полную ступню, руками упритесь в пол за спиной на уровне плеч; пальцы рук смотрят в сторону ног. Поднимите нижнюю часть туловища как можно выше, чтобы живот «смотрел в небо». В этой позе сделайте три маленькие шага влево, три вправо, три вперед и три назад. Если ваши руки и ноги еще слабы для этого, начните с покачиваний в ту и другую сторону. Повторите упражнение три раза.

● **Крокодил.**

Данное упражнение способствует улучшению кровообращения, развивает и укрепляет мышцы ног и мышцы спины.

Лягте на спину и раскиньте руки «крестом». Поднимите левую ногу, вытяните носок и задержите в таком положении несколько секунд. После этого медленно опустите ногу. Повторите упражнение тришесть раз каждой ногой. После этого, не отрывая рук от пола, сноса поднимите левую ногу вверх и медленно опустите ее вправо, коснувшись пальцами пола за правой ногой. Повторите упражнение три раза, затем выполните его уже правой ногой.

● **Саранча.**

Упражнение помогает развить гибкость и эластичность позвоночника.

Лягте на живот, поднимите согнутые в коленях ноги, возьмитесь за лодыжки руками (если это трудно для вас, используйте полотенце или пояс, подтягивая каждую ногу отдельно). Сделайте глубокий вдох и поднимите обе ноги, выгибая спину. Останьтесь в таком положении, задержав дыхание на несколько секунд, затем на выдохе медленно опустите ноги. Прижимать их к спине во время выполнения упражнения не надо, следует подтягивать их вверх, приближая к затылку. Повторите упражнение 4-5 раз.

Александр Глазунов

Бывает в жизни и такое!

Личинки мух - санитары ран

Западные врачи намерены при лечении хирургических больных использовать личинки мух, их еще называют опарышами.

Опарыши питаются мертвечиной. Посмотрев, как они это делают, медики пришли к выводу, что никто и ничто больше не может так быстро, тщательно и безболезненно очистить рану. Иногда использование опарышей позволяет вообще обойтись без хирургического вмешательства.

Попадая в рану, личинки поедают все бактерии, вызывающие гниение, даже те, которые невозможно уничтожить антибиотиками, и те, что могут убить человека.

«Дояр» кобр

О домашних серпентариях мы уже наслышаны. Для одних это - приятное времяпрепровождение среди гремучих змей и удавов. А вот для Кевина Стотлера, инженера-компьютерщика из США, стало второй профессией.

Разведение рептилий на дому запрещено местным законодательством. Но Кевин тайком от властей в просторном подвале загородного дома открыл целое предприятие по производству змеиного яда. Он с ловкостью факира научился «доить» своих любимиц. Но однажды во время дойки его ужалила индийская кобра.

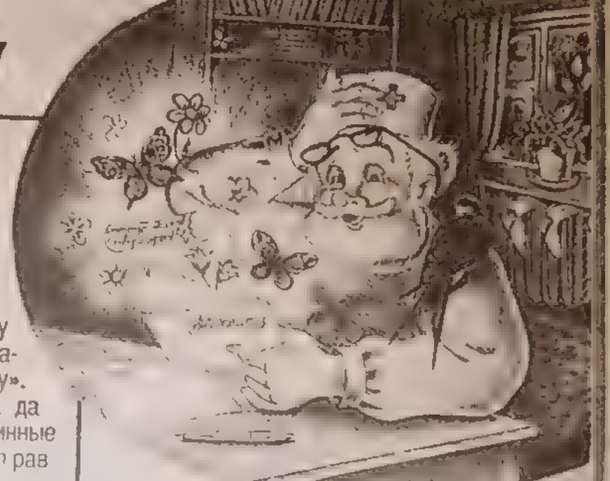
Пришлось вызвать скорую помощь. Спасенного представители власти тут же заставили дать письменное согласие на ликвидацию змеиного питомника. Подпольное увлечение обошлось Кевину в копеечку. Но он и не думает расставаться со своими любимцами. Уже в ближайшее время мечтает заняться разведением королевских кобр. Гады, как он говорит, помогли ему найти себя: с ними как бы началась новая жизнь. Да и спрос на змеиный яд большой. Бизнес тоже немало значит.

Голубь, стоящий тройки лошадей

Когда-то в Туле промышленник поехал купить голубя к человеку, который никому своих голубей не продавал. И вдруг этому промышленнику продал. Кто-то позлословил: «Не иначе, лошадь отдал покупатель за птицу». А оказалось, отдал тройку лошадей, да еще и с повозкой! Хотя нынешние истинные голубятники утверждают обмен был равноценный

Установлено, что содержание турманов снимает головные боли, обостряет зрение.

А чего стоит видеть кувырки приобретенного голубя-турмана в полете! Дух захватывает от восторга!



Из слюны пиявок...

Фармацевты разработали несколько эффективных лекарственных препаратов.

Один из них - «Пиявит» снижает артериальное давление, обладает антисклеротическим и иммуностимулирующим действием. Так что не бойтесь пиявок, они действительно полезны!

Спасла человека... рыба

Чудом спасся во время кораблекрушения бразильского судна в Тихом океане один кок. Выбросило его на необитаемый остров. Здесь он провел в одиночестве почти полгода. Питался в основном сырой рыбой. И чувствовал себя неплохо. Только привыкший к кулинарным изыскам, он мысленно готовил разные блюда собственного изобретения. А когда, наконец, вернулся в Бразилию, издал «Поварскую книгу для знатоков». Она имела большой успех. Вот и выходит: рыба и спасла человека, и разбогатеть помогла.

Муравьи - лекари

Целебные свойства муравья были известны в Китае более двух тысячелетий назад. Его кислота входит во многие лекарства. Сейчас в Китае около сотни предприятий перерабатывают этих полезных насекомых на лекарства, на что уходит - ни много ни мало! - сто тонн бедных букашек ежегодно.

Вот почему во многих местах страны забили тревогу Во-первых, хищническое уничтожение муравьев нарушает природный баланс. Во-вторых, некоторые дельцы от муравьиного бизнеса стали пускать в переработку всех попадающих под руку муравьев, хотя на самом деле на лекарства идут пять-шесть их видов.

Все это и побудило ученых Шанхая к попытке промышленного выращивания муравьев для медицины.

Что дороже лягушачьей кожи?!

По-моему, лягушки - лучшее средство от трещин на коже. Раньше у меня постоянно руки в трещинах были, а стала работать лаборанткой в школьном кабинете биологии - сделались мягкими, гладкими. А все отчего?

В том самом живом уголке нашем я много возилась с лягушками. Были там и прудовые, и травяные, и чесночницы - не знаю точно, какой из этих видов оказался наиболее целебным (а может, все одинаковы в этом отношении), только недели через 3 руки у меня уже поправились.

Ида Евгеньевна Скрябина,
г. Великий Устюг

Следующий номер спецвыпуска газеты "Ай, болит!" выйдет 10-го августа.

В номере использованы материалы из изданий "Кот и пес", "Не может быть", "Целитель плюс", "Милосердие", "Аиф-здоровье", "ЗОЖ", "Худеем вместе", "Vita", "Тайная власть".

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02 03 95 г
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул Плюснина 3
Еженедельник. Объем 1 п л

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д 5. Директор Симонова Г К
Печать офсетная.
Заказ № 309, Тираж 47.035 экз.
Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов
Индекс: 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику пятница - 17 00 фактически пятница 17 00

Издатель ООО "Газета "Ай, болит!"

Телефон факс
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184) 55 16-08
телефоны, бухгалтерия - 55-16 53
корреспонденты - 55 16 48

Редактор Крылова И.В.
Корреспондент Шошина О.Ю.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Шабарова А.В.
Корректор Ботолина О.Н.
Компьютерная верстка Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Газета-целительница

Спецвыпуск №12

август 1999 г.

Ай, болит!

1. Лечение чайным грибом
2. Здоровье вашего дома

В выпуске:

1. Лечение чайным грибом:

- Гриб фанго - целитель высокого ранга ..... *стр. 2-3*
- Чайный гриб - эликсир молодости ..... *стр. 4-5*
- Здравствуй, доктор Айболит! *(письма читателей)* ..... *стр. 6*

2. Здоровье вашего дома:

- Меламин - угроза в тарелке суна ..... *стр. 7*
- Ее Величество Постель ..... *стр. 8*
- Картина бывает «кусачей» ..... *стр. 9*
- Остерегайтесь плесени... ..... *стр. 10*
- Сюрприз от олеандра ..... *стр. 11*
- Домовой приходит ночью ..... *стр. 12*
- По умершему не убивайтесь ..... *стр. 13*
- Чем раскрашен мир домашний ..... *стр. 14*
- Секреты вашего интерьера ..... *стр. 15*
- Здравствуй, доктор Айболит! *(письма читателей)* ..... *стр. 16*

Желаем
всем читателям
здоровья и удачи!

Фанго - целитель

До сей поры считал я чайный гриб (фанго) одним из лечебных средств народной медицины. По крайней мере такого средства лечения в больницах никогда не встречал. И вдруг у себя в библиотеке медицинской академии узнаю: несколько отечественных докторов основательно им занимались, использовали в своей практике. В частности, профессор Шакарян и доцент Даниелова из Ереванского зооветеринарного института, коллектив врачей терапевтической клиники Омской больницы водников под руководством профессора Барбанчика. Эти-то материалы и попали мне в руки. И я просто поразился, насколько велики целительные возможности чайного гриба.

Одна из многих

В клинику поступила больная 66 лет с жалобами на боли в левом подреберье и подложечной области, одышку. Диагноз: гипертоническая болезнь, склеротическая фаза, осложненная инфарктом миокарда задней стенки левого желудочка; общий атеросклероз, декомпенсированный кардиокоронаросклероз. В течение 16 дней этой больной давали культурную жидкость (настой) чайного гриба 7-8-дневной давности (посева) в количестве 100 мл до еды. После того всякий раз женщина лежала час на правом боку. К концу курса лечения боли в области сердца и левом подреберье перестали беспокоить, исчезла одышка. Вот лишь один из многих случаев успешного лечения фанго различных заболеваний профессором Г.Ф. Барбанчиком и его соратниками.

С чего началось?

Омские доктора, побуждаемые вопросами пациентов о чайном грибе (манчжурском, японском или камбухе - так его еще называют), стали проводить клинические наблюдения над его терапевтическими свойствами. Поначалу теми, о которых особенно часто слышали из уст больных: при ангинах, точнее, при различных формах острого воспаления миндаликовых гланд, начинающемся катаре верхних дыхательных путей, при гастрогенном энтерите (поносе, вызванном воспалением тонких кишок в результате недостаточного сокообразования желудка). Появились первые обнадеживающие результаты. О них врачи сообщили в печати (ну как же - новое перспективное дело!). И вскоре на исследователей обрушился поток писем читателей. Среди них, например, немало оказалось сообщений пациентов, годами страдавших частыми обострениями хронического гнойного воспаления миндаликовых гланд (хронический тонзиллит). Не получая радикального лечения, эти люди практически обрекались на прогрессирующее развитие болезни. Однако стали ежедневно в течение многих месяцев, а то и лет делать орошение зева настоем чайного гриба, и полностью освободились от хронического рецидивирующего тонзиллита, от ангин. Такое дело, в свою очередь, повлекло прекращение возрастных обострений ревматического процесса, дальнейших осложнений со стороны сердца и других органов.

Словом, по цепочке получилась и профилактика рецидивов ревмокардита и полиартрита (ревматических воспалений сердца и суставов). А омские доктора в дальнейшем убедились в способности культурной жидкости гриба 7-8-дневной давности посева успешно помогать и при других заболеваниях (Например, при болезни старости - артериосклерозе, при склеротических фазах гипертонической болезни). И не только по своей клинической практике, но и по новым письмам пациентов. Так что материал о терапевтических свойствах фанго получился довольно значительный.

Полоскание вместо таблеток

У А.Е., 30 лет, появилась вдруг боль в горле при глотании. Заболела голова, возникли разбитость, слабость, поднялась температура до 39 градусов. Думал, обычная простуда, день-два и пройдет. Но день ото дня становилось все хуже, обратился к врачу.

И был госпитализирован. Незамедленно началось лечение. Больному выдали 0,5 л 7-дневного настоя чайного гриба для частых (до 10 раз в день) полосканий - орошений горла. При этом предупредили: он должен держать настой во рту по возможности дольше(10-15 минут) - для воздействия жидкости на воспаленную слизистую. Также ему рекомендовали осторожно протягивать этот настой через нос. И разъяснили, что проглатывание небольших количеств его допустимо, даже полезно. Пациент добросовестно выполнял назначения. И уже к утру следующего дня боль в горле исчезла, перестала болеть голова, прошла разбитость. Установилась нормальная температура. Краснота в зеве почти исчезла, и болезненность подчелюстных узлов значительно уменьшилась. А.Е. продолжал процедуры. К концу вторых суток он почувствовал себя нормально. Излечение подтвердили и анализ крови, и врачебное обследование. И пациента выписали.

Ангина ушла и насморк увела

А вот другой случай. В стационар поступила школьница с лакунарной стрептококковой ангиной на фоне хронического тонзиллита, дистрофией миокарда. Такое заболевание повторялось у нее в течение последних лет уже 3 раза. Головная боль, боль в горле. При осмотре выявлено в зеве сильное покраснение. Обе небные миндалины значительно увеличены, отечны, покрыты налетом, подчелюстные лимфатические железы величиной с фасоль, плотны и бо-

высокого ранга

лезненны. Девочке назначили то же лечение, что и А.Е. На следующее же утро температура нормализовалась, боль в горле значительно ослабла, краснота зева уменьшилась, но миндалины были еще увеличены и имели островки налета. Лечение продолжалось на второй, третий день - пока не исчезли все признаки заболевания.

В то время Омская клиническая больница располагала уже 55 случаями успешного лечения разного рода острых форм ангины (Венсана, лакунарной, фолликулярной и катаральной) настоем чайного гриба. Быстро обрывались (купировались) как местные, так и общие патологические явления, нормализовалась температура, наступало хорошее самочувствие

Среди лиц, наблюдавшихся с различными формами острого тонзиллита, были и такие больные, состояние которых диагностировалось, как катар верхних дыхательных путей. Но полоскание носоглотки давало и тут быстрые и хорошие результаты. Прекращались не только боли в горле, но и насморк, кашель.

Удивился дед: поноса нет!

Врачи-клиницисты обнаружили, что показания к применению чайного гриба могут быть значительно шире, чем они себе изначально представляли. А пошло все с печника. Госпитализировали его, 67-летнего деда, с жидким частым стулом зеленого цвета, с болями в животе, общей слабостью. По словам старика, он страдал поносом 35 лет. Исследование показало: гастрит (катар желудка с пониженной кислотностью), хронический энтероколит (воспаление толстых и тонких кишок). Больному назначили принимать 3 раза в день за 2 часа до еды, по 100 мл (полстакана) 7-дневного настоя чайного гриба, после чего лежать на правом боку полтора-два часа. И это оказало немедленный эффект. Уже через сутки установился нормальный стул - 1 раз в день, исчезла болезненность в животе, появился аппетит. И спустя 14 дней после поступления в стационар пациент был выписан в хорошем состоянии

Этот и многие другие примеры позволили врачам убедиться в большой эффективности применения настоя чайного гриба при разных желудочно-кишечных заболеваниях. А лечение в каждом конкретном случае опять же однотипное: 100 мл культурной жидкости 7-8-дневной давности посева 2-3 раза в день за час до еды с последующим лежанием час (до приема пищи) на правом боку.

Не простой грибной нарост!

Но что уж это за настой такой, чем он берет? Профессор Шакарян и доцент Даниелова признали как антибиотическое средство он выгодно отличается от других антибиотиков бактериального и грибкового происхождения. А конкретно опыты с грибным квасом показали

Он обладает бактериостатическим свойством: даже в разведениях 1:50 и 1: 25 задерживает рост многих видов бактерий;

- настой обладает также бактерицидными свойствами. в течение от 10 минут до 3 часов убивает микробов многих видов;
- при культивировании гриба предельная кислотность среды устанавливается на 4-й и 5-й день, а предельная активность на 7-8 день;
- температура в 50 и 100 градусов даже при продолжительном воздействии влияния на активность настоя не оказывает;
- активность жидкости находится в зависимости от содержания глюкозы в ней: при 10-процентном содержании глюкозы настой вдвое активнее, чем при 5-процентном;
- при большой поверхности роста гриба активность настоя выше, чем при малой.
- обильный свет, солнечные лучи и низкая температура тормозят функциональную деятельность гриба, но не прекращают;
- активность настоя при длительном хранении постепенно снижается.
- весной и летом гриб лучше растет и проявляет свою жизнедеятельность, чем осенью и зимой

Настой чайного гриба называют и квасом, и грибным чаем... А профессор Шакарян и доцент Даниелова назвали его бактериоцидином. И это, наверное, самое правильное название - по самой сути.

В бой вступил один – бактериоцидин

Пациентка А.Г. (57 лет) заболела неожиданно и остро. Сильные режущие боли в животе, частый жидкий стул со слизью и кровью (6-8 раз в сутки), слабость, тошнота, рвота, ложные позывы на низ. Температура поднялась до 38,2 градусов. Острая дизентерия. Больную направили в стационар. При осмотре выяснилось: женщина незадолго до этого пила сырую воду из реки. Банальная причина недуга. Немедленно начали лечение. Но, к удивлению А.Г., - настоем чайного гриба. (А его тогда держали чуть не в каждом доме. Квас пили как прохладительный напиток, и женщина не очень-то верила в его серьезные лечебные свойства Спрашивала: почему не фталазол, не дисульфан? Эти препараты тогда многим были известны как противодизентерийные, их старались иметь и использовать при первых подозрениях на дизентерию. Каков результат самолечения - это уже другой вопрос. Но распространенные лекарства от «кровавого поноса» были на слуху). Однако спорить с врачами больная не стала. В первый же день пребывания в больнице пила грибной квас исправно и на следующий же день почувствовала себя намного лучше. Стул, хоть и был еще со слизью и кровью, но уже лишь трижды. А на следующий день лечения бактериоцидином стул был всего 1 раз и без следа крови и слизи. Исчезли боли в животе, появился аппетит. Но анализ кала еще хорошим не был: выявил культуру Шига - одного из возбудителей дизентерии. Зато 5 последующих бактериологических анализов оказались хорошими.

И стар, и млад

Случай, конечно, нетрадиционный. Кто из клиницистов отважится излечить острую дизентерию только настоем чайного гриба?

А профессор Г.Ф. Барбанчик со своей командой решился. Нет, большинство больных лечились по последним инструкциям министерства здравоохранения, а 32 пациента с различными специфическими возбудителями дизентерии (типа Флекснера, Шига, Ньюкэстла) - лишь бактерицидином. Опять же испытанным 7-8 дневным настоем. его давали по полстакана 3 раза в день за час до еды, во время которого больной лежал на правом боку. А возраст этих пациентов был от 18 до 73 лет. В лечении чайным квасом, как выяснилось, ни тип возбудителя болезни, ни возраст, ни срок хвори не имели решающего значения

Уже на следующий день у 20 из 32 больных температура нормализовалась, улучшился стул, сократилось число позывов на низ, уменьшились боли Улучшилось общее состояние. У остальных такое улучшение произош-

(Продолжение материала на стр. 3-4)

(Продолжение, начало на стр. 2-3)

ФАНГО – целитель высокого ранга

ло через двое суток. Стойкое оформление стула через 24 часа было у 1 пациента, через 2-е суток - у 6, через 3-е - у 1, через 4 сутки - у 6. На остальных сказались другие интоксикации: ревматизм, легочные заболевания и др. Но после лечения настоем гриба у всех при многократных анализах возбудителей дизентерии не обнаружилось.

Из имеющихся в нашей академии материалов я узнал, что такие эксперименты проводились и другими отечественными и зарубежными медиками. И все пришли к единому мнению: лечение острой дизентерии бактериоцидином во многих случаях даже эффективнее лечения традиционными медицинскими препаратами.

Вид аппетиту не вредит

Не всем, особенно поначалу, приятен вид чайного гриба: медуза какая-то. Не всякий может сразу, безоглядно пить его настой. И со мной такое было. Но к этой своеобразной домашней животинке быстро привыкаешь. Особенно, если узнаешь, что его хрящеподобная слизистая масса - симбиоз (совместное сожительство) двух микроорганизмов: дрожжей, ображивающих сахар (с образованием спирта и углекислого газа) и уксусной палочки, сбраживающей алкоголь до уксусной кислоты.

А терапевтический эффект настоя при различных заболеваниях... Да просто палочка уксусного брожения энергично вытесняет всех этих палочек: Флекснера, Шига и других микробов в своем окружении. А, например, понижение показателей холестерина в крови у большинства гипертоников-склеротиков в результате курса систематических ежедневных приемов грибного чая - прямой результат общего улучшения обменных процессов в ответ на значительное уменьшение или даже полное прекращение многолетнего самоотравления со стороны кишечника Словом, гриб фанго - целитель высокого ранга.

Как делается лечебный настой?

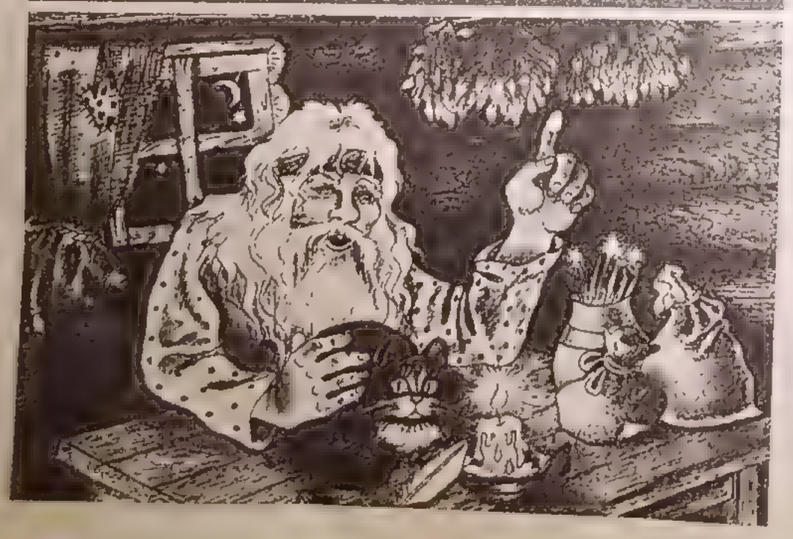
Омские клиницисты приняли такую простую технологию. В полтора-двухлитровую банку наливают чай обычной крепости, добавляют сахар в пределах 5 процентов. В этот остуженный раствор вносят кусок или слой гриба, закрывают банку марлей в 2 слоя и оставляют в комнате при обычной температуре (20 градусов) Только не на солнце! Да, еще на этикетке банки указывают дату посева.

Последующие 3-4 дня гриб как правило, лежит на дне. А на четвертый-шестой день всплывает на поверхность. Если в течение недели не всплывет, значит холодновато в комнате Немного подняли температуру - и гриб через день - другой оказывается уже наверху

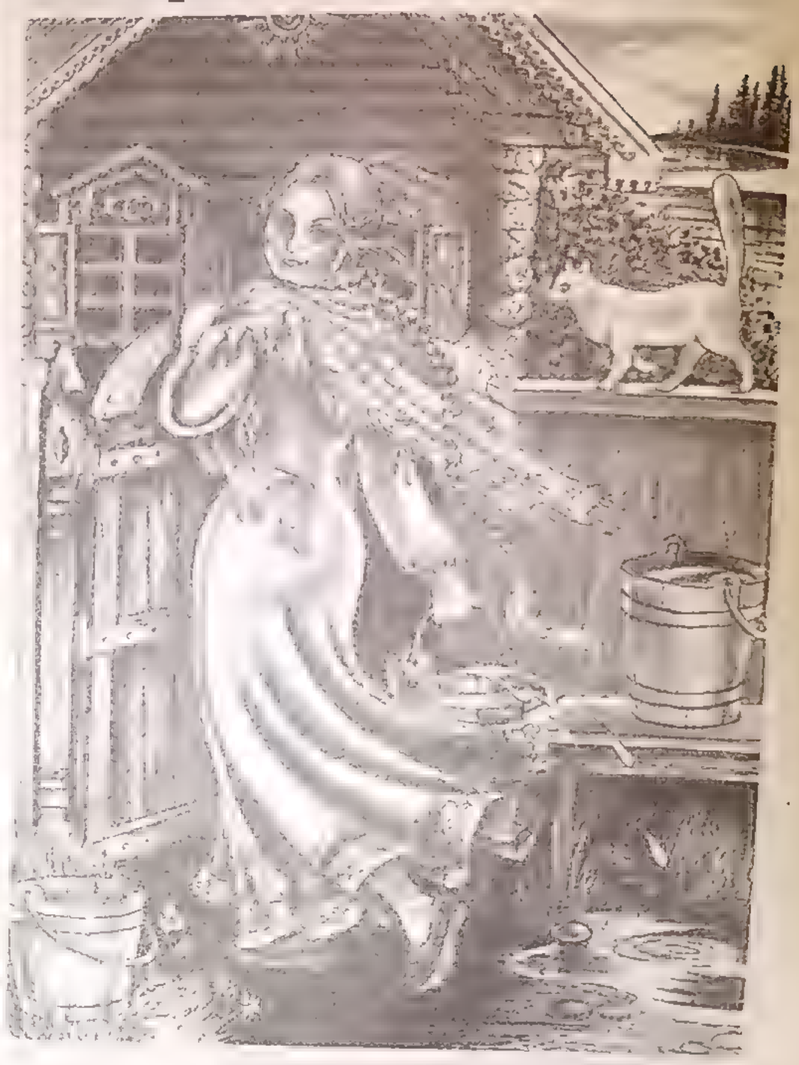
Чтобы ежедневно использовать настой с достаточной терапевтической активностью, заводится 7-8 банок и ежедневно проводится посев гриба по очереди в каждую из них

Конечно, жаль, что лишь в очень немногих клиниках лечат настоем чайного гриба. Но что мешает завести этого лекаря дома?

Илья Крылов,
студент VI курса
Архангельской медакадемии



Гриб чайный -



✶ **Если чайный квас перестоялся, он будет очень кислым и вызовет раздражение слизистой оболочки рта и желудка.**

Зимой каждые 2-3 недели, летом - через 1-2 недели чайный гриб надо вынимать из банки и промывать кипяченой водой.

✶ Ватными или марлевыми тампонами, смоченными настоем чайного гриба, протрите лицо утром вместо умывания. А мужчины могут использовать его в качестве лосьона после бритья. Для сухой кожи подойдет слабый 5-7-дневный (чем дольше гриб находится в чайном растворе, тем последний становится насыщеннее и приобретает более кислый вкус).

✶ **Если вы страдаете потливостью рук или стоп, добавляйте в ежедневные ванночки настой чайного гриба.**

✶ Настоем чайного гриба, добавленным в кипяченую воду, хорошо ополаскивать волосы после мытья

✶ **Настой чайного гриба можно использовать для полоскания горла больным воспалением языка, десен; делать из него примочки на веко глаза при ячмене, для лечения гнойных ран. Но имейте в виду: чтобы был быстрый эффект, полоскать надо часто (10 и более раз в день).**

✶ При язвенном стоматите у детей настоем чайного гриба можно полоскать горло, а самым маленьким детям достаточно шесть раз в день орошать этим напитком полость рта.

В.И.Зимин,
военный медик

Чайный гриб залечит вашу рану

Хочу дать совет Т. Поповой из Вельского района. Незаживающие раны лечатся чайным грибом. Не пробовали? А вырежьте кусочек гриба чуть больше раны, приложите его к ней, сверху - компрессную бумагу. Забинтуйте или прикрепите лейкопластырем. Лучше всего это сделать на ночь, и рана быстро очистится и заживет.

Л.М. Шашкова,
г. Архангельск

Эликсир молодости

✶ В 50-е годы ученые исследовали некоторые регионы Западной Сибири, в которых, несмотря на сильное «индустриальное» загрязнение, практически не наблюдалось онкологических заболеваний. Также, несмотря на высокое потребление алкоголя, там практически не значилось преступлений на почве алкоголизма и отмечалась высокая работоспособность населения, отсутствие пропусков работы по болезни. Оказывается, по традиции в этих районах в течение многих лет в каждой семье готовили и пили настой чайного гриба «Комбучи».

✶ В середине 60-х годов врач Рудольф Скленар, почти 40 лет занимавшийся изменением свойств «комбучи», отметил положительное влияние напитка при нарушениях обмена веществ. Позже он описал серию успешных экспериментов по применению «комбучи» при онкологических заболеваниях.

✶ А то, что чайный гриб значительно повышает работоспособность, было доказано в ходе экспериментов с профессиональными спортсменами. Перед решающим соревнованием они за несколько дней выпивали по три стакана «комбучи». В результате их показатели были выше по сравнению с остальными.

✶ Чайный гриб слывет эликсиром молодости, оказывает благотворное влияние на настроение, работоспособность.

✶ А некоторые фанаты «комбучи» отмечают: регулярное употребление этого напитка позволило им помолодеть на несколько лет.

Виктория Шкаровская

Рис. Т.Федюниной

Гриб чайный - лекарь не случайный

В чайный гриб я верю больше, чем в другие народные средства. Потому что пользуюсь им 17 лет. И людям его постоянно даю, и прошу сообщать мне, как он им помогает. А когда в автобусах, троллейбусах езжу в наш Белинский райцентр или в Пензу, то непременно пассажирам про гриб рассказываю: ведь сейчас многие болеют.

● ● ●

17 лет назад у меня нарывал палец. В больнице резали его два раза и целый месяц он не заживал. И вот зашла ко мне одна добрая женщина и посоветовала к пальцу приложить кусочки чайного гриба. Да сама мне гриб этот и принесла. С вечера на открытую рану наложила я кусок гриба в палец толщиной, на него марлю в 4 слоя, потом бумагу в 2 слоя (ту, в которую заворачивают масло или вафли). Ну и завязала. Наутро удивилась, что болей нет. За 5 суток такого прикладывания палец совсем зажил. Но днем меня повязку несколько раз по мере высыхания и использовала не гриб, а кусочек (потолще) бинта, смоченный в настое (как лимонад, а то, если, как уксус, сильно дергает рану. С этих пор я и поверила в чайный гриб, использовала его при других заболеваниях, и людям так же лечиться советовала

● ● ●

У одной женщины в почках медицина обнаружила камешки. А от питья настоя они исчезли - вышли, надо думать. Другая женщина так же избавилась от воспалительного процесса в почках.

В начале этого года одна из медсестер (50 лет) после моих уговоров приложила кусочки гриба к лопнувшей вене на ноге матери (75 лет). До сих пор медсестра не верила в такое средство лечения. Но вскоре сама убедилась в его эффективности и стала рассказывать о чудесном исцелении другим медсестрам и врачам. Да и питье настоя обоим им помогло справляться и с головными болями, и с повышенным давлением, и со склерозом. Ни каких только случаев излечения чайным грибом за эти 17 лет я не знаю! Он помог избавиться от мастита, от чирьев, от шипор, от флюса, от геморроя, от варикозного расширения вен, а также успешно применяется при сильных порезах, нарывах, незаживающих ранах.

Моей подруге при мастите назначили операцию, а я, узнав об этом, на ночь приложила ей к груди весь слой гриба с 3 литровой банки. Утром грудь стала значительно мягче, исчезли боли. Так и обошлась подруга без операции.

У меня 6 лет назад стали трескаться пятки - до крови. Ходить невозможно - болят! Распарила я их в растворе пищевой соды, на ночь приложила гриб, на следующее утро марлю, смоченную его настоем, так раз 7-8. И кожа стала мягкой, нежной.

У меня не только дома, но и на работе, в кассе, стояла банка с грибом. Водители смеялись: мол, медузу держу. Мужчин труднее, чем женщин, убедить в целебности этого живого существа. Но как-то у одного из водителей автобусов сильно заболело горло и пропал голос. В больницу ему идти не хотелось, и я дала настой гриба. Пей, говорю, 4-5 раз в день, полощи глотку. А еще накладывай на горло смоченную в настое марлю, а сверху - бумагу в 2 слоя, завязывай. И, конечно же, водитель быстро вылечился. И сам стал держать дома гриб.

Моя напарница как-то шутя спросила: «Ну что - всех кругом, весь наш Поим и все окружающие села грибом снабдила?» Да как бы все! Мне вот хочется, чтобы и целители «Ай, болита!» узнали о целительных свойствах этого гриба и исцелились им. Поверьте: лечебная сила его просто огромна!

Здоровья вам, люди, и всего хорошего в жизни!

Елена Александровна Сударушкина,
Пензенская область,
Белинский район,
с. Поим

Заведите в доме чайный гриб:

● Если кишечник плохо справляется со своими функциями, то со временем в нем накапливается значительное количество «кишечного мусора». Этот «кишечный мусор» становится настоящим раем для гнилостных бактерий, может возникнуть постепенное самоотравление организма.

● Человек, регулярно употребляющий настой чайного гриба, может эффективно противодействовать этому разрушающему здоровье процессу. Настой уничтожает гнилостные бактерии. Уже через несколько дней после систематического приема настоя исчезают вздутие кишечника и неприятный запах стула.

Значит, образование ядов в кишечнике снижается и восстанавливается здоровая кишечная флора.

● Настой чайного гриба активизирует обмен веществ, способствует распаду жиров, очищает организм от шлаков, стимулирует процесс пищеварения, выводит из организма лишнюю жидкость и уменьшает аппетит.

● В настое чайного гриба есть алкоголь. Но его содержание так незначительно, что не представляет опасности для здоровья, его действие практически неощутимо. В то же время алкоголя в настое чайного гриба достаточно для того, чтобы сделать его полезным в качестве средства, помогающего предупреждать сердечно-сосудистые заболевания.

Здравствуй, доктор Айболит!

Египетская трава лечит... несчастье

Прихожу я как-то к знакомой в гости. А она мне вручает кастрюльку с грибом каким-то. Я думала, что это чайный гриб. А оказалось, что это египетская трава, хотя выглядит точно так же. «Как же его пить?» - спрашиваю. «Да не надо его пить. За ним ухаживать нужно, любить, разговаривать. Можно имя ему дать, и любить, как члена семьи,» - говорит. Ухаживала я за ним три недели: утром и вечером кормила сладким холодным чаем. Он каждое воскресенье «рожал» новый гриб. А потом, как подруга сказала, вымыла я его, завернула в тряпочку и оставила сушиться. Он высох и превратился в камень. Если верить, то эта тибетская трава должна дому моему счастье и удачу принести. Поэтому я ее не выкидываю, пусть мое счастье оберегает.

Ирина Никитина, г. Сызрань

Метеоризма не знаю

Пригласила подруга меня на день рождения. После угощения, как водится, танцы. А я и танцевать не могу. До того живот вздулся, урчит. Давно мучали меня запоры и вздутие живота. Подруга ко мне: «Ты что сидишь, как старушка? А ну пошли, тряхнем стариной!» Я ей на ушко о своей беде шепчу. «Господи, - говорит, - да у меня же в кухне лекарство от твоей болезни стоит». И дала мне выпить настоя и с собой в баночке пласт чайного гриба. И что вы думаете? Забыла теперь, что такое запоры и метеоризм.

К.В. Трошина, Устьянский район, Архангельская область

Танцую теперь на дискотеке

У моей дочери с самого детства потели ручки и ножки. Думала, перерастет - пройдет эта беда. Уже и выросла, а по ладошкам и ступням все течет. Тальком присыпали, ванночки из раствора уксусной эссенции делали. Улучшения нет. А лекарство-то нашли у себя в собственной кухне - настой чайного гриба. Стали делать ванночки по полчаса для рук и ног. Через месяц дочь говорит: «Мама, я теперь могу на дискотеке с парнями танцевать, а то стеснялась, что руки мокрые. Отказывала, когда приглашали».

Е.К. Захарова, г. Мезень

Не бойтесь гриба - он полезен!

Откуда прознали у нас в деревне про чайный гриб? Держали почти все. А бабушка за ним, как за ребенком ухаживала: и помоет, и поговорит...А я боялась: скользкий, да еще и чавкает по вечерам, когда его сахаром подкормят - живое Чудо-юдо! Видно, издавна известна сила целебная в грибе этом.

Я сама теперь 2 банки трех литровые держу. Пью да нахваливаю: и силы черпаю, и на желудке легче, и кишечник работает без сбоев. Мы с мужем наловчились без дорогих лосьонов обходиться. Предпочитаем 5 7 дневный настой, и кожа живая, и воспалений не бывает. Я и сестре дала- у нее кожа жирная, так она более крепкий настой вместо лосьона использует. У меня на даче руки, бывает, потеют сильно, так и тут гриб - подмога: ванночки с ним облегчают состояние. Да и с ног усталость и потливость снимают. А по даче соседка лишний отдала - я и от него не отказалась: теперь и волосы после мытья ополаскивать есть чем.

Вот оно какое, Чудо-юдо живое!

Ольга Смирнова, Амурская обл.

Спас мои ноги чайный гриб

У меня раньше очень сильно потели ладошки и стопы. Бывало, в гости идти стыдно: хоть не снимай ботинок. И у друга моего та же проблема была. Вот мы с ним на пару-то и страдали. А однажды позвал он в гости к друзьям, а я мнусь, отказываюсь. «Да неужели ты все еще с ногами мучаешься?» - спрашивает. «Да ты сам, можно подумать, от этого избавился!» - отвечаю. «А вот и избавился! Ты когда-нибудь про гриб чайный слыхал? Ну да тот, что у тебя на кухне женка настаивает. Мне именно он и помог.

Позвала тетка в гости. Я прихожу, а она мне прямо в лоб: «Хватит мучаться. Вот тебе настой гриба. Вечером делай ванну для ног и туда добавляй немного настоя».

Теперь, как видишь, мне гости нипочем». Попробовал и я. И точно, помогло! Теперь мы у его тетушки частые гости.

Владимир Смирнов, Р. Карелия

Друзья: муж, гриб да я.

Завела я чайный гриб - кишечник себе полечить. Муж как увидит на столе банку с ним - есть не может: «Убирай отсюда этого слизняка!» Спустя месяца три вижу: где-то чайный квас у меня быстро убывать стал - пью-то одна. И углядела: когда я телесериал смотреть сажусь, муж отливает настой в банку, разбавляет водой и в клизму сливает. То-то он перестал на свой живот жаловаться! Сознался: разведенным в 3 раза 5-дневным чайным квасом кишечник чистит - товарищ по работе научил. Столько, говорит, всякой залежалой дряни из меня вышло! Полегчал килограммов на 8! А я-то удивляюсь: почему, когда идем куда-нибудь вдвоем, мне за мужем не угнаться стало, мчится, как молодой! Конечно же, и я себя так же почистила. Благодать! Сейчас чайный гриб у нас, что гость дорогой - на «почетном» месте. И муж не только ухаживает за ним, но и разговаривает с ним порой.

Галина Михайловна Петрова, г. Кириллов

Взвесилась и... испугалась

Мама моя в глухонькой деревушке живет. Поехала я летом с детьми к ней отдыхать. Однажды сели чай пить, а заварка почти кончилась. В магазин пошла - и там нет. А до соседней-то деревни - 10 километров! Так вот и жили мы «на грибе чайном» целый месяц - он уж у мамы всегда в доме был. И заметила я, что сильно похудела. Взвесилась в городе, даже испугалась - 8 кило «не хватает»! Пошла на всякий случай к терапевту: не вреден ли гриб-то этот? «Да вы же себя лечить случайно начали! Этот самый гриб подкожный жир «растапливает», шлаки выводит и вообще всю пищеварительную систему в норму приводит!».

Теперь-то меня чаем не заманишь, грибом жажду утоляю!

Марина Цветкова, Ростовская область

Носит дочь любимые туфельки

«Мамочка, больно!» - плакала моя маленькая дочь и никак не хотела обувать туфельки. Оказывается, у нее на мизинце сбоку мозоль, причем уже затвердевшая. То-то она жаловалась, а я не обратила внимания. Что делать? Вспомнила: когда-то меня саму бабушка лечила таким способом.

Смочила марлечку хорошенько настоем чайного гриба. Наложила на мозоль и забинтовала. Дала дочери просторные тапки. На ночь процедуру повторила. Утром мозоль уже оказалась размягченной. А через день после таких компрессов осторожно удалили почти отвалившуюся мозоль.

Так что дочка носит свои любимые туфельки.

М.И. Маринина, г. Тамбов

Здоровье вашего дома

Хорошо, что чашка треснула

Поступает она к нам в основном из Турции, Иордании и Китая. Специально для российского рынка ее расписывают сюжетами, приближенными к «нашей жизни». У себя на родине производители продавать посуду такого низкого качества не рискуют - уж больно опасно есть из нее. Да и в Европе меламин не жалуют, некоторые страны так и пишут на маркировке: на территории ЕЭС, к примеру, нельзя, на экспорт - пожалуйста. Так зарубежные производители и продавцы заботятся о здоровье своих граждан. А мы?

Есть запрет Госсанэпиднадзора на реализацию этой посуды, но нет такого города в России, где бы она не продавалась.

Что же такое меламин? С виду белый и непрозрачный, бывает цвета слоновой кости (в зависимости от химических добавок), старательно маскируется «под фарфор». Но на самом деле - пластик, полимерный материал. Только более активный, вредный.

Все знают, как ведет себя «в жизни» только что купленная посуда из обычного пластика Сначала сильно пахнет чем-то химическим, запах постепенно выветривается. Потом проходит еще время, и пластик стареет, как любая органика, - от света, ультрафиолета, соприкосновения с водой и другими жидкостями, от температурных воздействий, наконец. Пластмассовое блюдце или стакан трескаются. И это хорошо: если бы они служили дольше, продукты разрушения неминуемо перешли бы в пищу... Меламин ведет себя по-другому.

Меламин - угроза в тарелке супа

Как удобно: идешь себе по рынку и видишь, что буквально у твоих ног под маской фарфора белые, легкие, с веселеньким рисуночком чашки, тарелки, салатницы. И рука сама тянется за кошельком. Так входит в наш дом посуда из меламина. Нехорошая, мягко говоря, посуда...

О чем молчат крысы?

Выделение формальдегидных смол продолжается практически все время, пока человек пользуется этой посудой, - говорит Людмила Кочергина кандидат химических наук, ведущий научный сотрудник научно-практического Центра по чрезвычайным ситуациям и гигиенической экспертизе Минздрава РФ.

Выделение формальдегида присуще всем пластикам, но меламину в особенности. Причем переход его в пищу в меламине превышает допустимые нормы в десятки, а иногда и в сотни раз. А еще меламин в зависимости от красителей выделяет тяжелые металлы. свинец, кадмий, марганец.

Любой новый пластик, перед тем как его «запускают в массы», как правило, проходит токсикологические испытания на животных. Испытали и меламин Оказалось, что крысы, поевшие из меламина, имеют раковые заболевания и мутагенные изменения, то есть сбои в генетическом коде. О банальной аллергии и говорить нечего.

Расцветочки веселенькие

Популярность посуды из меламина в России широка. Но логичное объяснение этому найти трудно. С точки зрения цены она не уступает тарелке или чашке из отечественного фарфора, а иногда обходится дороже. С гигиенической точки зрения меламин тоже далеко не безупречен: месяц спустя тарелка покрывается мелкой паутиной микротрещин, куда, сколько ни мой, забиваются остатки пищи.

Покупателей привлекают яркие картинки, которые производители рисуют прямо на дне тарелки. По технологии этот рисунок - обыкновенная переводная картинка, причем без всякого защитного слоя. Этот печатный рисунок при соприкосновении с пищей, особенно с горячей, выделяет тяжелые металлы.

Чашки - плошки из меламина-мелалита в магазинах не продают. Зато на рынках - бери не хочу. И берут, и хотят. А что? Как говорится, «расцветочки веселенькие - обхохочешься...» до смерти.

«Губернские новости»

Свеча очистит

Как сделать так, чтобы мир воцарился в семье? Если было сказано много обидных, жестоких, больно ранящих слов, зажгите свечу ночною порой, обойдите с ней домочадцев и, стоя у изголовья каждой постели, про себя пожелайте им доброй ночи. Отриньте все плохое, перекиньте мостик памяти к радостным и счастливым дням, когда все вы были веселы и счастливы, и пожелайте, чтобы эти дни вернулись, и не раз, и не два. Ваши добрые мечты будут окутывать лица и души спящих и снимать с них накипь зла и неприязни.

Если вам случилось обидеть родных, близких, знакомых, и вы тяготитесь этим, повинитесь перед самим собой. Зажгите перед зеркалом свечу. Глядя сквозь ее пламя на свое отражение, честно и откровенно расскажите себе, что и как было, осудите свой поступок, тогда все то, что вы нанесли другим, как бы сгорит в очистительном пламени свечи. И вы станете лучше, и на душе полегчает.

Марья Домовая, «Толока»

Старая посуда – вот вред откуда

Как ни много теперь продается всякого рода ярких эмалированных кастрюль, но со старыми алюминиевыми кому-то расставаться жалко: легкие, быстро нагреваются, да и считаются безопасными для здоровья. Но специалисты утверждают: растворимые соли алюминия, попадая в пищу, вызывают пагубные изменения в белковом, углеводном, жировом и минеральном обмене! Правда, если в алюминиевых кастрюлях готовить только кашу, макароны, картофель и нежирное мясо, то риска заболеть еще нет. А вот если готовить или хранить щи, квашеную капусту, маринованные овощи, грибы, соленую рыбу, молочные продукты, компоты, тогда добра ждать нечего.

И особенно опасной становится такая посуда, начищенная до блеска: ее поверхность лишается окисной пленки, которая служит защитным барьером, не давая алюминию раствориться в еде.

Очень опасно и поврежденное тефлоновое покрытие: может выделять ядовитый фтористый водород. Так что такой поврежденной посудой для приготовления еды нельзя пользоваться. Хотя, если тефлоновое покрытие снять, то вреда уже не будет.

Ее Величество Постель

За 30 лет семейной жизни каких только кроватей у нас с мужем не перебывало! И каждая (абсолютная правда!) каким-то образом властно влияла ... нет, мало сказать, на самочувствие - влияла на мироощущение.

И ко сне нужна независимость

Вскоре после свадьбы мужу удалось снять крохотную комнату. Мы радостные прибегаем к друзьям: «С жильем теперь! Да и стол какой-никакой есть. Кровати нет - но разве это беда?!». Спустя день - стук в нашу дверь. Открываем - друзья втаскивают в комнату старую, но еще крепкую солдатскую койку. Вот это подарок! Едва ребята ушли, я прыгнула на постель, растянулась, муж заскочил с другого края: «Мне, когда в армии служил, такая койка тесной казалась. А как просторно!»

Какой уж там простор! Просто спали в обнимку. За ночь несколько раз проснешься, чтоб по уговору перевернуться с боку на бок. Но какое это имело значение?! Вот только однажды шеф вызвал меня к себе в кабинет и распек меня - грубо, обидно: «Ходишь тут как сонная муха. Работа стала неинтересна? Уходи!».

А виновата была койка. Уже потом я узнала, счастливое супружество и благополучие дела во многом обеспечивает... просторная кровать - даже любящим необходимо чувствовать независимость.

Широк палас, да не ложе!

Раз соседка Зина ко мне забегает: «Пойдем-ка, посмотри, какой я у себя «сексовый» интерьер устроила». Захожу - батюшки! Диван и кресла из комнаты вынесены - пусто! Зато весь пол покрыт новым паласом, напольная ваза с цветами в углу, большое зеркало на стене. Зинаида торжествует: «Видала - какой будуар?! Учись, как возрождать любовь на дцатом году семейной жизни» А что, думаю, может, она и права палас - чем не постель? Катайся хоть вдоль, хоть поперек Вот где любить-то! А соседка: «Да тут не только любить! Вон пишут надо на твердом спать, чтоб позвоночник распрямлялся, чтоб кости, суставы не болели. Будем еще и лечиться во сне». Я - к своему мужу: «Давай-ка и мы...» Едва уговорила отдать софу его сестре, ковер приобрела. А вскоре звонит Зинаида: «Спальный гарнитур купили. Ну ее, эту «эротику» - спать на полу! Все тело в синяках!».

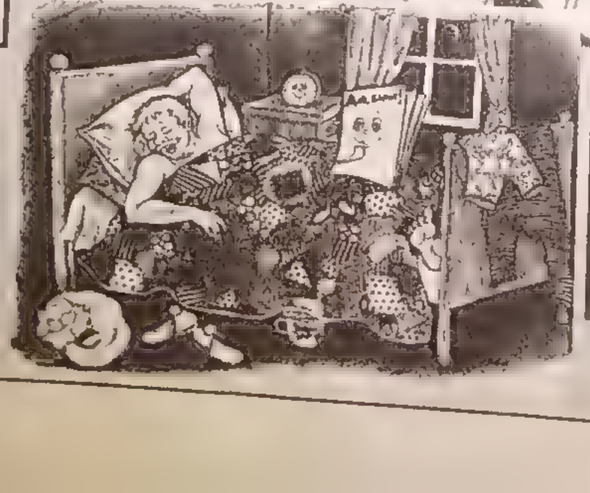
А как болят кости! И 40 нет, а уж что старуха ходишь. Пришлось и нам разориться на диван.

Сейчас специалисты утверждают: **неправда, что твердая постель излечивает патологию позвоночника, «правит» кости. Наоборот: долгое лежание на ней может привести к нарушению кровообращения и отмиранию тканей, наиболее подверженных давлению.**

Кровать спиной выбирают

Захожу как-то в мебельный магазин присмотреть одежный шкаф. Выбор есть, да цены не проставлены. И продавщица занята: «обхаживает» немолодого мужчину. А он, как капризная барышня, кровать выбирает: то его поролон не устраивает, то обивочная ткань, то матрац У одной задержался. Вроде бы то, что надо. Вдруг снял ботинки, лег - и давай кататься на спине из стороны в сторону. Продавщица чуть не в крик: «Гражданин, у нас не положено!» Тот сел: «Что не положено? Постель выбрать как полагается?».

На улицу мы вышли одновременно. И он - тут же мне на продавщицу жаловаться: «Какое право имеет запрещать?!» Оказалось, сам - хирург-ортопед, отец его в свое время известным мастером-мебельщиком был. Словом, встретила большого специалиста по постелям.



И вот что посоветовал специалист:

✶ Бегите подальше от изделий из древесно-стружечных плит и синтетики - от них один вред;

✶ Проверяйте мягкость спиной только повалявшись, почувствуешь постель.

✶ Выбирайте лишь хлопковый матрац это самый здоровый, даже целительный материал. Выздоровление больных на нем происходит чуть не вдвое быстрее, чем на синтетике;

✶ **Любые супруги, начинающие семейную жизнь на матраце из хлопка, расходятся гораздо реже тех, что предпочитают синтетику: природный материал способствует гармонии в сексе; дети, спящие на хлопке, редко просыпаются по ночам и реже болеют.**

А мы-то, несведующие, выбираем кровати лишь по внешнему виду: постель не машина - какой смысл интересоваться ее внутренностями?

Но ведь в кровати мы проводим почти треть жизни. Как же узнать: не навредит ли эта спутница здоровью?!

Ида Николаевна Петрова,
г. Северодвинск

Картина бывает «кусачей»

Некоторые без всякого разбора покупают в какой-нибудь лавке понравившийся портрет, не задумываясь о последствиях своего приобретения...

Лена уже давно жила отдельно, с мужем, а материнский дом навещала раз в две недели. Вот и в тот день она порывисто толкнула дверь материнской спальни. 49-летняя Нина Ивановна была мертва. Очевидно, она умерла ночью, во сне...

Пятясь, Лена бросила случайный взгляд на портрет молодого человека, который мать приобрела по дешевке примерно год назад у уличного торговца картинами и повесила над кроватью. Бросила взгляд и ужаснулась. С портрета вместо привычного красавца смотрел страшный горбуноподобный старец. Зрачки старца, как живые, медленно стали поворачиваться в сторону Лены. Секунда, две...

Когда она очнулась, то с портрета по-прежнему смотрел на материнскую кровать красивый молодой человек, а о страшной метаморфозе напоминали разве что жгучие темные черты лица.

О психотропном воздействии на человека вещей известно давно. Что же касается картин-убийц, то о них впервые широко заговорили в 1991 году с подачи сенсационных фактов английским доктором Джеральдом Хексли.

Исследования, проведенные в Психоделическом центре г. Глазго доктором Хексли, показали, что портреты, имеющие такие свойства, исполнены не совсем обычными по химическому составу красками, имеющими органическое происхождение, а по типовому набору солей очень похожими на кровь человека.

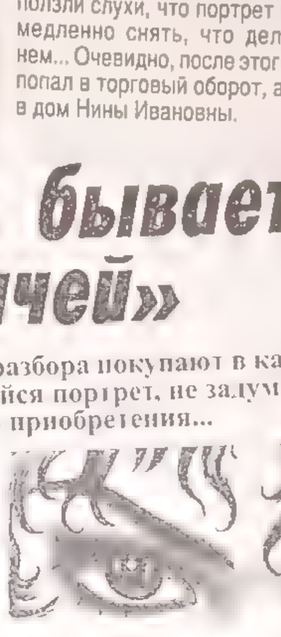
В отдельных случаях добавки в краски вырабатывались из мелко истолченных человеческих костей (анализы показали, что чаще всего здесь использовалась черепная кость), волос, свежесрезанных ногтей человеческого трупа.

По мнению Хексли, совершенно очевидно, что такие краски могли производиться только в лабораториях колдунов, и производство таких красок имело одну цель - психотропное воздействие на человека.

Как проявляются мистические отношения человека с портретом? Как утверждает доктор Хексли, это может быть замедленное психотропное воздействие на организм, а может быть и внезапное - с печальным исходом через 6-8 месяцев.

Что касается трагической смерти, то, как выяснилось, речь идет о портрете, который в свое время висел в холле одного столичного банка. В каком именно художественном салоне приобрели картину (и вообще в салоне ли), осталось невыясненным. Но однажды работница банка, уходя с работы несколько позже обычного (холл был уже полутемен, а яркая лампочка горела только на столе охранника), бросила случайный взгляд на портрет. Она не увидела привычного лица молодого человека. С портрета смотрел горбуноподобный старец с пронзительными злыми глазами. Более того, зрачки горбуна двигались - это были глаза совершенно живого человека, как будто за портретом спрятался в стене кто-то и следил. Женщина качнулась на ослабших ногах. В это же мгновение лицо горбуна исчезло с портрета. Потом случай подсказал ей: надо уволиться из банка. А через полгода она позвонила коллеге просто поболтать «за жизнь» и спросила про картину. Оказалось, что портрет сняли, так как некоторые сотрудники стали жаловаться, что картина эта ужасна, хотя никто не мог объяснить, чем именно.

Один из руководителей банка долго этому противился, а в последний раз заявил служащим: «Только через мой труп!» И тем же вечером на полной скорости врезался в фонарный столб, смерть наступила мгновенно. В банке еще упорнее поползли слухи, что портрет надо немедленно снять, что дело все в нем... Очевидно, после этого потрет попал в торговый оборот, а далее - в дом Нины Ивановны.



Спрашивается, как избежать картин- убийц людям, которые все-таки имеют склонность приобретать в дом старинные вещи?

Вы должны помнить, что приобретение картины в дом - это ответственный шаг, так как практически любая картина имеет свой магнетизм, который определенным образом воздействует на психику домочадцев, микроклимат

В дом лучше всего приобрести пейзаж, натюрморт, на худой конец батальную живопись или жанровую картину, можно даже большого размера.

● В любом случае будьте осторожны, когда вместо фамилии художника указано: «Неизвестный автор». Такие картины лучше не приобретать. В случае, когда фамилия мастера малоизвестна, не поленитесь заглянуть в какое-нибудь справочное издание, каталог и пр. Если вы найдете указание даже всего лишь на даты жизни-смерти художника - уже хорошо. Помните, опаснее всего полная неизвестность о художнике.

● Также следует поберечься, когда указано: «Портрет неизвестного мужчины» (дамы, вельможи и т.п.). Здесь самая высокая вероятность, что рано или поздно между вами и портретом может возникнуть мистическая связь.

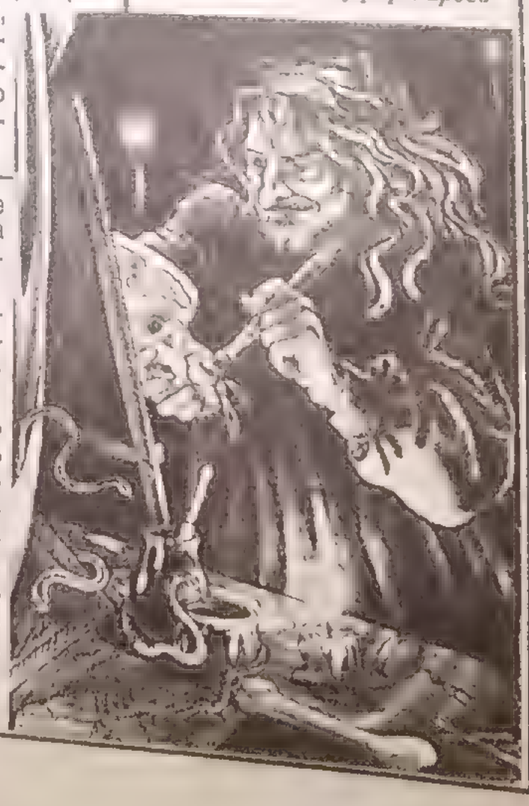
● Обратите внимание на одежу портретного героя. Чем меньше в туалете ювелирных изделий (золотых крестов, бриллиантов, перстней, ожерелий и т.п.), тем лучше. То же самое можно отнести и к мехам.

● Отдельная статья - портреты именитых, знатных особ. Никогда не стремитесь такие портреты приобретать в дом. Это верный признак, что в доме поселится неблагополучие.

● И еще. Насторожитесь, если на портрете хорошо прорисованы глаза. Это всегда нехорошо. Помните, что портрет, который задумывался художником для последующего мистического воздействия на зрителя, магнетизируется в основном глазами, реже - руками.

Разрушительнее всего воздействуют на психику полотна, относящиеся к школе немецкого и русского портрета XVIII века, отличающиеся особой тяжеловесностью одежд и необыкновенной реалистичностью прорисовки черт лица...

Зуфар Гареев



Остерегайтесь плесени

Многим известен грибок, вызывающий молочницу, - кандида албиканс. Его размножение снижает ваш иммунитет и делает организм чувствительным к различным домашним плесеням. Если у вас «неопознанная» аллергия, очень может быть, что виноваты эти самые плесени. Влажность и темнота способствуют их широкому размножению и росту.

Прекрасное для плесени место - подвал.

Образуемые там споры могут постоянно подниматься вверх по лестницам и переноситься по всему дому. А если вы бумажная «крыса», то подвал, возможно, является тем местом, где вы накапливаете все эти старые газеты, журналы, книги, одежду. Все это представляет собой великолепную среду для роста плесени.

Ванная комната

- еще одно популярное место для размножения плесени. Идеальное пространство - замазанные щели между плитками и самой ванной и стеной, ванная занавеска.

Пол сзади туалетного устройства

- то самое уединенное место, где плесень часто и обосновывается незамеченной. Очевидное решение - это регулярная чистка этих помещений, улучшение циркуляции воздуха в них.

Плесень находит убежище в самих клозетах. В теплые и влажные летние месяцы там, возможно, следует оставлять свет включенным, а на ночь широко открывать дверь для доступа свежего воздуха.

Кухня

- также гостеприимна для плесени. Колонии ее обычно устраиваются под раковиной - во влажном и темном соединении самой раковины и стены.

Но особенно любим плесенью поднос для излишней воды под саморазмораживающимся холодильником в кухне.

Есть ли такой поднос у вас? И если вы никогда не видели его и готовы смело вытянуть его из-под холодильника, приготовьтесь к шоку: вас может ожидать покрытая налетом и пушистой плесенью картина. Этот поднос требует регулярного мытья и чистки.

Источником плесневых спор часто является почва под домашними растениями.

Ее поверхность можно накрыть слоем мелких камней. Это ограничит распространение плесени из почвы.

Потные обувь и одежда также привлекают плесень.

Даже матрацы и подушки могут приютить ее. Не ложитесь спать с мокрыми волосами, чтобы вода не увлажняла матрац и подушку. Регулярно мойте и очищайте содержимое матраца

В огороде и дворе плесени дают споры, которые заносятся и в дом.

Мульча вроде сухих листьев, сена, растительных обрезков с газона порождает обильные плесневые колонии. И если ваш участок расположен по ветру, то вам повезло. Вам действительно «повезло», если вы вообще здоровы. Тогда вы не будете чувствительны к тем полезным природным видам плесени, которые находятся там не для аллергических реакций у человека, а для разложения органических материалов и веществ.

Вестник «ЗОЖ»

Купил ковер - распахивай дверь

Недавно жена меня довела до белого каленья. Один раз мне сказала: «Вон Татьяна свою дверь распахнула - новый ковер всем показывает».

Спустя час-два снова о Татьяне толкует. Я вскочил да к той: «Нашла, перед кем покупкой хвастать! И не стыдно: третий день дверь не закрываешь! Пенсионеры же кругом - завидуют. Моя вон уж допекать меня стала...». Татьяна аж опешила: «Что Вы, Николай Дмитриевич! Я же без задней мысли. Ковер новый (синтетический, кстати) надо проветрить не менее 72-х часов на сквозняке. Вот и окна держу открытыми. Еще пропылесосю». «Так какую же, - спрашиваю, - ты заразу приобрела, если без обработки пользоваться нельзя?» Откуда я, 60-летний дед, мог знать, что ковровые изделия, прежде чем стелить или на стены весить, хорошенько проветрить нужно?! А Татьяна - врач, знает. Даже случай рассказала - с одной из ее пациенток произошел. Захирела молодая женщина. Всю обследовали - никакой болезни не обнаружили. А она все хворает, на тошноту, на слабость жалуется, на нехватку воздуха по ночам. Уж ходить не может. Татьяна к ней по вызову пришла. А свежий-то человек запах квартиры сразу чувствует - ну и заподозрила во вредности новый ковер. Посоветовала хозяйке на балконе его подержать с недельку. Как убрала та обновку из дома, проветрила квартиру - лучше себя почувствовала! И поправляться вскоре начала.

А мы-то, старые, четыре ковра за свою жизнь купили и ни который не «пускали по ветру». Может, оттого и болезни?

А Татьяна еще про формальдегид рассказывает, газ такой с резким запахом, отравляющий. Из прессованного дерева, плит ДСП, из штор, обработанных специальным составом, чтоб не мялись, выделяется. Ой, помню, как глаза у меня жгло! Отчего - не знал. А вполне могло быть это и от новых занавесок - пока не выветрились.

Так вот беседуем с Татьяной - мне все это интересно, а в душе кошки скребут: бабка-то моя, небось, там бесится: ушел мужик к молодухе и домой не возвращается. Вдруг от двери ее голос: «А у меня как-то слабость такая сильная была! Думала, давление низкое. Нет, в норме оказалось. А тогда ведь мы как раз одежный шкаф купили...».

Стоит моя ревнивица, Татьяну тоже слушает да удивляется. Есть чему! Вот уж верно: век живи - век учись!

Николай Дмитриевич Котов, г. Вологда

Сюрприз от олеандра

К школьному выпускному балу соседка за ночь сшила мне бледно-голубое платье. А чем украсить его? Портниха и говорит: «Вон, как олеандр мой пышно расцвел - давай приколем на грудь соцветие!». Прикололи. Прелесть! Ребята наперебой меня танцевать приглашали. Только вскоре разболелась у меня голова, тошнота подступила. Классная руководительница обняла за плечи, на крыльцо помогла выйти. И говорит: «Ведь вполне возможно, что нездоровится тебе от цветов олеандра - вон какой аромат. Очень ядовитое растение!». Пришлось тут же выбросить цветок. Вскоре на свежем воздухе оклемалась, снова танцевать пошла. А дома рассказала соседке о случившемся. А она: «То-то у меня слабость, головокружение постоянно - с тех пор, как этот цветок мне подарили на 50-летие!» А цветок у нее чуть не до потолка, полкомнаты в однокомнатной квартире занял - надо думать, что здоровью вредил. Не помню уж, как избавилась соседка от олеандра, но без него и воздух стал лучше, и хозяйка бодрее, жизнерадостнее.

Галина Якушева, г. Липецк

Что касается других комнатных цветов, то:

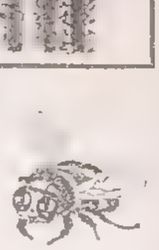
Розмарины, говорят, продлевают молодость: настолько благотворно его влияние на здоровье. Особенно хорошо он уживается с Овнами, Стрельцами, Скорпионами, Львами. Не очень благосклонен к Рыбам, Девам, Близнецам.

Листья всех цитрусовых, особенно лимона, а также листья эвкалипта и благородного лавра освежают и очищают воздух даже лучше, чем герань.

Запаха листьев и особенно цветов плекрантуса не выносит моль. В комнате, где стоит это растение, не требуется средств против моли.

Примула и лавровишня часто вызывают у детей аллергию.

Мухогон (он же крапивка, петушья шпора, шпороцвет кустовидный) - гроза мух. В комнате, где растет это растение, они не летают. Мухогон изгоняет и моль.



Герань (пеларгония) выделяет летучие масла, очищающие воздух и убивающие микробы и вирусы.

Лучше всего это делает душистая герань с резными волосистыми листьями

Шаровидные кактусы «оттягивают» на себя вредное воздействие компьютерного поля.

Все луковичные, азалии, пуансеттия, филодендрон, плющ опасны для вашей кошки. И главное - об этом ей не подскажет инстинкт.

Млечный сок молочая, если попадет на кожу ребенка, может вызвать раздражение!

Олеандр

Как уберечься от домашних вредителей?

Покройте прессованное дерево полиуретановой пленкой - выделение формальдегида резко сократится. Эффект особенно заметен, если затянуть этой пленкой всю поверхность.

Хорошо проветривайте квартиру и поддерживайте ровную температуру и влажность. Их изменения провоцируют выбросы формальдегида из всех пор дерева и тканей.

Не забывайте сушить и проветривать одежду. В современных одежных тканях часто также присутствует формальдегид.

Обязательно как следует проветривайте новые ковровые покрытия!

Для покрытия пола выберите время, когда в доме никого не будет по крайней мере двое суток.

Регулярно обрабатывайте ковры пылесосом.

Как уменьшить влияние энергомагнитного поля бытовых приборов

Ликвидируйте паутину электрических проводов на полу. Прежде всего они не должны быть под вашей кроватью.

Никогда не ставьте детскую кроватку за стеной, у которой находится телевизор

Если в стену, около которой расположена ваша постель, вмонтирована электрическая распределительная коробка или нечто подобное, немедленно переставьте кровать.

Диваны и кресла рекомендуется покрывать шерстяными тканями.

Возьмите за правило держать в каждой комнате нечетное количество свеч в подсвечниках (не ниже 25 см) и зажигать их как можно чаще по вечерам. Это поможет рассеять накапливающуюся в помещении негативную энергию.

Не садитесь на углу стола: там действует так называемое серое излучение, которое будет отпугивать от вас людей.

Готовя пищу, мешайте ее всегда по часовой стрелке: это усилит ее энергетический заряд.

Перед тем, как резать хлеб, перекрестите его - это также усилит его энергетический потенциал.

Под сиденьем любимого кресла прикрепите два скрещенных карандаша: это ослабит негативное излучение вокруг этого места.

Во всю хрустальную посуду в доме положите по две фасолины или по два ореха, чтобы предупредить возникновение опасных резонансных вибраций, которые могут вызвать в хрустальной посуде негативные излучения природного и искусственного происхождения.

Богдан Душевский, биоэнерготерапевт

Домовой приходит ночью

Чистоплотная домохозяйка на Руси издревле была нормой, а о женщинах, не справляющихся со своими обязанностями, презрительно говорили: «Распряха».

...Прямо-таки чемпионом среди «распрях» была одна из моих приятельниц - Валя. Ее отвращение к уборке, мытью посуды, приготовлению пищи стало давным-давно притчей во языцех. Валин муж, несмотря на любовь и уважение к своей супруге, в итоге сбежал, промучившись с ней лет пять и приобретя язву желудка от казенной и покупной пищи-полуфабрикатов.

Наверное, прошло шесть-семь месяцев с тех пор, как я побывала у своей приятельницы в трагический для нее день развода, прежде чем состоялся мой следующий визит к ней в гости. И прямо на пороге меня охватило изумление - в квартире царила неправдоподобная, сверкающая чистота, а из кухни аппетитно пахло... грибным супом.

- Во даешь! - восхитилась я. - Выходит, полюбила-таки свое хозяйство? Давно бы Борису надо было тебя напугать!

- Это не его заслуга, - ответила она и, поколебавшись, продолжила: - Можешь, конечно, считать меня сумасшедшей, но...

И знаете, что рассказала мне Валька?

Примерно на третий день после ухода мужа она, вымотанная горем и слезами, слегка задремала около полуночи. И вдруг, вздрогнув, проснулась - что-то ее разбудило. Прислушавшись, она похолодела от страха: на кухне кто-то был! Единственное, что пришло ей в голову, - тихонечко выскользнуть на площадку и разбудить соседей, пока злоумышленник не добрался до нее самой...

Вместо этого она решительно включила свет и, крикнув что-то вроде «Эй, вы, там!», отправилась на кухню.

- А теперь вообрази, - продолжила она, - но тарелки сложены стопкой в раковине, кран открыт, и еще немного - вода перельется через край, затопит кухню!

- Часам к трем утра я прибрала все, а сна - ни в одном глазу. Забралась прямо в халате в постель и до рассвета прислушивалась к звукам. Ти-ши-на!

А вечером после работы отправилась к бабке Насте, старушке с первого этажа: ее в доме считали колдуньей. Уж она-то наверняка все объяснит, а то и совет какой даст.

Бабка ничуть не удивилась. Даже вроде обрадовалась: «Надо же, какая ты, девка, везучая! Другие домового-то манят-манят, никак приманить не могут. А к тебе сам пришел... Видать, добрый ты человек. Лишь от лени и осталось избавиться! Управишься с ленью - он и мужика твоего в дом вернет.

Ты только правильно с ним, домовым, обращайся: разговаривай иногда вслух поласковее и с благодарностью, на ночь чего-нибудь сладенького на кухне оставляй - сахара кусочек, варенья плошку, молока чашечку... Делай, как я сказала, не пожалеешь!»

- И вот, хоть верь, хоть нет, - завершила Валя, - бабка Настя правду сказала! Я на другой день взялась за уборку. Представляешь, впервые в жизни без отвращения! А потом... Потом позвонила Борьке и умолила его прийти поговорить. Ну и про домового сдуру тоже рассказала. Вообще-то это помогло его вернуть - Борис решил, что я из-за его ухода умом тронулась - во как его люблю!

А домовой...

Слава Богу, он и сейчас здесь. Очень часто по ночам его слышу: то тарелкой звякнет, то блюдечко с угощением туда-сюда подвигает, то разноцветными пуговками, которые ему для забавы на столе иногда оставляю, погремит... Про пуговки тоже меня бабка научила, сказала, что домовые, как дети - все яркое любят, цветное - потому и воруют иногда у хозяев всякие побрякушки. Но если ласково попросишь вслух - обязательно вернут: подбросят куда-нибудь...

- Вот такую мистическую и трогательную историю рассказала мне приятельница. Я далека от мысли, что все это - ее личные фантазии.

О представителях невидимого мира издревле рассказывают одно и то же в самых разных географических районах: в Сибири, на Урале, в средней полосе России...

Логично предположить за подобными легендами не чью-то выдумку, а древнее знание, бережно хранимое в народе испокон веков. Любопытно, что и в Европе сведения о домашних духах и их повадках совпадают с российскими.

Есть среди домашних духов и, мягко говоря, не совсем лояльные к своим хозяевам, «лохмотылые», которые по ночам, например, душат хозяев дома (правда, не до смерти), беспокоят их стуками, пугают животных, гасят огонь в печи, бьют посуду. Короче, хулиганят, вместо того чтобы помогать.

Как избавиться от «лохмотылых»?

Можно заново освятить дом и имеющиеся в нем иконы, затем сорок дней подряд читать перед сном самую сильную из молитв от нечисти - молитву Святому Кресту. И, главное, на те же сорок дней исключить по возможности семейные ссоры, скандалы, стычки.

А вообще-то, в соответствии с народным убеждением, к хорошим людям злые домовые приходят редко. Почти никогда.

Как приманить доброго домового?

Этот обряд удивительно прост. Единственное условие - дождаться третьего дня полнолуния и совершать его ровно в полночь, предварительно освятив квартиру и сделав в ней генеральную уборку. Особенно важно совершить этот обряд при въезде в жилище.

Ровно в полночь вы зажигаете восковую свечу, выходите с ней на середину комнаты или кухни (в зависимости от того, какая часть ведения вашего хозяйства дается вам труднее: уборка и отдых - тогда делается все в комнате) или приготовление еды и мытье посуды (в данном случае «колдуете» на кухне). Теперь следует оглянуться на все четыре стороны. Выпрямляясь, всякий раз произносите заклинание. Его нужно выучить наизусть: «Хозяинушка, господин, войдем в мой (или новый) дом, на богатый двор, на житье, на бытье, на богатство».

Теперь - ждите. **Возможно, придется приманивать домового трижды, а возможно, хватит и раза. В любом случае, придя к вам в дом, добрый домовой обязательно даст знать, что ваша просьба исполнена.**

Аза Дмитриева
«Женские дела»

Покорми домовичка

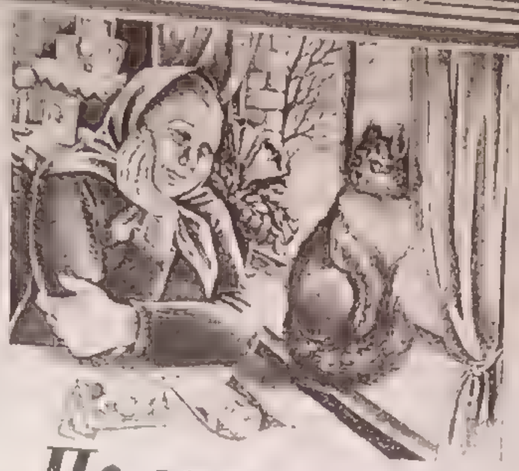
Ходят у нас в деревне байки про домовых: дома-то большие, повети да клети - есть где «потемнить». Но их никто не боится - оберегом считают.

А тут одну женщину будто душил кто ночью. Проснулась - тень метнулась и исчезла. Ну, думает, привиделось. А только задремала - ущипнул кто-то больно. И наутро - синяк в том месте! Она-то решила, что домовой ее из дома выживает - за то, что небылицами разговоры о них называет.

А я слышала, что это домовой есть хочет и предупреждает так, что его надо кормить. Дашь на ночь воды или хлебушка - он ни будить, ни щипаться не будет. А еще говорят, что душит он недобрых людей. Совсем не задушит, а только попугает.

Елизавета Ивановна Карпова,
д. Ковригино

Народное знание предупреждает: нельзя слишком сильно, истерично оплакивать покойника, бросаться в порыве горя на его тело - умерший не сумеет по-настоящему уйти, будет «являться». Хорошо, если только во сне, а то, не дай Бог, и наяву... А почему?



По умершему не убивайтесь

Мы безутешны в горе: наше энергоинформационное тело «выбрасывает» невидимые глазу энергетические нити, опутывающие Душу покойного. Так устанавливается некротическая связь. Она способна в считанные месяцы свести в могилу совершенно здорового еще недавно жизнерадостного человека. Видно совсем не зря в старину предупреждали: любое горе должно быть сдержанным. А для эмоциональной разрядки нанимали профессиональных плакальщиц, чужих, никак не связанных с умершим при жизни.

Возникшая при описанных условиях и в дальнейшем питающаяся постоянной тоской об ушедшем, чувством вины перед ним, некротическая связь порождает вначале депрессию, затем расстройство здоровья, безразличие к жизни, делам, окружающим: потом. Умерший часто спится, зовет за собой. Вскоре здоровье жертвы этой аномалии уже полностью расстроено, психика, естественно, тоже...

Еще один народный запрет - ни в коем случае не носить одежду, оставшуюся от покойника. Ее нужно отдать либо нищим, либо в церковь. На вещах, особенно носившихся долго - огромное количество информации о прежнем хозяине, в том числе информации, связанной с его смертью. Если пользоваться ими, она неизбежно поспособствует возникновению некротической связи.

Наконец, самая тяжелая аномалия - сильнейшее взаимное нежелание покойного и кого-то из близких расставаться. Я знаю аналогичную ситуацию, когда не сумели точно так же расстаться умерший отец и его пятилетняя дочка - девочки не стало спустя десять месяцев после похорон отца. За неделю до своей беспричинной, с точки зрения медицины, смерти малышка предупредила мать и бабушку, что «во вторник за ней придет папа», и пусть на нее не сердятся за то, что она решила быть с ним, а не дома. Вот в таких действительно крайних случаях человеческая жизнь жертвы некротической связи зависит только от окружающих!

Если покойник повадился в гости, необходимо немедленно заказать по нему сорокадневную заупокойную службу соответственно его прижизненному вероисповеданию. А в могилу закопать маленький осиновый крестик - точно такой же крестик следует повесить на шею его жертвы, одновременно осыпав маком порог и подоконники в ее доме...

И еще один совет родственникам умершего. Если вы заметили у кого-то из близких признаки некротической связи, читайте перед входными дверями или там, где стоял гроб. Следующий наговор.

«Иди, где лежишь, где зубы не размыкаются, рты не раскрываются, очами не глядят, где отпетые спят. Там тебе лежать, Судного дня ожидать. Могилы закрыты, гробы закрыты, гвоздями забиты. Царство небесное, светлое место усопшему (имя). Аминь».

Анна Михайлова, парапсихолог

Улыбнись своему отражению

Отношение к зеркалу как проводнику в иные миры или «подарку дьявола» не случайно. Даже колдуны и экстрасенсы избегают лишний раз взглянуть в зеркало. Какие же тайны скрывает этот загадочный предмет нашего интерьера?

Зеркало и обидеться может!

«Нет, ну что это за фигура? Какие могут быть платьишки и брючки?! Как на эту корову вообще воз можно что-нибудь натянуть?», - слова доброй половины женщин. И героини этой истории, Валентины. Ее подруга, увлекающаяся психологией, не раз пыталась убедить Валю подойти к зеркалу с улыбкой: «Зеркало все твои кислые мины запоминает и... «обижается». Поэтому каждый раз, как подходишь взглянуть на свое лицо, зеркало возвращает тебе твое старое настроение. Вот и остаешься с плохими эмоциями каждое утро вместо хорошего настроения - это зеркало мстит». «Да неправда это все, что может сделать кусок стекла?» удивлялась Валентина. А сама задумалась: может, правду подруга сказала? И однажды утром к зеркалу подошла с улыбочкой, даже поздоровалась: «Эх, какая же я красотулечка! Ну просто загляденье!» И что вы думаете? Весь день, как на крыльях летала, - уже и вес не волновал, и одежда не так заботила. Так повелось у нее каждый день начинать: «Здравствуй, свет мой, зеркальце! Доброго дня тебе!» Так вот Валентина программировала зеркало, а зеркало - ее. Теперь всем советует - чуть что, к зеркалу и: «Здравствуйте, ваше величество!

Зеркальный талисман везде пригодится

Рассказал мне один пареnек историю про зеркало. Исполнилось ему, 18. В институт не поступил, на работу не устроился. А повестка не заставила себя ждать - точно в день рождения пришла. Что делать? Пошел служить. А бабуля ему на проводинах повесила на шею маленькое зеркальце. «Только не снимай, Бога ради, это тебе вместо иконы, чтобы беды стороной обошли». «Странно, думаю, что за радость - зеркало на шее носить? Да подумал: «Снимать пока не буду, чтобы бабулю не обидеть, а в части старшина снять все равно заставит. Два года не снимал я это зеркальце. И, главное, никто словом не обмолвился, что не по уставу. Да и никаких со мной неприятностей не было, дедовщины или еще чего. Видно и вправду это зеркальце силу имеет». Потом расспросил он у бабули своей, что же это за оберег такой странный. «Так ведь что ж тут непонятного? Зеркальце отражает все чувства и эмоции, которые на тебя направлены, возвращает недоброжелателю его злобный или завистливый взгляд. Может, и хотел бы тебя старшина где-нибудь наказать, а зеркало не дает, хотел старший по званию поиздеваться над молодым солдатом - зеркало не позволяет». Так это зеркало до сих пор у него на шее. Ведь не только в армии у человека трудности и неприятности могут быть.

Second hand недопустим!

Многие люди что-нибудь собирают такое: кто кактусы коллекционирует, кто монеты старинные. А Евгения Петровна решила пару лет назад собирать... зеркала. Все стены были увешаны зеркалами. А однажды вдруг все сразу не заладилось у Евгении Петровны.

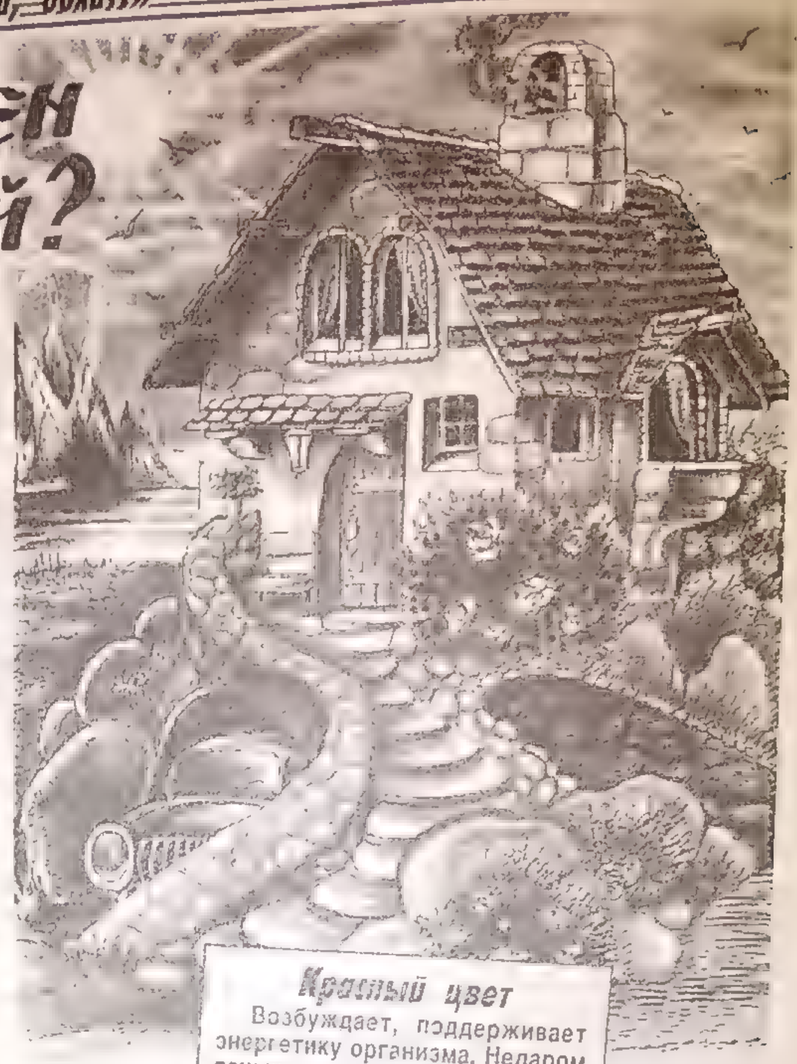
В чем причина? Она, конечно, по экстрасенсам, ясновидящим побежала: «Сглаз что ли?». И никто ответа точного дать не мог, - сплошные бесполезные советы. А спасение-то жило, в соседней квартире. Соседка зашла, да и ахнула: «Зачем этого стекла в дом-то натащила? Ты хоть знаешь, какое зеркало откуда к тебе пришло? Может, оно от мертвого человека по наследству досталось! Этак ведь можно не только здоровья - жизни лишиться! Нашла что коллекционировать, собиратель, у тебя же теперь в квартире просто хаос энергетический!»

Теперь Евгения Петровна разводит аквариумных рыбок - и здоровью не во вред, и глаз радуют.

Видно, не зря относились наши предки к зеркалу с уважением. Может, стоит и нам задуматься о роли в нашем доме Зеркала?

Ольга Шошина

Чем раскрашен мир домашний?



На сей счет сначала лучше приведу четыре истории, слышанные мной от женщин, - в разное время, в разных местах.

Бежит бессонница от черных простыней

Когда-то в магазинах пропали вдруг х/б ткани. А мне на окраине города нежданно-негаданно удалось купить чуть не целый рулон «простой» материи. Думала: в нашем хозяйстве (молодожены) все сгодится. Только дома куда ни примеривала ткань - везде вызывающе в глаза лезет. Для шторы в прихожей, и то не годится, а уж на оконные занавески - тем более. Так ведь и цвет-то: бордовый в черную полосу - где такому найти применение?! Растянула на диване: а, нашью простыней! Муж глянул - растерялся: «На такой простыне только черту спать!» Сижу - горюю: зря деньги выкинула... И тут старушка-соседка приходит. Увидела мою покупку - аж глаза загорелись! «Ой, как мне такой материал нужен! Продай в рассрочку - я постельное белье сошью. А то сплю плохо».

Сшила бабушка и простыни, и наволочки, и пододеяльники, и... Да, нужно сказать, всю комнату бордово-черным обтянула. И ходит довольная: «Сплю теперь, как в детстве!» И рассказала: «У нас в деревне, бывало, бессонницу вот так же черным цветом лечили. И даже заядлые бессонники вскорости излечивались».

Желтый цвет

Помогает отбросить навязчивые неприятные мысли, сомнения, избавиться от комплекса неполноценности. Повесьте желтые шторы или наклейте того же цвета обои, в конце концов повесьте картину-пейзаж в желтых тонах - и постепенно вы почувствуете, что любимы и вообще благополучны

Фиолетовый цвет

Порождает в душе благородство, достоинство, способствует преодолению страхов.

Колдовство оранжевой комнаты

Лет 20 назад привязалась к одному беспутному человеку. Понимала, что не надо: не очень-то мил, есть среди знакомых парней куда приятнее его. А вот какое-то колдовство влечет - и все тут! После работы мчусь к нему, в коммуналку. И непогода, и косые взгляды его соседей нипочем! В комнату войду - как в рай! Так сразу спокойно, хорошо. Лежу головой на его руке, обои оранжевые разглядываю - и тепло, и солнечно, и век бы отсюда не ушла.

Но в нашем педагогическом коллективе отличили чем-то меня, молодую учительницу, назначили зам. директора по воспитательной работе. И закрутилась в делах - не до «солнечного» знакомого стало Лишь спустя полгода сдалась на его уговоры - пришла. Вроде все то же кругом - и не то! Нет того блаженного покоя, наоборот - стены раздражают Удивляюсь: как они раньше могли нравиться?! На том и кончилась моя привязанность к этому человеку. Потом, спустя много лет, я узнала ее разгадку Оказывается, оранжевый цвет помогает слабым, неуверенным стать на ноги. Так, видать, мне он помог на первый порах работы в школе. А уже когда пришла уверенность, он стал мне ни к чему.

Зеленая салфетка - горячая любовь

Мой муж открыл свой магазинчик по продаже обоев и красок. Поторговали мы с ним с полгода и вдруг является в нашу лавочку Ирина, бывшая невеста мужа: мол, с Василием Николаевичем ремонтируем квартиру - материалы нужны. А у меня даже в груди похолодело: а вдруг не прошла у моего Алексея к ней старая любовь - долго ли ей из искорки возгореться?! Из-за чего расстались они: не хотела Ирина, чтобы Леша красками занимался: «Всегда от тебя ремонтом пахнуть будет!» На ученого позарилась, этого Василия Николаевича, кандидата каких-то наук. Неужели к Алексею опять потянуло? А Ирка носом вокруг повела: «Смотри-ка - никакого запаха!» Мой замахнулся: «Из того магазина стройматериалов, где запах краски - бежать надо без оглядки: значит, товар некачественный, несолидный магазин» Алексей-то уж знает: 12 лет на стройке отработал. Да и я успела кое-чему от него научиться Пока Ирка обои выбирала, я придумала, как поступить Была-не была: «реконструирую» и я свою комнату - так, чтоб Леша на Ирку не заглядывался, чтоб я одна для него была светом в окошке. Вот и случай проверить «присушные» свойства колера! Дома потихоньку на тумбочку и журнальный столик по маленькой салфеточке бросила, на телевизор новую безделушку поставила - и все ярко-зеленого цвета. Глаз не режет, а взгляд цепляет. Алеша увидел - обнял: «Из-за Ирки растревожилась? Зря! Я и без этой зелени только тебя люблю. Но не убирай ее - чтоб и ты меня так же сильно любила». И подтвердил: ярко - зеленые пятна в квартире побуждают сердечность отношений. А уж Леша про краски все знает!

Красный цвет

Возбуждает, поддерживает энергетику организма. Недаром раньше при упадке сил (астении) больного занавешивали окна его комнаты красным материалом. Слабых младенцев пеленали в красные пеленки.

Говорят, этот цвет особенно любят уверенные в себе люди. Но и сомневающимся в своих способностях, не очень-то удачливым стоит к нему обратиться: это придаст энергии и уверенности.

Оранжевый цвет

Лекарство для пессимистов, для впадающих в депрессию. В самом деле: оранжевые гардины - и уже квартира покажется солнечной и радостной.

Тайна фиолетовой двери

Военный у меня муж, и я всю жизнь в военных городках жила. В одном из них дочка командира роты вдруг как с цепи сорвалась - гулять начала. То за складом ее кто-то видел с солдатом, то за гаражами со старшиной, то еще где. Девчонке едва 16 исполнилось, родители такие солидные, добропорядочные, а она... Позор! Мать и уговаривала, и строжила, и из дома не выпускала ее. Отец ремнем отходил - никакого толку! Девчонка только больше наглеет. Тут новый замполит приехал Жена его - врач, женщина простая, из Великих Лук родом. Кто-то ей про беду командира роты просказался. Ну а врач всегда найдет повод по душам поговорить с любым человеком. И с матерью гулены той (уж не знаю, нечаянно или нарочно) встретилась, разговорилась...

Потом мне жена командира роты так об этом рассказывала:

- А Вы, - говорит, - попробуйте выкрасить двери квартиры в фиолетовый цвет - с той и с другой стороны. Нет, нет, - я серьезно! У нас, в Великих Луках в подобных случаях так делают. Да еще и обои подбирают фиолетового цвета. Он бури страстей утихомиривает, пробуждает достоинство.

Я руками всплеснула: какое уж тут достоинство! Впору дверь дегтем мазать! Но врачиха уговорила. Видела я, что она очень хочет мне помочь, дело советует...

Многие у нас потом удивлялись: ну и выбрала же командирша цвет для своей двери! Вроде как свою дверь всем прочим в подъезде противопоставила, кто-то даже в КЭЧ жаловался. А только фиолетовый цвет и впрямь, девчонку образумил. Уж почему в нем такая сила - мне не ведомо, но факт, что она есть.

То, что цвет влияет на настроение, самочувствие и на здоровье в целом, наверное, ни для кого не секрет. Но вот как? Уточнить это, наверное, стоит.

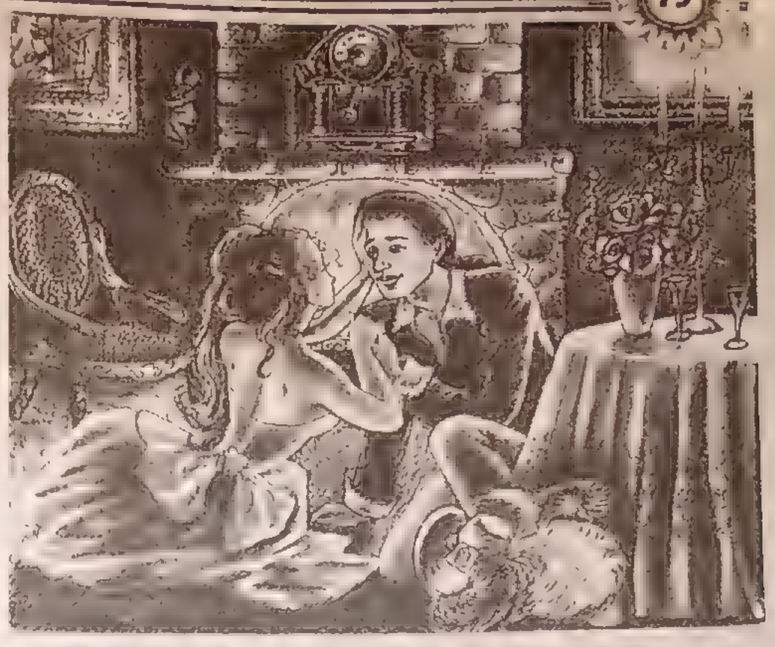
И что еще интересно: говорят, действуют эти цвета как на женщин, так и на мужчин - в равной степени.

И.Крылова

Зеленый цвет

Спокойный, умиротворяющий. Дает отдых глазам. И в то же время ярко-зеленые пятна в интерьере квартиры способны растопить равнодушие кого-то из домочадцев, побудить его к любви, дружескому расположению.

● ● ● В правом верхнем углу спальни, отвечающем за супружеское согласие, лучше всего помещать какие-то парные изображения. Идеальный вариант - икона покровительствующих браку Февронии и Петра Муромских или свадебная фотография. Кстати, помещенная туда картина счастливой пары поможет вступить в брак тем, кто к этому стремится.



Секреты вашего интерьера

Синий цвет

Если вы стали часто ссориться с домашними, тогда вернуть мир в дом смогут синие обои. Этот цвет подавляет излишние эмоции.

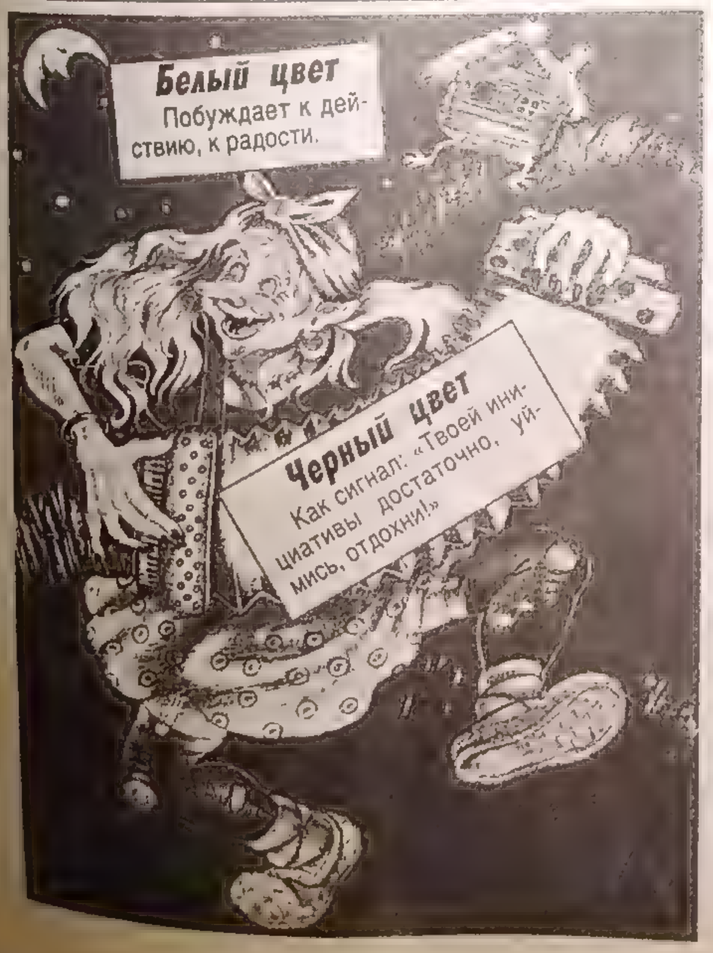
Голубой цвет

Лучший цвет для спальни. Успокаивает, настраивает на отдых. Может даже помочь снять боль и жар.

Вот так сад...

Случается, что конфликты в семье начинаются после того, как кому-то приходит в голову обзавестись домашним садом. Но зеленый цвет подстегивает борьбу за лидерство. Если в семье есть склонные к диктату люди, их природные качества тут же получат мощную энергетическую подпитку.

Кстати, очень опасно держать дома в качестве украшения друзы - естественные образования кристаллов, «пальцы» которых расходятся в разные стороны, разводя заодно и членов семьи.



Белый цвет

Побуждает к действию, к радости.

Черный цвет

Как сигнал: «Твоей инициативы достаточно, уймись, отдохни!»

Не искушайте судьбу - выровняйте двери

Обменяли мы квартиру. Обрадовались - большая! Когда знакомый помогал мебель вносить, заметил: «Двери у вас все кривые. Не искушайте судьбу - выровняйте». Я как-то особого значения не придала этому, да и муж мимо ушей пропустил. И пошло-поехало: неприятность за неприятностью.

Тут-то я и вспомнила о словах знакомого. И не зря! Выровняли двери, ушли неприятности.

[illegible] Маслова, г. Архангельск

Открыл окна наружу

С приятелем моим произошли удивительные перемены: стал общительным, дела пошли в гору. Оказывается, при ремонте квартиры сменил рамы. Окна раньше внутрь открывались, а стали - наружу. Это я от него узнал, а он - из китайского учения.

Помоги и мне, прошу: что-то и дома, и на работе не клеится. Он - к рамам. А они наполовину открываются. «Вот и причина, - говорит. - Из-за этого тебя неправильно воспринимают: двуличным считают. Да и окон у тебя три, а дверь одна. Отношение 3:1 сказывается на согласии в семье». Сменил я срочно квартиру, и все наладилось.

Петр Иванович, г. Сыктывкар

Избавилась от зла входящих

Переехали мы, и как-то сразу в новой квартире все не заладилось. Болезни, одна за другой, одолевать стали. Холодок в отношениях с мужем пробежал. Кот подсказал - обои отрывать начал - намекать, видимо, что ремонт надо срочно делать. И что вы думаете? В дверном косяке иголку обнаружила, да еще и острием - в дом. Сожгла я иглу. А с ней и зло. Оно от входящих к живущим направлено было. Так и избавилась от бед.

Лидия У., Вологодская область

Газета «Ай, болит!»

Здравствуй, доктор Айболит!

Недаром его страстоцветом зовут!

Догадывалась я, что муж на стороне погуливает. А как его поймаешь?! Хотя явно чувствовала: и неласков со мной, и смотрит на меня равнодушно, хоть голой перед ним ходи, - насытился где-то! Спрошу: «В чем дело?» - только вздохнет устало: «Так ведь в браке-то уж почти 20 лет - не молодожены, чтоб трепетать от взгляда. Да и выдыхаюсь на работе сильно. Как ты этого понять не можешь?!»

Однажды пыль с книг вытираю, а он сзади сидит - читает. Вдруг сгреб в охапку, на диван повалил и... Я уж и забыла, когда так хорошо-то у нас бывало - разве что во время медового месяца. Ну, думаю, зазноба его в отпуск уехала или дала ему от ворот поворот. Ничего подобного! Узнала: тут она и еще как бегает за ним - встреч домогается, а он ее сторонится. Приятельнице я об этом чуде поведала. А она смеется: «Так это же мой страстоцвет раззадорил твоего муженька! И тебя-то, наверное, тоже. Ой, тоже, тоже!» Но я никогда не думала, что комнатный цветок может просто одним своим присутствием так в охотку вводить. Но, видать, может: незадолго до того приятельница попросила меня приютить ее цветок, пока она ремонт у себя в квартире делает. А среди них оказался и страстоцвет (пассифлора). Он-то и поправил наши с мужем отношения. Во всяком случае, говорят, что он это может, недаром его страстоцветом прозвали. Так я и у себя такой цветок завела. В каждом доме ему место.

Надежда Николаевна О., г. Иваново

(Страстоцвет)

Молитвою дом освятила

Навалились напасти на семью мою. А сестра мне, верующая, и заявляет: «Порча это. Завистник какой-то заходил». А я слыхала, что от порчи только свечка - борец. Пошла в церковь. А дома зажгла свечу, прочитала трижды «Отче наш» и давай от входной двери все углы крестить (а дверь-то тоже три раза перекрестила). Только треск да щелк стоял - это я по ходу часовой стрелки нечисть изгоняла. Черные потоки по свечке текли - я их в унитаз выбросила. А пламя не задула, а пальцами зажала - как надо. Так и избавила дом от скверны. И сейчас не жду беды - раз в месяц чищу жилище: кто его знает. Всякие люди ходят. И вам советую, у кого плохо. Только порча бывает застарелой. Тогда чистите дом до тех пор, пока свеча чистой не станет, без потеков черных

Настасья Федоровна, г. Архангельск

Успокоила герань

Была в нашей бригаде маляров женщина подозрительная, недобрая. Как-то забегает ко мне домой: «Моего сына прикармливаешь!?» Сказала и замерла: видит, что я перед геранью сижу с закрытыми глазами. Ей ничего в голову не пришло, как спросить: «Ты на кого тут колдуешь? На меня, что ли?» Какое, говорю, «колдуешь» - лечусь я! И такое ее любопытство разобрало: от чего лучусь да как. Ай, решила: пусть-ка и она так же полечится - может, лучше характером станет. Усадила нашу злючку за стол, в полуметре от ее носа горшок с цветком поставила: «Дыши носом! Желательно 15 таких процедур (ежедневно, по 10 минут каждая)». И через полмесяца эта женщина стала совсем другим человеком. Недоброта к людям у нее пропала, пришло спокойствие, уверенность. Да и я успокоилась. А все - герань!

Аза Дмитриевна, г. Архангельск

До конца льготной подписки осталось 13 дней, спешите!

● До 31 августа продолжится льготная подписка на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000 года, индекс 50486, во всех почтовых отделениях и киосках Архангельской области, включая Ненецкий автономный округ, а также в киосках МУП **«Роспечать»** городов Архангельск, Северодвинск, Онега, **«Натали-Роспечать»** города Нарьян-Мара, в редакциях газет **«Архангельск»** (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Няндома).

В почтовых отделениях ГУ УФПС Архангельской области такая подписка открыта с 15 июля.

● По индексу 34259 вы можете подписаться на газету «Ай, болит!» в почтовых отделениях Республик Коми и Карелия, областях Мурманской, Вологодской, Кировской (с 1 августа), в киосках ОАО «Леноблпечать» г. Тосно и ОАО «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Никель, Заполярный, Североморск.

● Подписка на спецвыпуск на II полугодие проводится в Архангельской области, а в розницу он распространяется в 57 областях Российской Федерации.

● Спешите! Льготная подписка обойдется вам значительно дешевле, чем обычная, которая откроется с 1 сентября по всей территории Российской Федерации.

Жилье убирать - мудро поступать

Перед праздниками у меня на работе всегда запарка. А тут как-то приезжает подруга из деревни, не предупредив. Прихожу с работы - она пыль вытирает. И говорит мне: «У нас перед праздниками обязательно генеральную уборку все делают. Моют, белят, скоблят - весь дом чистят, сверху донизу». Да, думаю, не всегда я так мудро поступаю, живя в городской квартире, а ведь обязательные уборки сообразно годовому циклу - не только дань традициям или наведение чистоты, но, видимо, еще и обновление энергетики - своеобразный оберег

Стала я приноравливаться к большим праздникам с уборкой, и не знаю насчет большой чистоты как получается, но жить стало интересней и как-то спокойнее.

Наталья Петрова, г. Великий Устюг

В номере использованы материалы из газет: «Губернские новости», «ЗОЖ», «Женские дела», «Толока».

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02 03 95 г

Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул.Плюснина, 3.

Еженедельник. Объем 1 п. л

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д 5. Директор Симонова Е К

Печать офсетная.

Заказ № 310. Тираж 48.039 экз

Учредители Г П. Барболин. В В. Белоусов

Индекс: 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику пятница 17 00 фактически - пятница 17 00

Издатель ООО "Газета "Ай, болит!"

Телефон/факс: секретарь (8184) 55-28-66 заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08 телефоны: бухгалтерия - 55-16-53 корреспонденты - 55-16-48

Редактор Крылова И.В.
Корреспондент Шошина О.Ю.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Шабарова А.В.
Корректор Ботолина О.Н.
Компьютерная верстка Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

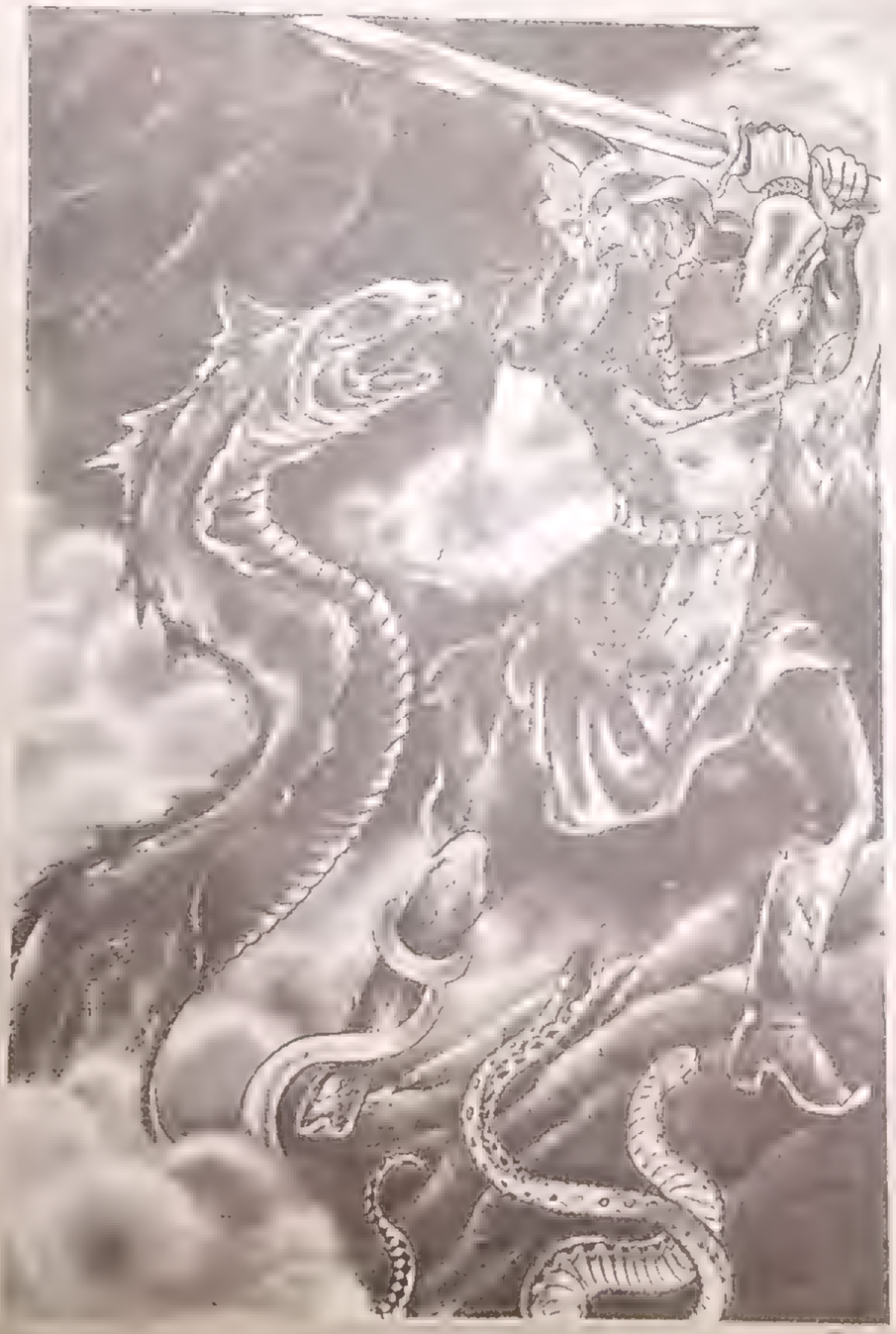
3-36

Газета-целительница

Спецвыпуск №13
сентябрь 1999 г.

Ай, болит!

1. Болят суставы? Вылечим!
2. Как избавиться от глистов?



В выпуске:

1. Болят суставы? Вылечим!:

✦ Как от ломоты в суставах избавиться ..... *стр. 2-3*

✦ Крепко сидит ревматоидный артрит, но и его прогнать можно ..... *стр. 4-5*

✦ Здравствуй, доктор Айболит! *(письма читателей)* ..... *стр. 6-7*

✦ Радикулит бездельничать не велит *стр.8-9*

✦ Советы бывалого радикулитчика ..... *стр. 10-11*

2. Как избавиться от глистов?

✦ Глисты хуже вшей - гнать их взашей ..... *стр. 12-13*

✦ До чего же он хитер - эта сволочь солитер ..... *стр. 14-15*

✦ Здравствуй, доктор Айболит! *(письма читателей)* ..... *стр. 16*

Желаем всем читателям здоровья и удачи!

КАК ОТ ЛОМОТЫ В СУСТАВАХ ИЗБАВИТЬСЯ

Народная медицина до недавнего времени не делала особого различия между ревматизмом, артрозами, артритами и полиартритами. Эти болезни объединились под общим определением «ломота суставов». И в ход шли (и идут сейчас) одни и те же растения, только в разном наборе и соотношении.

1. Был случай...

У одного моего приятеля, известного башкирского поэта, давно болят суставы. Ко мне за помощью он никогда не обращался. Но однажды он обнажил ноги, и я увидел сильно распухшие колени. Мой приятель жаловался на невыносимую боль, мол, каждый шаг дается с большим трудом, аптечные лекарства и мази больше не помогают. В доме у него не было никаких целебных трав. Зато отыскался привезенный из деревни овес.

Я запарил его в небольшом количестве воды, часа через два вынул из духовки. Дал немножко остыть под закрытой крышкой. Затем из этого распаренного овса сделал лекарственную повязку на оба колена: обмазал их, как тестом, овсяной массой, горячей настолько, сколько можно вытерпеть, зафиксировал марлей. Затем поверх обмотал полиэтиленовой пленкой, укутал шерстяными шарфами.

Примерно через час, когда тело перестало ощущать греющую теплоту повязки, снял ее, насухо вытер колени и сразу обильно смазал натуральным липовым медом - его, чтоб не пачкал постель, оставляют под пленкой на всю ночь, обмотав теми же теплыми шарфами.

В тот же вечер сильные боли приутихли. А после того, как три вечера подряд были проделаны перед сном такие процедуры, суставные опухоли исчезли, будто их и вовсе не было. Почувствовав неожиданное облегчение, приятель мой возликовал: **«Надо же, дефицитнейшие импортные лекарства не смогли подействовать, а тут родной деревенский овес помог!»**

Однако радость оказалась преждевременной: недели не прошло, как снова начали болеть и припухать колени.

- Я-то думал, что с болезнью покончено, - огорченно сказал он.

- А сколько лет ты ее зарабатывал? - спросил я. - Десять? Пятнадцать? И хочешь вылечиться за три дня?!

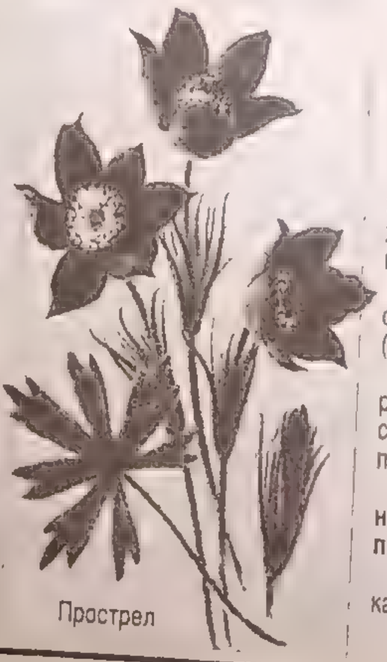
Дал ему несколько хороших рецептов, но он, как позже выяснилось, в должной мере не воспользовался ими - терпения не хватило и выдержки.

Рюмка водки да две рукавички

У меня сильно болели суставы пальцев - простудила руки. И вот мне дали рецепт...

Взяла спирт и развела его до 40 градусов, намочила марлю, обернула ею больные места. Сверху укрыла пленкой и теплым платком. А еще шерстяные рукавицы надевала. Пять-шесть раз так сделала - и болезнь прошла. Правда, сердце должно быть здоровое.

Ф.И., Онежский р-н



Прострел

Получше грязей целебных

Всем, кто ревматизмом, остеохондрозом и радикулитом страдает, хочу рецепт предложить, на себе испытанный.

Ранней весной, когда еще лежит снег, в лесу расцветает подснежник («прострел» по-книжному).

Букет таких цветов пропустите через мясорубку. Затем полученную массу разложите тонким слоем на ткань и приложите к больному месту.

Однако держать не более 10 минут нужно, иначе ожоги (волдыри) получаются.

Получше грязей целебных это лекарство действует - на себе убедилась.

З. Смирнова, п. Оричи

А у меня волшебный ремешок от радикулита

Кто не знает, а мне-то знакомы мучения от радикулита. Вот уж, право, «ни охнуть, ни вздохнуть»... И ведь еще в молодые годы случилось. Дали путевку в санаторий, на излечение. А в санатории за одним столом со мной сидел врач-невропатолог. Тоже лечиться приехал. Узнав про мою беду, сказал однажды: «Грязь-то тебе, молодой человек, даст облегчение. Но за один курорт не вылечишь этой болячки».

И дал такой совет. Сплети, говорит, из конского хвоста узенький ремешок и носи его на голом теле, не снимай и на ночь.

Приехал домой. Знакомый конюх отрезал прядь от самого длинного хвоста лучшего в колхозе рысака. **Сплел я ремешок. И как только почувствовал боль в пояснице, повязал его.** Конечно, неприятно. Щиплет, **покалывает. Но терпимо. А через сутки боль как рукой сняло.** Ну чем не «волшебный» ремешок?

А. Антуфьев, г. Вологда

2. Конечно, овес хорош

Да, при хронических болезнях суставов, будь то ревматизм, полиартрит или что-то другое, лечение травами требует настойчивости, силы духа и дисциплины. К слову, повязки с пареным овсом надо делать ежедневно не меньше месяца, не забывая и о медовой добавке. Овес должен быть непротравленным, в шелухе. Крупа, толокно и овсяные хлопья не годятся. **Внутрь одновременно принимают отвар: два стакана овса залить литром воды, в духовке или на водяной бане выпарить до половины объем, процедить и развести в отваре полную столовую ложку меда. Пить в полугорячем виде по 150 г 3 раза в день.**

Быстро сказывается мочегонный эффект. Это не беда, а благо для больных суставов. Кроме того, отвар этот улучшает обмен веществ, укрепляет нервы и сердце, что тоже немаловажно при ревматизме. А главное достоинство овса в том, что он абсолютно безвреден. Лечение можно вести длительно без всякого ущерба для организма.

В народной медицине не менее популярна свежая овсяная солома, применяемая при ревматических воспалениях суставов и в виде лечебных ванн - один килограмм отваривают в ведре воды, этого достаточно на одну ванну. Но уж очень короток сезон, солома недолго сохраняет свою первоначальную свежесть, а от лежалой толку мало. Зерном же можно пользоваться до нового урожая.

3. Но и лопух не хуже

Конкуренцию овсу по своей популярности может составить лопух. Летом больные суставы обворачивают свежими листьями. Прикладывают их наружной, гладкой стороной. Если заниматься этим все лето, то можно добиться ощутимых результатов. И все-таки чаще используют корни. Их распаривают в таком количестве, какое необходимо для полного обкладывания суставов. Держат повязку столь же долго, как овес, до полного остывания, - затем тепло укутываются одними только припарками, готовят из корня настой и льют его в течение дня. Фитотерапевты рекомендуют отвар из расчета: 1 столовую ложку сырья на 1 стакан горячей воды, парить на водяной бане или же кипятить 30 минут, через 10 минут процедить и пить по полстакана 2-3 раза в день.

Мне представляется более интересным холодный настой. Для его приготовления надо 2 чайные ложки измельченного в ступе корня залить с вечера стаканом кипяченой воды комнатной температуры, накрыть и оставить на ночь. Принимать по одной трети стакана 3 раза в день, причем утреннюю дозу выпить натощак

Давно подмечено, что **лопух крепко дружит с девясилом. И желательно для приема внутрь объединить усилия этих двух растений,** взяв корни в равной пропорции. Каждый настой готовится отдельно. Девясил, измельчив в ступе, залить холодной водой на ночь, те же 2 чайные ложки на стакан, а утром, после процеживания, соединить с настоем лопуха и пить по половине стакана 4 раза в день до еды.

✦ ✦ ✦

Если уж мы завели речь о лопухе, то грешно было бы игнорировать ценнейшие наблюдения других опытных травников, в особенности разработанные ими собственные методы лечения лопухом ревматизма. Не у каждого может оказаться под рукой книга Алексея Петрова «Лекарственные растения в народной медицине» (Киев, 1967), ныне она сделалась большой редкостью, а метод лечения очень интересен и может кому-то сослужить пользу.

Внутрь принимают отвар корня лопуха: десертную ложку на 200 г кипятка, настоять после варки в течение 20 минут, охладить и пить по одной столовой ложке четыре раза в день перед едой.

Для наружного лечения берут 4-5 столовых ложек измельченного корня на ведро воды, кипятят и остужают до средней температуры. В теплый отвар опускают сложенную вчетверо простыню, такой ширины, чтобы она покрывала тело от подмышек до щиколоток ног, выжимают (не досуха), плотно укутывают ею больного. Между ногами прокладывают часть простыни, чтобы ноги не соприкасались. Затем больного точно так же укутывают сухой простыней и тонким шерстяным одеялом. Простыни в таком случае можно снять после пробуждения, лечение указанным способом рекомендуется применять только один раз в сутки (лучше на ночь, через 6 дней - перерыв сутки)».

Курс рассчитан на 2-3 недели. Автор лечил этим методом застарелую экзему. Но точно такой же способ применяется при непрерывно рецидивирующем ревматизме. При этом наблюдаются замечательные результаты: болезнь не рецидивирует.

И еще оригинальный способ лечения

Мазью из корня лопуха (лучше из свежего) больной натирает пораженные суставы, ложится в бане на нары с постепенно усиливающимся паром и там в течение получаса пьет небольшими глотками теплый отвар корня лопуха (всего один стакан). Через 10-15 минут на теле больного выступает обильный пот. Больной остается на нарах до тех пор, пока тело не станет сухим; жажду утоляет сывороткой из молока. Сойдя с нар, больной вновь натирает суставы той же мазью, обкладывает их ватой или паклей и забинтовывает. Делают это на ночь. Лечение дает очень хороший результат.

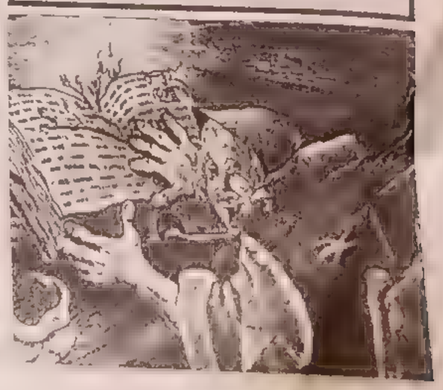
Мазь готовят так:

Из отвара корня (4 ст. л. на 4 стакана кипятка), сгущенного варкой до половины, берут одну часть на 4 части коровьего масла и смешивают. А.П. Попов указывает, что эта мазь эффективна и при ожогах.

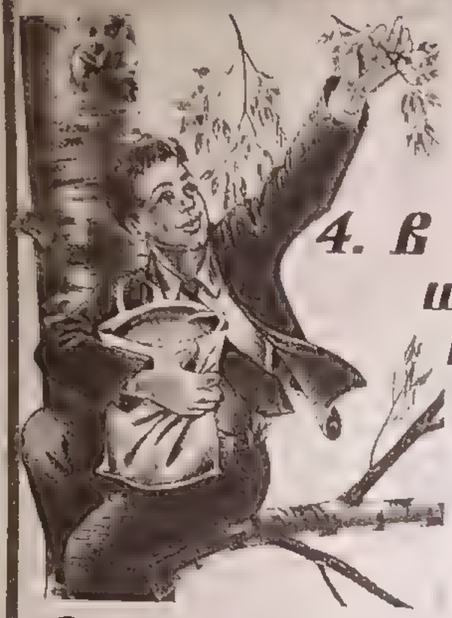
... Но зато снимает боль!

Птицемлечником я лечила остеохондроз, а муж - радикулит. Отрезали листочек - сантиметров 10 длиной, мелко иссекали на полиэтиленовую пленку, растирали по ней сок равномерно и прикладывали на больное место. Сверху обвязывали шерстяной тканью и ложились на час в постель. Не знаю, кто как реагирует на это лекарство, но мы с мужем более 2-х процедур принимать не можем. Появляется краснота, прыщи и ужасный зуд. И этот мучительный зуд продолжается до двух недель. Но зато снимает боли.

Т.И. Шубина, Архангельская обл., п. Березник



КАК ОТ ЛОМОТЫ В СУСТАВАХ ИЗБАВИТЬСЯ



коса, так как во второй половине лета листья на березе грубеют, меняется их химический состав.

4. В березовых штанах посиди

Почки для мази собирают заранее, как только они начнут набухать весной. Готовят на натуральном масле: слой почек, слой масла, снова слой почек - толщиною с палец, и опять столько же масла.

Свежие листья березы целебны при хроническом ревматизме с опухолями и болями в суставах, ими набивают кадушки, корыта, ванны или же сшитые в форме двойных штанов мешки. Здесь важно, чтобы толстый слой листьев облегал больные места. Ревматик сидит в ароматном зеленом ворохе полтора-два часа, при возможности хотя бы разок заменяя листья, потому что они быстро намокают от обильно выступающего пота. Иногда полдюжины подобных процедур хватает для исцеления, особенно при подключении мази из березовых же почек. Лучшее время для таких сухих ванн - май и июнь, самый поздний срок - начало сенокоса, так как во второй половине лета листья на березе грубеют, меняется их химический состав.

Посуду лучше брать глиняную или керамическую. Крышку обмазывают тестом, горшок ставят на сутки в умеренный сухой жар - в хорошо протопленную русскую печь или в горячую духовку, не давая ей накалиться выше 90 градусов. Отжимать из почек масло - занятие очень хлопотное, но сделать это надо тщательно. Мазь втирают в больные суставы на ночь, иногда обкладывают поверх свежими березовыми листьями, оборачивают плотной тканью, прочно фиксируя повязку, чтоб не сместилась во время сна. Мазь на зиму впрок не заготовишь, но пару месяцев, необходимых на время лечения, она прекрасно держится в погребе или в холодильнике.

Крепко сидит но и его

В 1992 году у меня начали пухнуть и деформироваться пальцы. Врачи признали ревматоидный полиартрит. Предлагали уколы в пальцы, гормоны и многое другое. Но предупреждали, что не излечивается до конца эта болезнь. И я стала искать народные средства. Видимо, так было угодно Богу - услышала мою мольбу замечательная женщина Агния Дмитриевна Назарова. Дала мне траву декопа (сабельником его еще называют), разъяснила, как принимать. Я сделала настойку. Полулитровую бутылку до половины заполнила измельченной, но не сильно, травой (горстка прутиков) и залила доверху водкой. 10 дней продержала в темном месте при комнатной температуре. И стала принимать по 1 ст. ложке до еды утром и вечером. Вижу - кончается бутылка - приготовила новую. Но уже после первой порции декопа мне стало легче. Я снизила дозу до 1 ст. ложки в день. И больше ни к каким лекарствам во время приема сабельника не прибегала: нельзя!

Но ревматоидный полиартрит коварен. Я не обольщалась улучшением состояния. И в случае надобности у меня есть другие средства. Так, узнала, что живица (смола сосны или ели) лечит. Растопила ее на водяной бане, добавила немного сливочного масла, чтоб получилась мазь, подобная густой сметане. Накладываю ее на двойной кусочек марли перед сном - делаю компрессы. В сон клонит, а заснуть нельзя! Средство очень сильное. Через час-полтора компресс снимаю и укутываю больные места шерстяными вещами.

Помогает также спиртовой настой белой сирени. Полную банку соцветий без черенков заливаю доверху водкой. Эта растирка хорошо избавляет от боли.

А при сильных болях натирание таким средством: тройной одеколон (или спирт) + 10 таблеток анальгина. Можно добавить еще 50 грамм йода.

В процессе лечения для себя я открыла несколько правил:

- **Бояться холодной воды и холода вообще, не охлаждаться.**
- **Всегда иметь в запасе настойку декопа, чтоб при обострении сразу начинать пить.**
- **Нельзя задерживать воду в организме. Необходимо пить мочегонные травы (спорыш, отвар овса, шиповника), приготовленные на водяной бане или настоянные за ночь в термосе.**
- Сбросить лишний вес
- Побольше двигаться. Забыть про автобусы.
- Дома все делать самой.
- Ходить по многоэтажным лестницам, высоко поднимая колени.
- Массаж - обязательно. Мас-

Настегай меня, женка, крапивой!

Тридцать лет я печником отработал, кверху раком стоял на подмостях, чердаках да крышах - вот и получил болезнь. Иногда так прихватывало - разогнуться не мог. Сейчас-то я уж десять годов на пенсии. Но все равно, нет-нет, да и заболит поясница.

Но зимой-то ведь больше на диване у телевизора лежишь, а летом - картошка, рыжики, пятое-десятое. Летом радикулит чаще прихватывает.

И тут я использую средство, которое подсказала мне врачиха одна из Архангельска, невропатолог. **Взять газету, навырезать в ней дырок с пятачок размером и положить газету на голую поясницу. Но перед этим надо крапивы насобирать. И пускай, говорит, женка тебя крапивой настегает по этой газете - со всем по голой пояснице так очень жечь будет.**

И помогло мне в первый раз очень. И теперь помогает. Только я прошу женку, чтобы она меня по голой пояснице крапивой стегала. Как прожжет - так весь радикулит моментом проходит.

Александр Андреевич Старунов, г. Каргополь

Крапива жгучая – подруга лучшая

Долгие годы я страдала радикулитом. Обострения всегда протекали тяжело: не могла ни сидеть, ни ходить. И вот как-то посоветовали мне в бане похлестаться веником из пахучей крапивы, как следует - и спину, и плечи, и ноги. Всю неделю спина чесалась, но я терпела. И в субботу опять пошла в парную. И так почти 2 месяца - раз в неделю. Теперь уже (12 лет!) и не вспоминаю о радикулите. Но чудо - веничек не забываю прихватить, когда иду в баню.

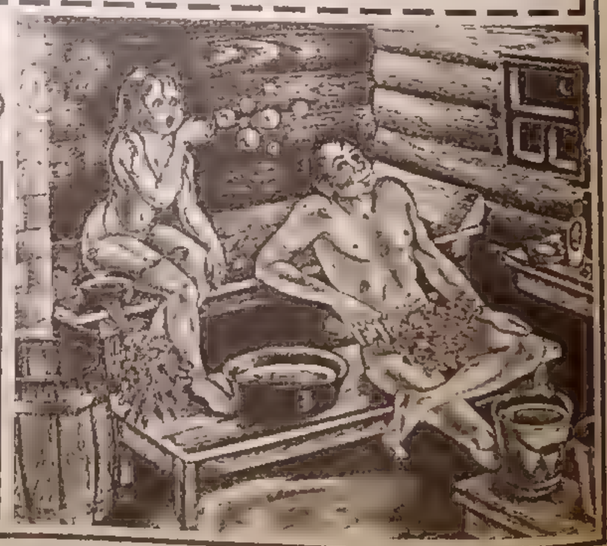
Р.А.

Крапива да керосин

Хочу рассказать о старом деревенском способе лечения ревматизма.

Надо нажаливать свежей крапивой больные места и натирать их керосином. Один день нажаливать, другой - натирать. И болезнь уйдет как миленькая.

Н. Вохмянин, г. Сыктывкар



Ревматоидный артрит, прогнать можно

сажирую каждый суставчик

● Хорошо бы голодать 1 раз в неделю по 24 или хотя бы по 12 часов

Но пока не удается

Резкого улучшения при такой болезни ждать нечего - оно приходит постепенно. Но приходит же! Если, конечно, к этому стремиться.

От всего сердца желаю всем больным успеха в лечении.

Мария Степановна Смирнова, г. Ржев, Тверская область

Декоп (сабельник)

Суставы болят - нашу мазь втереть велят

Такая мазь и при подагре, и при полиартрите помогает: 6 частей измельченных лавровых листьев (на кофемолке смолотых) смешиваю с 1 частью измельченных игл можжевельника и 10 частями сливочного масла (не импортного). Мазь эту втираю в суставы.

К.А. Коноплева

Вечер подгоняет утро

Мой муж страдает от артрита. И особенно утром. Встать с постели для него - проблема. Суставы не гнутся. Да и болят. Кое-как к вечеру удается «разойтись». Но весь день он, можно сказать, что статуя. Вроде с виду крупный, здоровый мужик, а у него вот такое дело. Как помочь мужу?

Наталья Петровна Иванова, г. Калач Воронежской обл.

Представляю, Наталья Петровна, состояние Вашего мужа. Но ведь хорошее утреннее самочувствие можно обеспечить с вечера. Пусть муж перед сном растирается мышечной мазью. Попробуйте-ка эту процедуру делать ежевечерне, и куда легче станет жизнь Вашего супруга. Да и настроение лучше

О.А. Посохова, врач-терапевт

Мухоморную мазь на яд змеиный не променяю

Когда-то, лет 15 назад, сильно прихватил меня острый люмбаго. Лечился, помню, змеиным ядом: натирали мне поясницу. Но уж горела она таким нестерпимым огнем, будто приложился ею к раскаленной плите. А на днях в аптеке знакомого встретил: тоже поясницей мается, едва ходит. Но от змеиного яда отказался. Где-то читал, что вредность какая-то в нем якобы есть. Другое взял что-то. Неужели нельзя пользоваться змеиным ядом?

Андрей Дмитриевич Полозов, г. Вологда

Почему нельзя, Андрей Дмитриевич? Категорического запрета нет. Но... я лично змеиному яду не верю! Не знаешь толком, что за яд, каких змей. Да змеи ведь, наверное, к тому же откуда-то из Средней Азии, а нам, северянам, лучше лечиться плодами земли своей.

Вон у меня в кабинете сейчас среди народных средств, которые готовлю, стоит литровая банка мази из мухоморов. Знакомый попросил средство: жена у него сильно от радикулита страдает. А у меня как раз такое средство готовилось - при полиартрите, радикулите, остеохондрозе хорошо помогает. И в приготовлении - проще некуда.

Я красных здоровых мухоморов набрал, накрошил мелко в банку - и все! Только настаивать надо месяц. Скоро уж готово.

Думаете тоже жжет сильно? Ничего подобного. Слегка пощипывает. А проникает глубоко. Намазываешь суконную тряпочку - и на больное место. Только чтоб в глаза этой мухоморной мази не попало! И после ее использования надо тщательно вымыть руки. Словом, хорошее средство

Ну а ту экзотику, что сейчас привозят сюда от иностранных фирм: «кошачий коготь», «муравьиное дерево» и тому подобное... Не верю я в них - и все тут.

Н.Н. Алеутский, академик, профессор, зав. кафедрой фармакологии Архангельской медакадемии

И я стала заново учиться ходить

Полиартритом я болею с 1969 года. В 1984 году полгода не могла встать с постели. Боли в суставах были настолько сильными, что мне казалось, кость за кость цепляется. Но вот нашелся добрый человек, дал рецепт, и уже через полмесяца я начала заново учиться ходить.

Вот он: **медицинская желчь, глицерин, нашатырный спирт, мед, йод. Все это в одинаковых дозах (примерно по стакану) соединить, взболтать и на сутки компресс прикладывать к больным местам.** В ногах вы почувствуете смазку. Неплохо понемногу ногами работать на тренажерах.

Анастасия Максимовна Дорощенко

Хрен... в простынке

Когда боль в пояснице схватит, нарви хреновых листьев, опусти на секунду в кипяток и прикладывай к больному месту через простынку.

У нас в деревне от радикулита так спасались.

Ганна Андреевна Зырина

Перцем с водкой между дел я всегда лечил прострел

Я неоднократно подхватывал «прострел», когда в водном цехе на ЛДК работал. Лечил же его перцовой настойкой. **Стручки красного жгучего перца (примерно 50 г) настаивал в 300-350 г водки или спирта в течение 2-х недель, потом процеживал, отжимал и втирал в больное место.**

Обычно весь люмбаго проходил после 4-5 втираний.

С.Г. Хачевной

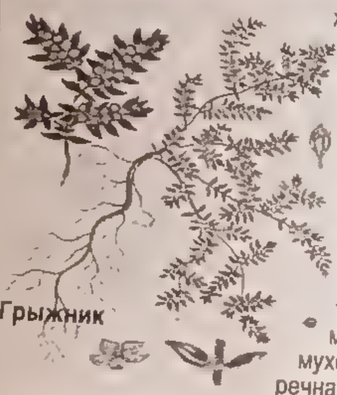
КАК ОТ ЛОМОТЫ В СУСТАВАХ ИЗБАВИТЬСЯ

5. А вот все основные лекари

Девясил

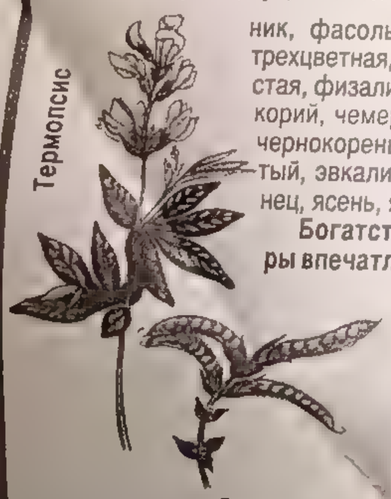
В народной медицине велик выбор растений, используемых при ревматизме. Вот основной их список:

аконит высокий, алоказия, анис, астрагал, багульник, базилик, барбарис, белена, белокудренник, береза, бешеный огурец, брусника, бузина черная, буквица, вереск, волчеягодник, вяз, гармала, глауциум желтый, горец птичий, горицвет кукушкин, горичник, горечавка, грыжник, девясил, донник лекарственный, дрема белая, дубровник пурпуровый, дудник, дурман, душица,


Грыжник

жостер, звездчатка средняя, зверобой, земляника, зимовник краснеющий, зимолюбка зонтичная, змееголовник, золотая розга, ива козья, иссоп, каперсы, каштан конский, кедр, кирказон, клевер красный, крапива, кубышка желтая, купена, лабазник вязолистный, лапчатка гусиная, лапчатка прямостоячая, лапчатка серебристая, липа, ложечная трава, лопух, лох, луговой чай, любисток, малина, маргаритка, марьянник, мелисса, можжевельник, морковь, мухомор красный, мыльнянка, мята перечная, норичник, облепиха, овес, огуречная трава, ольха серая, осина, очный цвет, панцерия, папоротник мужской, паслен дольчатый, паслен сладко-горький, паслен черный, переступень, пижма, подмаренник цепкий, полынь горькая, полынь цитварная, пырей, редька, репешок, ромашка, рябина, ряска, сабельник, свинчатка европейская, сельдерей, синяк, сирень, смородина, сныть, сосна, софора, спаржа, стальник полевой, таволга, тамус, татарник, термопсис, тимьян, толокнянка, тополь черный, туя, тысячелистник, фасоль, фиалка трехцветная, фиалка душистая, физалис, хмель, хрен, цикорий, чемерица, череда, черемуха, черника, чернокорень, чистотел, шпажник черепитчатый, эвкалипт, эфедра двухколосковая, ясенец, ясень, ячмень...

Пижма


Термопсис

Богатство представленной здесь флоры впечатляет, не правда ли? А уж всевозможных рецептов и вовсе тьма. Все они в той или иной степени действенны, выверены на практике поколениями травников и знахарей.

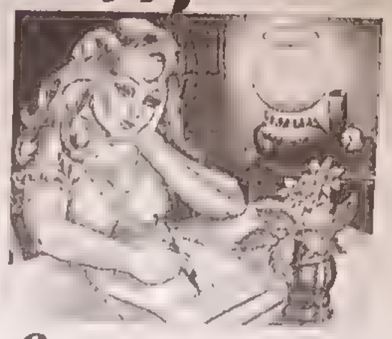
● **Но рецепты большей частью однотипные: ванны, мази, спиртовые настои и отвары, обычно из расчета 1 ст. л. на стакан воды.**

● <u>Строгая дозировка</u> определена для таких сильно ядовитых растений, как аконит, белена, волчеягодник, дурман, мухомор, паслен, синяк, чемерица.

● <u>Менее ядовитые</u>, но тоже опасные, такие, как донник, папоротник мужской, багульник, чернокорень и целый ряд других растений, тоже требуют большой осторожности в обращении.

В рекомендациях по их использованию должна быть соблюдена предельная точность. Травники обязаны обговорить все до мельчайших деталей, чтобы для больного не оставалось никаких неясностей, особенно, когда дело касается чрезмерно ядовитых растений.

Здравствуй,



Шляпки – заглядение, деду – облегченье

Как-то иду я на дачу лесом и вижу: ходит женщина с корзинкой и мухоморы собирает. Я спросила: зачем они ей? Оказалось, для лекарства мужу. Суставы у него ноют, особенно ночью, спать совсем не дают. Так жена наберет этих мухоморов, утрамбует шляпки в стеклянную банку, закроет крышкой, в землю зароет. А через месяц достанет - там будет однородный настой. Им-то дед и натирает суставы. И они перестают болеть, становятся подвижными

Алла Васильевна Яковлева, г. Петрозаводск

Высох веник – и радикулит высох

Приехал я к себе в деревню на лето, да и слег: радикулит хватил - ни встать, ни сесть. Сосед 76-летний, Алексей Егорович, зашел проведать: «За грибами, за ягодами в лес пора, а ты из избы носа не кажешь». Узнал, в чем дело, говорит: «Не горюй! Вылечим». А у нас в деревне радикулит чаще баней лечат. С десяток дней подряд попарятся с веником. Но это если сердечко позволяет. Да и где мне ежедневно баню топить?! Алексей Егорович научил: «А ты свежий березовый веник пропарь в горячей воде и привяжи его плотно к пояснице-то. Ложись в постель, укройся потеплее и лежи часа два-три, пока веник не высохнет. Можно и листья одни так же использовать».

Сколько лет с тех пор прошло, а я Алексея Егоровича все добрым словом за этот совет вспоминаю.

М. Кочнев

Рыбий жир и инжир

Если вы страдаете артритом, то эти два продукта окажут вам неоценимую услугу. Они вполне могут снять ревматоидные боли. Ешьте регулярно - и в вашей жизни не будет обострений.

Л. Костылева, г. Мурманск

Крапивный сеанс

Мой знакомый, Василий Николаевич, хоть и в почетном возрасте был, на здоровье никогда не жаловался. Но однажды прихватил его злосчастный радикулит.

Приехал летом в деревню, планы радужные грибы, ягоды, рыбалка... Да не тут-то было. Так застреляло в пояснице - ни встать, ни сесть. Еле ковыляет с клюшкой по улице. А навстречу знакомый старичок: «Ты куда торопишься, - спрашивает с усмешкой. - К фельдшеру, на уколы? Ненадежное это, парень, дело - уколы. Пожалуй-ка ты завтра ко мне. Дам тебе один лечебный сеанс».

На следующий день после обеда поплелся он к Мише (так звали старикана). У Миши уже баня жаром пышет. Привел он гостя - да на полок. А на нем целый сноп свежей жгучей крапивы. Ложись, говорит, и терпи.

Ради здоровья чего не вытерпишь! Лег Николаевич на крапиву - как в кипятке оказался. А Миша еще сверху свежим березовым веником поддает.

Закончив сеанс, старичок проводил своего пациента до дому и велел лечь в постель.

А далее Василий Николаевич рассказывал так.

- Заснул как убитый. Утром открыл глаза, а встать боюсь. Пошевелил одной ногой - ничего, вторую приподнял - все спокойно. Опустил ноги с кровати. Привстал - не болит! Прошелся по комнате - хорошо. Вышел на улицу - хоть бы где кольнуло. Всю хворь крапивный сеанс из меня выгнал!

В.П. Соснин, ветеран журналистики Архангельской области

Доктор Айболит!

Спасибо дочкиной учительнице, с нее у меня выздоровление пошло

Шесть лет назад у меня сильно заболели поясница, нога. Ощущение было такое, будто всю ногу изнутри выворачивает. Положили меня в больницу. Уколы, капельницы... Полтора месяца лечили. Боли сняли, но нога местами осталась нечувствительной. С костылями и то падаю, делать ничего не могу. И врачи не обещают улучшения. Совсем отчаялась. У дочери с зятем двое малышей - помогать надо, а тут еще я беспомощная.

...И вдруг открывается дверь, входит бывшая учительница дочери и - мне: «Проведать пришла. Вы удивлены?»

Конечно! Мы с ней даже близко знакомы не были. «Миленькая, - говорю, - да как вы меня нашли?!» А услышала, отвечает, про вашу беду, и ноги сами привели. Поговорили о жизни. Ушла гостья - и будто тяжелый камень из груди моей вынула и унесла с собой. Читаю оставленные ею номера журнала «Путь к себе», и так легко, радостно становится! Другие, думаю, еще не с такими бедами справляются - и я справлюсь. А учительница на неделе по нескольку раз стала заходить: все подбадривает, рассказывает, как такой-то да такой-то тяжело больной сам себя оздоравливает. И знаете, от надежды силы во мне появились, окрыленность какая-то. Даже музыка в душе зазвучала. Мурлычу про себя что-то, сама не знаю что, а напеваю.

И как-то обнаружила, что от веры, от радости руки у меня потеплели. Дай-ка, думаю, буду ногу свою разглаживать -авось, и она согреется. И начала массажировать - как ребенка, - с лаской и любовью. Рекомендации на этот счет читала разные. Кто-то советует сверху вниз разглаживать и разминать, кто-то - снизу верх А мне, чувствую, вверх лучше. Ну и пошла: от кончиков пальцев до бедра. Без всякой методики! Вроде руки сами знали, что делать.

И появилась у меня с 10 вечера до 12 ночи работа. Ребята спать лягут - я за свою ногу принимаюсь. 15 минут - массаж. Благодаря массажу с любовью нога-то у меня чувствовать стала! Правда, сколько для этого потребовалось ее массажировать - счет потеряла. Главное - терпение. И вот ходить начала, нормально жизнь пошла.

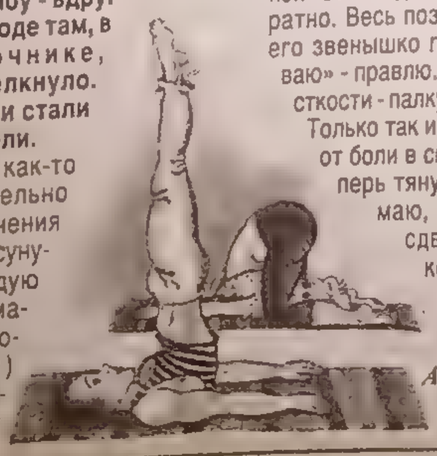
Вдруг как-то ночью те же невыносимые боли в ноге. Испугалась опять скорая, больница? Но взяла себя в руки. Что же я паникую? Я ведь теперь столько народных средств знаю! Может, кому-то еще не смогу помочь, а себе-то уж помогу. Вспомнила: один из лекарей рекомендует в таких случаях массаж уха со стороны больного места. Расслабилась. И начала легонько разминать мочку и дальше, выше по краю ушной раковины. Ну знаете, как разминают комочки муки двумя пальцами. Повторила еще раз. Затем указательным пальцем помяла точку над входом в ухо и точку чуть выше и правей в углу завитка. Потом помяла точку напротив козелка - в ямочке у хряща. И наконец погладила кожу перед козелком (у щеки) сверху вниз. Всего-то этот массаж занял не больше 3-4 минут. И представляете - боль утихла, я уснула. Но утром все еще ныла поясница. И я решила вылечить ее яйцом. Рекомендовалось сварить его вкрутую, очистить, разрезать вдоль, приложить срезом к больному месту и держать, пока не остынет. Но ведь очищенные яйца остывают быстро. Нет, думаю, сделаю-ка я по-другому. Вынула ложкой из кипятка сваренное только что яйцо, и проложила его к оголенной пояснице - прямо на больную точку. Господи, как я вскрикнула! Зять вбежал: «Что, скорую вызывать?» Нет, говорю, это я так лечусь и со стонами прижимаю к пояснице раскаленное яйцо. Сразу скажу - никакого ожога! Пишут, что горячими кирпичами таким образом лечатся - и ничего. Ну вот... Подержала я горячее яйцо, пока не остыло, и легла под одеяло. Эта процедура, как массаж, после нее надо полежать спокойно в тепле. Лежу - а в теле такое спокойствие, умиротворение наступило! Так ведь в яйцах, говорят, огромная лечебная сила заключена.

Л. Филиппова,
г. Северодвинск

Как я себе позвоночник правила

Болели у меня ноги. Заметила: от позвоночника это идет. А уж спина, крестец покою не давали, особенно, если постираю или покопаю картофель. Знаю, когда испортила я спину свою. Передвигала как-то тумбу - вдруг боль. И вроде там, в позвоночнике, что-то щелкнуло. С тех пор и стали мучить боли.

Раз как-то бессознательно для облегчения поясницы сунула твердую «думку» (маленькую подушечку) под крестец. сразу боль резкая - и томление такое приятное! Покой пришел. Поняла: случайно поправила позвоночник Встал на свое место выдвинувшийся позвонок. Обрадовалась!



Да уж немолодая ведь: чуть на позвоночник побольше нагрузка - он опять заявляет о себе. Так <u>я пикейное жесткое одеяло сворачиваю вдоль да вчетверо складываю, туго закручиваю и под спину подкладываю</u>. Ложусь на этот валик медленно, осторожно, чтобы еще не нарушить позвоночник. И потихоньку, постепенно «иду» по валику спиной - от шеи до самого копчика и обратно. Весь позвоночник, каждое его звенышко по нему «прокатываю» - правлю. Недостаточно жесткости - палку в одеяло заверну. Только так и удается спасаться от боли в спине. Да и ноги теперь тянуть перестало. Думаю, нерв был зажат сдвинутым позвонком, а поставила я его на место - нерв и отпустило.

А.Е. Кривошенина,
г. Северодвинск

А папа из церкви спасенье принес

Мой папа - верующий. Но несколько месяцев назад у него так разболелись суставы, что стало трудно ходить в церковь и стоять там во время службы. И как-то, когда он отдыхал там на скамеечке, разговорился со старушкой. Она посоветовала **2 пакета ладана растереть в порошок, добавить 50 г яблочного уксуса, перемешать все хорошо и этой мазью мазать больные суставы и оборачивать их теплым.** Теперь отец ходит и на боли не жалуется. Сам удивляется облегчению.

Н.И. Поспелова,
г. Северодвинск

Хреновые ванны от остеохондроза

Осенью нарежьте листья хрена, подсушите их в теплом месте (можно сушить на бумаге, только не на газете). Хранить в кладовке.

Положите в 10-литровую кастрюлю 12 листков хрена, залейте кипятком, закройте крышкой и выдержите в течение суток. В ванну или корыто добавьте три ковша этого настоя. Принимайте ванну 20-30 минут в течение 3 дней за час до еды.

● Нельзя делать резких движений, поднимать тяжести, обливаться подогретой или холодной водой.

● После первой ванны будет обильное выделение пота, участится пульс, поднимется давление, но затем нормализуется. При выполнении этих процедур не рекомендуется загорать.

О.Остапов

КАК ОТ ЛОМОТЫ В СУСТАВАХ ИЗБАВИТЬСЯ

6. Силен корень аконита!

Знахарские рецепты П.М. Куреннова донесли до нас немало ценного из народной мудрости. В качестве сильнейшего средства против ревматизма он рекомендует корень борца - аконита:

100 г корней борца, залить их литром водки или разведенного аптечного спирта шестидесятиградусной крепости, поставить в теплое место на три дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она годна для употребления. Люди с больным сердцем втирают ее на ночь в суставы то одной конечности, то другой - поочередно, не больше одной чайной ложки (вообще же доза - одна столовая ложка), место втирания оборачивают фланелью, а поверх нее какой-нибудь шерстяной материей. Лечение длится до четырех или пяти недель.

Куреннов строго предупреждает о необходимости тщательно вымыть руки с мылом и щеткой, иначе человек рискует остаться без глаз, если прикоснется к ним немытыми пальцами. Внутрь употреблять настойку нельзя. Все правильно. Но остается неясным главное: корнем какого вида борца воспользоваться больному? Их ведь не менее десяти.

* * *

Мне пока приходилось иметь дело лишь с борцом высоким, вполне пригодным при болезнях суставов. В Башкирии только его и можно найти. Правда, растет у нас еще один вид - борец дубравный, не с грязновато-фиолетовыми, как у высокого, а с желтыми цветками и с крупными корневыми клубнями, однако он попадается весьма редко.

В рецепте Куреннова обойдена молчанием еще одна сторона: какими корнями надо пользоваться - свежими или сушеными? Я иногда пользовался высушенными корнями. Настаиваю в разведенном спирте или на обычной водке. На склянке с настойкой аконита обязательно должна быть броская наклейка со строгой предупреждающей надписью, чтобы, боже упаси, кто-нибудь случайно не хлебнул, прельстясь запахом спиртного. Ведь откуда знать, какие друзья или родственники приходят навестить больного. Тем более, что запах у настойки завлекательный и вкус приятный. Однажды сам по ошибке, перепутав флаконы, вместо настойки березовых почек выпил чайную ложку борца. Пришлось принимать срочные меры по обезвреживанию яда порошком из семян ярутки полевой и корнями солодки.

Ведь природа - аптека от Бога

Радикулит

Ведь не одну женщину ломотой в спине терзает радикулит проклятый! И сами мы, дачницы-огородницы, в том виноваты. После зимнего сидения на мягком диване спину нужно гимнастикой размять. Естественно, не на картофельном поле либо грядках, а задолго до них. Я бы обязала перед дачным сезоном всех, особенно радикулитчиков, пройти курс лечения у мануального терапевта. «Нет такого у нас», - скажете. Но ведь можно массаж делать! Можно самим, может вашу спину гладить-разминать муж, ребенок. Да на даче маленький стульчик использовать при прополке - чтобы обеспечить своей спине наибольший комфорт.

Правильно, я тоже считала, что все это - роскошь и глупости. И вот пару лет назад, в понедельник, после ударного труда на любимой даче, я по стеночке с трудом добрела до кабинета врача. Там мне объяснили, что резкая поясничная боль - это нарушение положения позвонков и воспаление нервных корешков. Уколами, таблетками и прогреванием облегчили мои страдания. А дальше что?

На работе посочувствовали и заявили: «Радикулит - это пожизненно». С чем я решительно не согласилась. Как же так?! Ведь «природа - аптека Бога». Так неужели в этой аптеке не найдется лекарства и для меня?! Радикулитчики знают, что приносят облегчение мази, настои, отвары лекарственных растений. И представьте, все, что нужно, растет буквально под ногами!

Настойка красного перца

2 стручка красного перца залить 300 мл нашатырного спирта, настаивать 2 недели в темном месте, ежедневно взбалтывая. Растирать больные места (движения только вверх).

Весна в тот год, когда скрутило меня, была поздняя. И начала я лечение со втираний - мазь из почек осины и свиного жира (он лучше впитывается, но можно и растительное масло использовать). Горожане могут взять почки тополя: в них и эфирное масло, и смолистые, и дубильные вещества, и кислоты. На 1 часть почек (у меня мерка - чайная ложка) 4 части (чашки) жира или масла. Тщательно растирала почки мясорубкой и настаивала с жиром в темном месте - в шкафу. **На ночь натру спину и завяжу платком. Почки можно брать хоть свежие, хоть сушеные в духовке (при 30 градусах) либо на сквозняке в тени.**

Спина болит - движения просит

Что и делать, Айболит, не знаю! Остеохондроз появился у меня, а работа сидячая - она каждый день болезнь укрепляет. Так вот и живу: я недуг гоню, а стул рабочий зовет обратно. Какой бы травкой «отворотной», что ли, отвадить этот остеохондроз проклятый?

Аза Дмитриевна Рогозина, г. Соликамск

Ой, Аза Дмитриевна, да Вам не травка нужна, а прежде всего - движение. Когда я учился в мединституте, приходилось очень много читать - сидели и днями, и ночами за книгами. И как-то профессор на лекции дал нам, заучившимся, во избежание остеохондроза наставление в стишке: «Если вдруг пересидел, телом весь окаменел, - обопрись о стул спиной, потянись, зевни, запой». Так вот и Вы, Аза Дмитриевна, старайтесь во время работы почаще менять позу, потягиваться, отклоняться, двигать руками и ногами, вертеть головой. Это - первое Ваше средство от остеохондроза.

Алексей Григорьевич Фомин, врач-травматолог

Ваш родной радикулит посадить лопух велит

Прихватил меня как-то радикулит на даче. Так скрутило, что хоть на стенку лезь. В это время соседка к жене зашла. Увидела мои мучения и совет дала ценный. Сорвать 10 листьев лопуха, сложить их на стол один на другой, сверху положить горячий утюг и оставить минут на 5. Затем листья положить на поясницу мягкой стороной и завязать шерстяным платком или шарфом. Примерно через час боль проходит.

А.С. Иванов, г. Архангельск

бездельничать не велит

Крапиву в кипяток – и ну себя стегать!

Было это было. Пока весной каждой картошине поклон отвесишь - и инвалид! Ах, картошка! Ты мой радикулит породила - ты и вылечи.

Набрала я банку цветов картофельных, водкой залила, 2 недели в шкафу настояла и стала пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Очень помогает! Еще в бане веником крапивным попарюсь. Крапиву кипятком обдам - и ну себя стегать! Хоть и жжется, да лечит.

Пока жила на даче, компрессы делала. Наберу **хвоща**, пригоршни две его залью стаканом кипятка, 20 минут настаиваю. Потом полотенце махровое в горячем отваре намочу - и на поясницу. Сверху шерстяной платок завяжу.

А в город перебралась - ванны принимать стала. Всего-то надо **200 г хвои можжевельника или сосны** (несколько пригоршней). Вскипячу их в 1 л воды (кипячу их 30 минут), процежу, выльем в ванну. И так - всю зиму.

Отвар шишек хмеля

Взять 100 г шишек на стакан кипятка, уварить до половины объема. Применять для растирания. А можно и в виде мази: 1 часть отвара на 4 части коровьего масла или вазелина.

Но радикулит ведь не только от перенапряжения. Это еще, говорят, болезнь отрицательных эмоций. Я и сама чувствую: стала нервной, раздражительной. Ну что же? Как говаривали в старину: «Еда должна быть твоим лекарством, а лекарство едой». Всю зиму борщ варила. Из репы салаты делала, тушила, варила ее в молоке, жарила, сушила. Репа - прекрасное успокаивающее средство. И свеклу, салат, щавель, черную смородину, бруснику народная медицина рекомендует при повышенной нервной возбудимости. Вот как! Пила отвар одеревеневших веток малины - тоже успокоительное. Небольшую пригоршню этой сечки (20 г) кипятила в стакане воды 30 минут. Принимала по 3 раза в течение дня.

Настой валерианы

Настоем валерианы (аптечным) смочить марлю, наложить на больное место в виде компресса. Держать, пока хватит терпения.

А и про гимнастику не забывала. Нельзя! Вращательные движения тазом, наклоны. Тут уж надо исходить из собственных ощущений.

И теперь могу сказать: не так страшен радикулит, как его малюют! Правда, вначале я все думала: вот бы найти снадобье - съел или намазал поясницу им однажды и прощай, голубчик радикулит, на всегда! Потом я поняла, что у болезни есть свое начало, продолжение и конец. Болезнь нужно «приручить» - пусть она, как кошка, свернется клубком и не будет докучать. **И непонятно, есть еще она или уже нет - ушла. Но меня теперь прострелы в пояснице не донимают.** На огороде порхаюсь, в лес хожу. Значит, прощай, радикулит?

Так что, женщины милые (да и мужчины тоже), главное при радикулите - вовремя спохватиться и принять меры. А там мы еще поглядим - кто кого!

Доброго всем здоровья!

Ирина Вячеславовна Кузнецова, г. Онега

Лечение красной глиной (цыганский способ)

Берут ведро обычной красной глины без примесей, добавляют немного воды, нагревают и хорошо размешивают - чтобы получилась однородная тягучая масса. Она должна быть не очень горячей. Затем добавляют **стакан подогретого керосина** и снова все тщательно перемешивают. Из этой глины делают лепешку - такую, чтоб покрывала все больное место. Кладут ее на тело, укутывают теплым и держат до остывания. Повторяют несколько раз. Избегайте ожогов!

Настой листьев и коры ивы

Столовую ложку смеси (в равных частях) залить стаканом кипятка. Нагревать на водяной бане, часто помешивая, охладить при комнатной температуре, процедить, отжать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды или через час после еды. **Листья собирать летом, кору - ранней весной.**

Настой брусники

Кустик брусники залить стаканом крутого кипятка и парить 1,5 часа на водяной бане. Принимать по ст. ложке 3-4 раза в день.

Листья липы

4 ст. ложки измельченных сухих листьев липы обварить кипятком, завернуть в марлю и прикладывать к больным местам как припарки.

КАК ОТ ЛОМОТЫ В СУСТАВАХ ИЗБАВИТЬСЯ

7. И белену – в дело

Испытанные болеутоляющие средства - препараты из белены. Можно приготовить **спиртовую настойку** по старинным прописям: 1 драхму листьев или семян белены настаивать 5 дней в 6 драхмах спирта (драхма - 3,733 г). Желательно, конечно, соблюсти точное весовое соотношение, да не всегда под рукой окажутся аптечные весы. Часто приходится готовить лекарство на глазок. В таких случаях, например, измельченных листьев белены я насыпаю 5 полных столовых ложек на бутылку водки, а истолченных семян - 3 ложки. Белена светолюбивое растение, однако сушить ее надо в чулане или в комнате без доступа солнечных лучей, настаивать тоже в полной темноте 2 недели. Внутрь такую настойку принимают за один раз до десяти, даже до двадцати капель, а при сильных болях предельная доза - чайная ложка. В суставы досуха втирают подушечками пальцев до 2-3-х чайных ложек, обычно перед сном, после чего надо вымыть руки с мылом.

Для беленного масла сначала готовится более концентрированная настойка на чистом спирте: его наливают ровно столько, чтобы размочить в жиденькую кашицу 2-3 горсти измельченных сухих листьев. Через неделю процедить, хорошо отжать, затем 100 г настойки смешать с 0,5 л подсолнечного масла. Втирать на ночь, накладывая непромокаемую повязку.

Семена белены более ядовиты, чем листья, но из них тоже получается прекрасная мазь. 5 столовых ложек истолченных семян заливают 20 ложками подсолнечного масла, настаивают две недели в тепле, процеживают при всех заболеваниях суставов и туберкулезе костей. Но надо остерегаться смазывания обширных участков кожи во избежание наркотического отравления, способного вызвать нечто вроде легкого помешательства с галлюцинациями. Известно, что мазью из белены (в сочетании с некоторыми другими растениями) натирались в старинные времена женщины, склонные к чародейству и колдовству, чтобы в овладевающих ими причудливых видениях принять участие в шабаше ведьм и бесов.

КАК ОТ ЛОМОТЫ В СУСТАВАХ ИЗБАВИТЬСЯ

8. Яд в меру – польза телу

Несколько раз мне приходилось видеть результаты неосмотрительного самолечения с плачевными итогами. К примеру, один больной, страдающий ревматоидным полиартритом, зная понаслышке о якобы чудодейственной силе корневых клубеньков ветреницы алтайской, сделал по своему разумению водочную настойку и сжег ею тело до язв. Я слышал, будто некоторые бабушки успешно лечат ревматизм этим видом подснежника, но, не имея точного рецепта, за ветреницу алтайскую не брался и сейчас не берусь. Знаю только, что в стародавние времена прикладывали к больным суставам измятую свежую траву – якобы это утоляет боль.

Нельзя легкомысленно относиться и к таким сильно ядовитым растениям, как волчеягодник, чемерица.

У волчеягодника (волчьего лыка) очень ядовита, зато целебна кора. Для настойки ее берут всего 2 г на 250 г спирта. Ею ни в коем случае нельзя натираться, так как спирт моментально всасывается кожей и можно заработать тяжелый ожог. Настойка идет на приготовление мази для наружного употребления. Жировая основа смягчает жгучесть ядовитых веществ. Кору настаивают 7 дней. Полученную настойку смешивают с двойным количеством натурального сливочного масла, но можно воспользоваться и вазелином. Втирать нужно тонким слоем. Мазь приятно греет, действуя как отвлекающее средство. Кору волчеягодника используют как свежую, так и высушенную.

У чемерицы берется сушеный корень. Одну его часть настаивают 2 недели в 120 частях водки или сорокаградусного спирта. Для приготовления мази ст. л. настойки смешивают с 4 ст. л. вазелина, разогревая на водяной бане столько времени, сколько требуется для получения однородной массы. Мазь хорошо утоляет ревматические боли.

Рекомендую для облегчения участи ходить... на четвереньках. Разумеется, это упражнение делается в спокойной домашней обстановке среди понимающих тебя родных и близких.

Попробуйте - мне, во всяком случае, помогает - втирать бальзам «Золотая звезда». Втирать в специальные точки - их пять. Две - на спине: как раз посередине, там, где спина кончается, чуть правее позвоночника. Еще три на правой ноге - на самом сгибе колена и чуть ниже, а также под коленом.

Значит, аккуратненько пальцем «Золотую звезду» вотрите и прилепите на эти места перцовый пластырь. И ложитесь отдыхать.

Боль в позвоночнике можно снять мелкой теркой. Ложитесь прямо на зазубрины. Правда, придется потерпеть, но помогает получше иппликатора Кузнецова.

Может, и у вас свои способы - секреты есть против радикулита? Поделитесь, буду благодарен.

Григорий Васильевич Пушев, г. Онега

Советы

Болезни будто и не бывало

По нашему-то поселку бабы перед Новым Годом голышом бегают. А вот как дело-то было. У одной женщины суставы заболели, и кто-то посоветовал ей перцовую настойку на спирту приготовить, да и натереться ею. А после натирания в бане попариться.

Не знаю уж, какую концентрацию она навела, но бабу аж с полка сбросило, как только веником себя хлестнула. Из парной выскочила и, через женский и мужской залы ожидания проскочив, голая прямо в сугроб бухнулась.

Долго над той историей смеялись.

Ну а болезнь?

А болезнь прошла. Будто ее и не бывало.

Галина Молчанова, Плесецкий р-н

Мой «горчичник» - клей резиновый

Мне и в голову никогда не приходило, что клей резиновый боли в суставах снимает. А в Евпатории свела меня судьба с пожилой армянкой, которая и поделилась секретом.

Налей, говорит, обыкновенного резинового клея в полиэтиленовый пакет, заверни края, клей расправь ладонью. Приложи пакет к пояснице, укутай теплой тканью и ляг на спину.

Через 5-7 минут почувствуешь покалывание, затем жжение, но терпи минут 20-30. Затем пакет убери, но ткань оставь и ничем не смазывай.

Я знаю людей, которые вылечили таким способом колени, хрустящие пальцы, плечи, онемение участков тела.

В., г. Новороссийск

9. Про Кузьмичеву травку слыхали?

Большинство народных методов направлено на утоление боли, то есть на отражение очередной атаки ревматизма. Но как окончательно изгнать болезнь, отделаться от нее навсегда?

Более ста лет назад в селе Виловатово Бузулукского уезда Самарской губернии жил крестьянин Федор Кузьмич Мухавников, успешно занимавшийся траволечением. А прославился он тем, что ставил на ноги безнадежных ревматиков, утративших способность самостоятельно передвигаться. О его чудодействе писали в 1889 году «Самарские губернские ведомости». Известность Кузьмича шагнула далеко за пределы губернии, к нему стекались и простолюдины, и важные господа из Москвы, Петербурга, ехали из заграницы французы, немцы, англичане. Все они получали одинаковый декокт - отвар травы эфедры двухколосковой. И очень многие полностью выздоравливали. С той поры имя самородка-целителя увековечено во втором названии растения - кузьмичева трава.

Ссылки на лечение ревматизма кузьмичевой травой можно найти почти в любом фитотерапевтическом справочнике, да только рецептов применения нигде не найти. Слабой ниточкой могла послужить рекомендация А.П. Попова: «Заваривают одну столовую ложку сухой травы в стакане кипятку, настаивают в течение 10 минут и пьют по одной столовой ложке утром и вечером перед едой» - при ревматизме и дизентерии. Но ни ту, ни другую болезнь этим способом не осилить - слабовато.

Очень долго искал я подлинный рецепт самого Кузьмича, не одну сотню книг перелистал, людей расспрашивал. Удача улыбнулась мне: несколько лет назад я стал обладателем этого почти утраченного уникального рецепта, не хочу утаивать его за семью печатями. Привожу точь-в-точь в том виде, в каком была сделана запись еще в начале века.

- Для приготовления декокта берут 3-4 золотника травы с корнями и оставляют настаиваться 12 часов. Затем надо кипятить в течение четырех и более часов в чистом глиняном горшке, неплотно прикрытом такою же крышкой. После кипячения получается декокт желто-красного цвета. По прекращении варки декокта получается три - три с половиной стакана, его остужают, процеживают и сливают в бутылку. В тепле он скоро закисает, поэтому много не делают, держат в холодном месте. Для придания вкуса и предохранения от порчи добавляют 3-4 капли мятного масла. Перед приемом тщательно взбалтывают. Взрослые принимают 3-4 раза в день по рюмке, дети - по десертной или чайной ложке за 30 минут до еды. После приема полезно прогуляться на воздухе или подвигаться

бывалого радикулитчика

Крапивкой – да по суставам...

Я работал в лесной отрасли и занемог: начали болеть плечи, локти, кисти рук, колени, лодыжки, а на правом локте стал расти хрящ. С трудом подносил ложку ко рту. Прогревания не помогали. И вот надоумили меня знакомые лечиться крапивой. Хорошо распарюсь в бане, прижму несколько стебельков к больным местам, а затем начинаю натирать тело. До тех пор, пока от растения останутся голые стебельки. И хворь прошла. Даже нарост на локте исчез. Вот уже десять лет чувствую себя нормально.

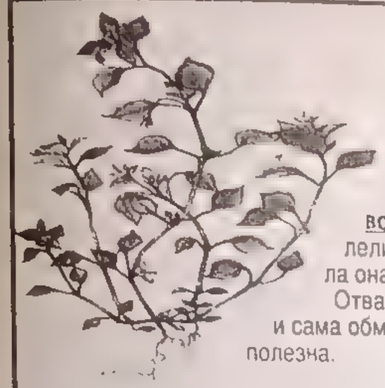
Г. Дусушкин, Холмогорский р-н

Я вяжу, а глина свое дело делает

Верно, глина лечит, исцеляет. Я уже около года ею пользуюсь. На зиму запасла полмешка. Лечу свои больные места. И руки, и ноги, и голову. Чуть что - хлоп глиняную лепешку на 2 часа. Сижу себе у «телека», либо читаю, либо шью. А глина делает свое дело. Глядишь - и порядок.

Александра Васильевна Терентьева, Архангельская обл. д. Большая Горка

Для всего организма полезна



Моя знакомая больные ноги травой мокрицей лечила. Суставы у нее болели, и шпоры на пятках донимали. Собирала она мокрицу, заваривала и парила ноги Отваром и голову после мытья ополаскивала, и сама обмывалась. Для всего организма мокрица полезна.

Ю.В., Архангельская обл.

Я лопухами лечусь

Не лечились ли лопухом, радикулитчики? Я, например, очень рекомендую, т. к. сам на пояснице своей испытал. Только лопухами и лечусь.

Прикладываю свежие листья к пояснице обратной стороной, и уходит боль.

М.И.

Враз радикулит оставил

В детстве у меня ноги сильно болели, с трудом ходил, и фельдшер ревматизм определил. Велел ноги в тепле держать да скипидаром их натирать при сильных болях.

Делал я это, а улучшения не наступало. Занятия по болезни часто пропускал, а до школы 5 км пути было.

И вот однажды мы с одной девочкой из школы возвращались. На дворе апрель, погода отличная, солнце светит

Обычно мы по берегу реки ходили, а тут решили прямо по льду. А навстречу три воза с сеном. Пришлось в сторону свернуть, чтобы пропустить. Девочку снег выдержал, а я провалился. Я в ботинках, и вода - по колено, и на дорогу не выйдешь. Ну, думаю, не ходок я после ванны такой.

До дому добрался, кое-как отогрелся, и... Не баливали ноги у меня с того дня! А уж восьмой десяток..

Леонид Сергеевич Спиридонов, пенсионер из г. Каргополь Архангельской области

Мухомор со сметаной

А я от ревматизма делаю такую мазь: растертый красный мухомор смешиваю пополам со сметаной. Смесь на тряпочке прикладываю к больному месту. Улучшение не заставляет себя ждать. Кстати, это снадобье, говорят, и при параличе, полиартрите, ишиасе помогает.

Галина Александровна Ражева, г. Череповец, Вологодская область

В СУСТАВАХ ИЗБАВИТЬСЯ

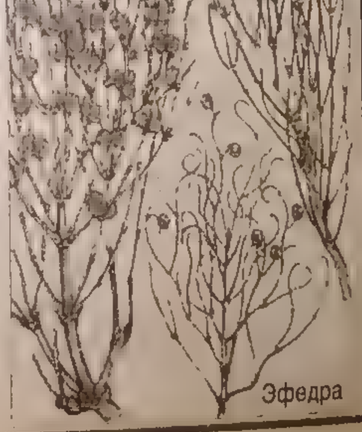
по комнате. Следует при лечении остерегаться простуды. Лечение продолжается, смотря по роду болезни, от недели до 2-3 месяцев. Острые заболевания проходят быстро, хронические требуют продолжительного лечения - 2-3 недели, затем - перерыв несколько дней. Продолжают лечение с меньших приемов -3/4 или 1/2 рюмки и перед полным окончанием уже не четыре, а только два раза в день. Любые спиртные напитки парализуют действие эфедры. Больным со слабостью пищеварения следует остерегаться тяжелой пищи.

Потогонное лечение эфедрою производится в постели, чтобы больной был согрет и не мог простудиться. В этих случаях декокт готовят без мятного масла. Одну рюмку разводят в двух стаканах горячей воды. Настой этот выпивают сразу, и больного закутывают в одеяло. Этот потогонный способ применяют при хроническом ревматизме и невралгии...

Напоминаю, что золотник равен 4, 266 г. Стало быть, на одно приготовление кузьмичевой травы надо брать 13-17 г. Старинная винная рюмка вмещала обычно 30 мл, то есть половину шкалика или четвертую часть чарки. Зная это, можно точно соблюсти условия лечения. Только вот найти в наши дни хвойник двухколосный непросто. Это более сотни лет назад низкие кустарнички хвойника из семейства эфедровых росли изобильно в заволжских и калмыцких степях. С легкой руки Федора Кузьмича растение сделалось настолько популярным, что его запасы начали заметно сокращаться. Грустно сознавать, что даже на башкирской земле этот вид эфедры, кстати, официально называемый башкирской малиной, попадается ныне чрезмерно редко. Красные, сочные ягоды хвойника съедобны, башкиры охотно употребляют их в пищу. Помню, в детстве я тоже лакомился ими, особенно в годы войны. Теперь, выезжая из дому на поиски целебных трав, я нахожу башкирскую малину лишь на склонах некоторых гор и увалов, на щебнистых выходах известняков и песчаников. У растения мощная корневая система, однако обольщаться этим не следует - ни в коем случае нельзя ни топтать, ни выдергивать. Вполне достаточно бережно срезать тонкие одеревенелые веточки с похожими на хвою листьями на членистых стебельках.

Отваром веточек кузьмичевой травы лечат не только ревматизм, но и болезни дыхательных путей, астму, гипертонию, заболевания желудка.

Рим Ахмедов
«В растениях - целебная сила»



Эфедра

Случилась оказия – глистная инвазия

В анатомическом музее я видел отрезок кишки человека, плотно закупоренной аскаридами, что и вызвало кишечную непроходимость. Пришлось делать операцию.

Во время ее было извлечено несколько сот круглых червей толщиной с карандаш и длиной до 30 сантиметров. После выздоровления больному было проведено лечение, и еще вышло несколько сот червей. И ведь до этого несколько лет больной маялся, врачи никак не могли поставить правильный диагноз, а аскариды сожрали человека так, что у него остался только скелет, обтянутый кожей.

Второй пример: В 1953 году в неврологическое отделение института курортологии Грузии, в Сухуми, поступил пациент с **упорными головными болями, нарастающими расстройствами нервной системы.** Его долго обследовали и не могли найти причину болзни. Наконец, одному умному врачу пришла в голову мысль обследовать мочевой пузырь. Там и нашли мелкие глисты, которые и давали всю картину болезни. Пролечили его - и через неделю он был здоров, голова болеть перестала.

Я это рассказал затем, чтобы люди могли знать, какая это коварная болезнь , как трудно она диагностируется из-за нашей халатности и как просто лечится, причем совершенно не токсичными препаратами, дома и почти бесплатно.

Да и сам я, где-то в 1954 году болел и валялся по больницам 6 месяцев. Долечили меня колеги до того, что ходил с трудом из палаты в туалет. Сделали более 200 уколов пенициллина, выпил, наверное, с киллограм салицираты, мне удалили миндалину. Наконец, обследовали на глисты и нашли острицы, власоглавы и аскариды. Лечить аскаридоз и острицы не было проблемы. А вот такая гадость, как власоглав, дала хлопот немало. Дело в том, что в те годы он лчился только осарсолом, это препарат мышьяка и весьма ядовит не только для глистов, но и для человека. А я был очень слаб для такого лечения. Что делать? И тут попался мне какой-то журнал, предлагавший лечить круглые глисты коньяком с касторкой! Я - человк не пьющий спиртное, и доза коньяка пустяковая вызвала сомнение: а поможет ли? Но другого лучшего выхода не было, и я начал лечиться.

Надо было взять 80 грамм коньяка (три звездочки), смешать с таким же количеством касторового масла. Получилась змульсия. Инструкцией предлагалось всю дозу смеси 160 граммов выпить натощак залпом. Выпил и понял почему залпом - это была такая гадость по вкусу, что второй раз пить не захочешь!

Коньяк и касторка в одной эмульсии ведут себя совсем не так, как если бы пить их каждый в отдельности. Опьянения нет, живот не слабит и не болит. Стул только на следующий день утром. Кажется, раз за разом, раза три. Посмотрел я, что получилось: в жидком стуле кишмя кишили острицы, власоглавы и аскариды. На второй день предписывалось процедуру повторить, что и сделал. Но с большим трудом из-за противнейшего вкуса эмульсии. Через определенный срок вышли опять глисты, но уже немного. После третьего приема смеси на третий день - ни одного глиста не видел. После этого я начал быстро поправляться. С тех пор, за 45 лет, больше никогда не было у меня глистов.

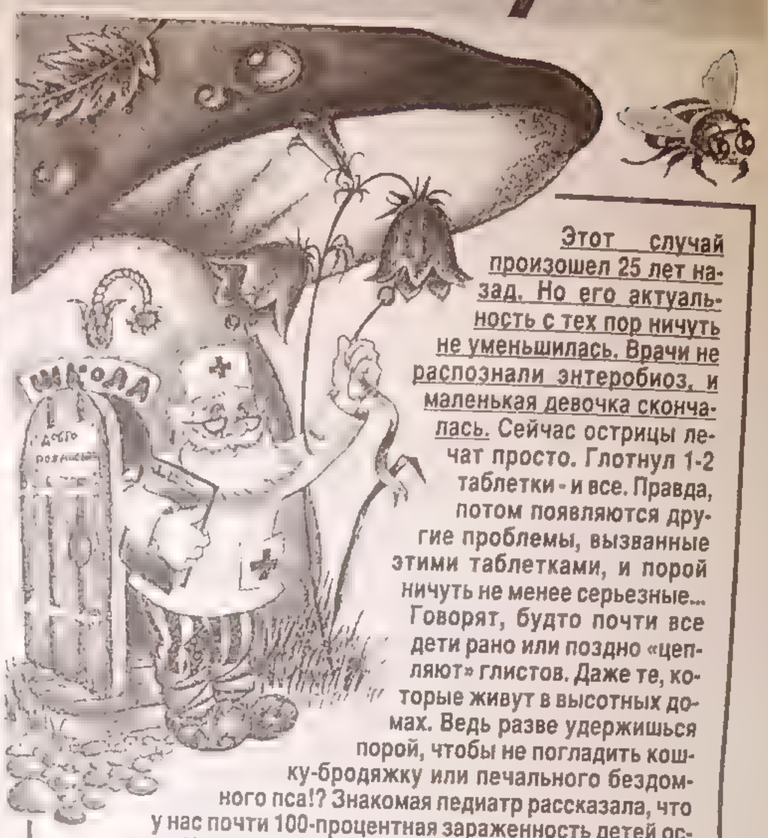
Глисты могут поражать самые различные органы: поселяются в мышечной ткани, вызывая картину жесточайшего ревматизма; могут поселиться в головном мозгу и довести человека до психбольницы; обосновываясь в печени, могут дать опухоль огромного размера. Но большинство глистов обитает все-таки в кишчнике. Величина отдельных равна 9 мм, других 3 см, аскарид - 30 см, а бычий солитер вымахивает за наш счет до 6м! Аскариды откладывают в сутки до 200 тысяч яиц, а острицы 12 тысяч... Все они питаются соками нашей пищи, кровью и тканью, присасываясь к кишке очень острыми присосками, ранят слизистую, в ранки попадает инфекция - и готов колит со всеми вытекающими последствиями.

Но прочитав все это, друзья, не надо бросаться в другую крайность: везде и при всех болезнях подозревать глисты. Но там, где клиника неясная , где идет необъяснимое ничем исхудание, тошнота, малокровие и интоксикация - не мешает обследоваться на глисты.

Между тем, метод прост до смешного, абсолютно нетоксичен и доступен каждому.

Штаб Николай Николаевич,
Краснодарский край

Глисты хуже



Этот случай произошел 25 лет назад. Но его актуальность с тех пор ничуть не уменьшилась. Врачи не распознали энтеробиоз, и маленькая девочка скончалась. Сейчас острицы лечат просто. Глотнул 1-2 таблетки - и все. Правда, потом появляются другие проблемы, вызванные этими таблетками, и порой ничуть не менее серьезные... Говорят, будто почти все дети рано или поздно «цепляют» глистов. Даже те, которые живут в высотных домах. Ведь разве удержишься порой, чтобы не погладить кошку-бродяжку или печального бездомного пса!? Знакомая педиатр рассказала, что у нас почти 100-процентная зараженность детей острицами. Но проблема столь интимна, что замалчивается.

Хочется поклониться Людмиле Гетежевой за то, что она не только мужественно делится своей бедою, но делится также секретом лично ею использованного метода лечения кишечных паразитов.

Моя дочь умирала...

И это приводило меня в отчаяние. Ну ладно бы диагноз врачей подтвердился - они «грешили» на онкологию, а это, как известно, почти не излечимо. Но я забрала девочку из больницы, когда увидела, что при опорожнении ее кишечника вдруг стали выходить различные по виду и размерам глисты - то переплетенные в клубки, то поодиночке... Мне стало ясно, что все 8 месяцев интенсивной противораковой терапии «работали» против моего ребенка. А суть болезни, такая простая и обыденная, была упущена

Но почему, почему!? Ведь столько раз брали анализы на энтеробиоз! Не выявляли. И вот моя девочка, 5-летняя красавица и умница не по годам, вторые сутки дома. У нас на руках направление в ленинградскую педиатрическую клинику. Но мы не успели туда поехать: сил у дочки уже не осталось.

Она лежит бледненькая, похудевшая, и я спрашиваю, не хочет ли она

Отварила бабушка щавель

Помню в детстве пошли мы с бабушкой за деревню, в поле - щавель собирать. А мне в туалет приспичило. Штанишонки сняла, а там что-то висит из меня. Бабушка мигом лопухом подхватила и бросила это «что-то». Вижу - глист. Так дома она из целой-то корзины щавеля сделала для меня снадобье - чтобы все глисты вышли. Уж потом, взрослой, я узнала точный его рецепт:

Заварить 1 кг щавеля литром кипятка и варить на водяной бане 2 часа, затем процедить, добавить 50 г сахара, уварить до объема стакана и выпить в течение дня по 1-2 глотка до еды.

Могу заверить: хорошее средство.

Евдокия Ивановна,
г. Кашин, Тверская обл.

Настой соцветий пижмы

1 ст. л. соцветий залить 0,5 л кипятка, кипятить 10-15 минут, процедить. Применять в виде клизмы 1 раз в день (задержать жидкость на 5 мин.).

Детям и беременным нельзя!

вшей - гнать их взашей

Думается, все вы, друзья, с этим согласитесь. И согласитесь с тем, что давно пора нам с вами серьезно поговорить о глистах: сколько бед от них - и детям, и взрослым!

поесть. Нет, она не хочет. Внезапно дочка говорит: «Мама, только что позвонила в дверь женщина. И ты ее впустила. Пусть она уйдет. Мне очень холодно...»

Никакая женщина к нам не приходила. Но мне некогда было выяснять что-то про какую-то женщину: у дочки стали коченеть ножки, и я их отогревала. Я все еще не хотела понять, что это смерть пришла за ней.

... Через 20 минут все было кончено. Для нее, для дочки. Для меня же наступила вереница никчемных дней. Дней без нее. Я плакала и плакала, и так целый год.

Меня не успокаивало даже то, что на руках остались трое других маленьких ребятишек.

В слезах и в трауре

Вышла на работу. В слезах, в трауре. В том же помещении, где я, работал пожилой мужчина. Однажды он спросил у моих подруг по работе, кто я и почему все время плачу. Девчата рассказали ему о моем горе. И он подошел ко мне со словами сочувствия. Оказалось, Виктор Сергеевич тоже пережил подобную трагедию. Жил в Ленинграде, был ведущим хирургом. Однако после гибели дочери руки стали трястись, и он был вынужден бросить хирургию. Уехал подальше от воспоминаний - в Нальчик. Как врач, он расспросил об истории болезни моей дочки. Все разузнав, сказал с сожалением: «Ох, Люда, ведь я смог бы тогда тебе помочь, за пять дней поставил бы твою дочурку на ноги без таблеток...»

Рецепт мне был уже не нужен, и тогда я не стала его выведывать. Однако спустя несколько месяцев другая моя дочка заболела. Пошла с ней по врачам. Они обнаруживают то же самое, что у умершей дочки: печень увеличена, изменения в крови... Говорят: «Да это у вас наследственное, наверное». Я рассудила так: если «наследственное», значит -глисты! Бегом к Виктору Сергеевичу. И уже на следующий день **начала лечение по его рекомендации.**

Рецепт, который он открыл мне, был прост и остроумен. Я купила маленькую бутылочку коньяка высокого качества и пачку таблеток «Пурген». Вот и все, что требовалось.

Накормив ужином дочку часов в 7 вечера, я около 9-ти уложила ее спать. В 2 часа ночи разбудила и дала выпить 2 столовые ложки коньяка, разведенного сладким чаем в пропорции 1:1. То есть так, чтобы ребенку не трудно было бы глотать спиртное. Можно развести коньяк и большим количеством чая, но в целом объем должен остаться невелик.

Дело в том, что голодные паразиты среди ночи выходят из желчных и других протоков в кишечник в поисках пищи. Тут-то им и пригодится сладенький десерт из чая с коньяком. Глисты насыщаются чаем и пьянеют от коньяка, что позволяет уменьшить их хватку: они открепляются от стенок кишечника и остаются в нем свободными.

Нужно время около получаса, чтобы их напоить-накормить. И тут же - в постель. Через полчаса я дочку разбудила, дала «Пурген» и посадила на горшок с теплой водой. Хорошо, если опорожнение кишечника произойдет быстро.

Такую ночную процедуру я делала 5 раз. В первые две ночи из кишечника дочки ничего не вышло.

А на третью ночь произошла разрядка

Огромное количество паразитов: целый клубок остриц, лямблий, еще каких-то. Разных-разных видов! Я ужаснулась, видя, сколько дряни было в организме дочери. И разве можно при этом оставаться здоровой?! В четвертую ночь такого обилия паразитов уже не было, хотя я видела их в достатке. На пятую ночь из кишечника дочери вышел большущий аскарид сантиметров 15 длиной.

Повторить единожды эту процедуру нужно еще через 10 дней, а затем еще через неделю. Я так и сделала. Но уже не обнаружила ни одного паразита в испражнениях.

Знали бы вы, как разительно изменилась моя девочка после лечения! Куда девались ее капризы, вялость, апатия! Аппетит обнаружился просто необыкновенный. Обследовались мы у врача. Печень спокойная, кровь нормальная.

Рецептом этим я вылечивала и других своих детей, когда видела, что у них начинались проблемы. Научила рецепту своих родных, знакомых. Все очень довольны им: ведь ни лекарств, ни долгих обследований не нужно, чтобы осуществить столь эффективное лечение. И, главное, виден результат во время процесса.

Если вы считаете, что нужно сделать не 5, а 6 или даже 7 очищающих процедур - пожалуйста.

Можно лечиться и взрослым таким же способом. При этом следует в 2 раза увеличить дозировку всех средств.

Важный момент: **не пейте чистый коньяк, обязательно с чаем! Ведь именно сладкий вкус привлекает паразитов.** Кстати, из-за сладкого вкуса и выбирается именно коньяк.

И еще одна деталь. **Не делайте клизм! Нужно прочистить кишечник с помощью слабительных, иначе глисты выйдут не все.**

Видите, какова для меня была цена этого рецепта... Но я рада уже тому, что другие мои дети были ограждены от опасности с помощью столь оригинального средства.

Предвижу вопрос: не опасно ли употребление спиртного в процессе лечения? Нет, не опасно. Ни один из моих детей не стал алкоголиком, хотя младшему уже исполнилось 25 лет. Изгнание паразитов из желудочно-кишечного тракта с помощью лекарств чревато дисбактериозом, который потом может оказаться куда серьезнее, чем глисты.

× × ×

Говорят, дурак тот, кто повторяет собственные ошибки; умному достаточно посмотреть на чужие ошибки, чтобы не допускать своих. Желаю здоровья, счастья и радости вашим детям и надеюсь, что смерть моей горячо любимой дочери станет назиданием для умных родителей.

Людмила Гетежева,
г. Нальчик

А вот и другие рецепты

Отвар травы гвоздики полевой

1 ст. л. сухой травы на стакан подсоленного кипятка. Принимать по 30-40 г в день натощак.

Клизма с молоком и чесноком

Сварить в стакане молока большую головку чеснока до мягкости; молоко процедить, остудить и поставить клизму, оставив ее на всю ночь. Это для взрослого. А ребенку довольно и 1/4-1/2 стакана. Ставить клизмы 7 дней.

Отвар корки плодов граната

Отварить измельченную корку 1 граната в 150 мл кипятка. Затем в течение 1,5 часов выпить отвар в 3 приема, не принимая пищи. Через 3-4 часа - слабительное.

Семена тыквы

Свежие семена, очищенные от верхней кожуры, в серо зеленой кожице принимать взрослым 300-500 г, детям 10-12 лет - 150 г, 5-7 лет - 100 г, 3-4 лет -75г. Съесть натощак всю порцию в течение часа. Через 3-4 часа принять слабительную соль, а затем через полчаса поставить клизму

Настой травы полыни горькой

1 ч. ложку травы залить 2-мя стаканами кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. Выводит аскарид и остриц.

Настойка лука репчатого

Наполнить бутылку наполовину мелко порезанным луком, налить доверху водкой или спиртом, настаивать в теплом месте 10 суток. Принимать ежедневно по 1-2 ст. л. 2 раза в день перед едой.

Творог, гнилое мясо

Если ребенок не держит в себе клизму, то к заднему проходу привяжите творог или кусочек мяса «с запашком». Глисты вскоре вылезут на приманку наружу.

Я не про себя, про свою товарку хочу рассказать...

Про Анну Фоминичну. Как она солитером заразилась да как выводила его.

Любила она леща в пироге запеченного, но, видно, не пропекла рыбник по-хорошему. И схватила солитера. Солитер - это такой долгий-долгий червяк метра в три, в животе заводится.

Сам он тонкий, а голова толстая, с кулак бывает. Я сама видела потом этот солитер, когда вышел из Фоминичны.

И вот начал он товарку мою сосать. Чего она ни съест - все у ней солитер высосет. Она худощавая стала, а живот толстый да круглый сделался.

Ездила Фоминична в Каргополь в больницу. Ей там несколько раз таблетки от солитера прописывали. Наказывали три дня ничего не класть в рот, чтобы солитер ослабел без еды там, в брюшине. А потом таблеток напиться, и он сам выйдет.

Сколько раз Фоминична так делала. Три дня ничего не ела, а потом сидела на ведре да пыжилась, бедная. Пыжится-пыжится, солитер весь из ней в ведро выйдет, а голова у него все равно оторвется и внутри останется.

А коли голова осталась там, опять солитер на три метра вымахнет в животе.

Таблетки, значит, не помогли, так Фоминична всяко старалась от этого сволоча избавиться. Один раз кислых щей наелась специально, чтобы пронесло - вдруг солитер вместе со всем вылетит. Не вылетел, хоть и поносила товарка моя сколько дней.

Посоветовали Фоминичне пьяной напиться - вдруг он, сволочь этот, в животе от вина подохнет. Не подох, сама Фоминична чуть не умерла с похмелья, потому что не пила вина никогда.

Дело-то еще при Хрущеве было У нас в деревне ни перцу, ни горчицы в магазине не продавали. Сестра Фоминичны ей с Украины и того, и другого послала - от солитера. Ела товарка моя перец, ела горчицу - солитер тоже их ел там, в брюхе у ней. Ел да радовался

И все равно солитер этот вывела у Фоминичны сестра ее с Украины. Послала она ей семечек тыквенных да касторки. И написала: брусника у вас растет, так ты очисти граммов двести тыквенных семечек да и смешай их с брусничным соком, в кашу растолки - разомни.

Купи штуки четыре соленые селедины и съешь их на ночь без хлеба. А утром половину каши семечковой с брусничным соком съешь. Потом часок полежи и съешь другую половину каши. Да еще часика на два приляг. После встань, глоток касторки сделай да походи по избе. Солитеру худо сделается, и он выходить начнет.

Я из слова в слово это все запомнила потому, что больно уж тогда напугала меня солитерова голова: пять штук присосок навроде пиявок, которыми солитер сосал из Фоминичны еду! А голова с кулак, белая вся и без глаз. Ужасти!

Я как поглядела на эту голову, так больше никогда к озерной рыбе не притрагивалась. И Фоминична тоже. Она ведь около году солитером мучалась.

К.Б. Тяпкова,
Каргопольский район
Архангельской области

До чего же он

Народные глистогонные средства, используемые для изгнания солитера

● Сырые, очищенные от кожуры семена тыквы (обязательно с зеленой тонкой кожицей) используют для изгнания ленточных червей; есть семена тыквы нужно в течение 10-14 дней.

● Четверть фунта (100 г) очищенных тыквенных семян растолочь и смешать с брусничным соком в густую кашицу. Вечером съесть несколько сельдей (кто сколько сможет), а наутро съесть другую половину кашицы и лечь в постель на 2 часа. В 8 час. утра принять столовую ложку касторового масла и немного походить. Через 3-4 часа солитер должен выйти. Если солитер вышел, надо тщательно осмотреть, вышла ли головка. Если вышла, можно успокоиться, так как больше одного солитера в организме не бывает. Если же головка не вышла, то солитер снова начнет расти. Головка у него сидит на тонкой шейке, но крепко держится за стенки кишок пятью присосками; распознать ее легко. Для этого нужно залить водой кал в тазу, помешать, дать устояться, слить воду и снова залить водой. Так делать несколько раз, пока станет ясно, весь ли вышел солитер и вышел ли вообще.

● Съесть натощак около четверти фунта очищенных тыквенных семян (обязательно с зеленой кожицей). Через час выпить маленькими глотками стакан молока, в котором была сварена головка чеснока.

Если лечение проводится без наблюдения врача, предлагаются следующие процедуры:

● <u>За 1-2 дня до начала лечения</u> употреблять питательную, легко усвояемую жидкую пищу, бедную жирами (белый хлеб, сухари, крупяные супы, простоквашу, творог, жидкие молочные каши, отварную свежую рыбу); кисели кофе, чай; разрешается и сахар.

● <u>Накануне лечения на ужин</u> выпить только сладкий чай или кофе с сухарем; на ночь принять слабительную соль (3 г); перед сном рекомендуется кусочек сельди с луком.

● <u>Утром натощак</u> принимать аптечные или самодельные (см. ниже) пилюли из экстракта папоротника (10 шт.) через каждые 15-20 мин. Через 30 мин. после приема последней пилюли принять слабительную соль (30 г); если в течение 3 час. не будет стула, поставить теплую клизму.

● При выходе паразита без головки (наблюдение врача) надо еще 1-3 раза поставить клизму. В народе принято при вызове на стул садиться на горшок с горячим молоком (четверть посуды) и потужиться.

● Эфирный экстракт папоротника мужского (готовый препарат в количестве 5 г, разделенный на 10 капсул) следует принимать через каждые 5 минут, запивая водой или 1 %-ным раствором соды. Если нет готового препарата, его можно заменить отваром корневища (10 г корневища на 200 г кипятка), сгущенным до половины, и принимать по чайной ложке (по 4-5 мл) с медом. Это количество отвара замешать с мукой и разделить на 10 пилюль (порция для взрослых, а детям отвар надо давать соответственно возрасту).

● Корневища папоротника мужского эффективны не только против солитера, но и против бычьих или свиных цепней и карликового цепня.

Житер - это сволочь солитер

Грецкий орех - против!

Гиппократ рекомендовал применять от глистов отвар из зеленой кожуры грецких орехов.

1/4 фунта (100 г) очищенных и хорошо истолченных семян тыквы (лучше прошлогодних, сухих), 1/8 фунта (50 г) какао, немного сахара и несколько капель воды смешать, растереть в тесто. Первый день лечения ничего не есть и не пить. На другой день утром принять все лепешки по одной через каждые 10 минут. Глисты начнут быстро выходить.

Отвар незрелых грецких орехов

Измельчить 4 столовые ложки незрелых грецких орехов, залить их стаканом чуть подсоленного кипятка, дать настояться полчаса, а затем отцедить жмых. Полученную жидкость выпить в течение дня, принимая слабительную соль. Средство эффективно как против солитера, так и против круглых глистов.

А для внука уроком послужило

Внук у меня был в детстве уж такой шустрый! Мне, старухе-то, и не углядеть за ним. Была у него привычка дурная - ногти грыз. Ругала я его, ругала, пока случай с ним не произошел: завелись глисты у парня от грязи.

Что делать, выводить как-то надо. Сбегала я в аптеку к сестре, хотела лекарство купить какое. А она мне такой способ присоветовала. Три столовые ложки соцветий и листьев пижмы залила стаканом кипятка, настаивала час, процедила. А потом давала внуку по столовой ложке 3-4 раза в день. И не потребовались клизмы. Перестал внук и ногти грызть: испугался, что снова «сожители» заведутся.

Мария Николаевна Федорова, г. Архангельск

Пижма и чеснок острицам не впрок

Получила свежий номер «Ай, болита!» и очень удивилась, прочитав письмо Людмилы: она сетует, что острицы замучили, а чеснок не помогает.

Люда, я по своему опыту знаю, насколько эффективен чеснок. Может быть, ты что-то не так делала?

Я, если в том необходимость возникала, брала два зубчика чеснока, кипятила их в 0,5 литра молока, а потом, охладив отвар до комнатной температуры, вводила в прямую кишку, освободив предварительно кишечник. Ежевечернюю процедуру повторяла два-три раза.

Помогали и тыквенные семечки. Взяв 100-150 г, протирала их в ступе и принимала натощак по чайной ложечке.

А уж цветы пижмы тебе, Люда, обязательно помогут. Одну столовую ложку цветов завари кипятком, доведи до кипения, процеди и принимай по столовой ложке три раза в день.

Нижнее белье и простынь после стирки и сушки обязательно проглаживай горячим утюгом.

Я уверена, через одну-две недели глистов и в помине не будет.

В.Я.

Соцветия пижмы, семена тыквы, кора крушины ломкой - поровну. Одну столовую ложку смеси варить 7-10 минут в стакане воды, процедить. Пить по стакану утром и вечером 3 дня подряд.

Соцветия пижмы, кора крушины, трава полыни горькой, лист мяты перечной, корневище с корнями валерианы лекарственной - по 2 части, семена моркови дикой - 3 части.

Две столовые ложки смеси заварить как чай в стакане кипятка, процедить. Пить по стакану утром и вечером 3 дня подряд.

В дни лечения необходимо соблюдать следующую диету: в первый день (подготовка к лечению) больной должен питаться протертой и жидкой пищей (супами, жидкими кашами, овощным пюре, простоквашей и т. п.). Вечером рекомендуется принять слабительную соль (25-30 г Глауберовой или английской соли для взрослого человека). На следующий день утром поставить очистительную клизму и дать выпить приготовленное из семян тыквы лекарство (натощак) Лекарство следует пить глотками в течение 30-40 мин. Через 2 часа после этого принимают слабительное (для взрослого человека 40-50 г Глауберовой соли). Спустя 2 часа после приема слабительного нужно поесть. Глисты иногда выходят не сразу, а в последующие 1-2 дня. Поэтому на второй и третий день рекомендуется ставить очистительную клизму (1 раз в день).

Детям от 2 до 3 лет давать на прием 50 г семян, от 3 до 4лет - 70 г, от 5 до7 - 100 г. От 10 до 12 лет - 150 г. Количество воды и меда соответственно уменьшать.

Семена тыквы с медом

Высушенные семена **очистить от кожуры. Не повреждая тонкую зеленую кожицу (оболочку). Небольшими порциями растирать очищенные семена в ступке, добавляя по каплям воду (не более 15 капель). В растительную кашицу добавить мед.**

Для взрослых доза семян составляет 300 г. Воды добавить при растирании семян 50 мл. А меда - 15 г. Всю эту дозу съесть натощак в течение часа - по чайной ложке с перерывами. Через 3 часа принять слабительное.

Экстракт корневища папоротника мужского

Употреблять как активное средство против ленточного глиста (солитера). Надо не забывать, что растение ядовито и для человека, если задержится в кишках и всосется в кровь. Поэтому после первого приема через 1-2 часа, а если считать после последней порции, то через полчаса нужно принять слабительное (но не касторовое масло, которое можно принять только через 5 часов после прима папоротника мужского).

Крушина

Здравствуй, доктор Айболит!

От чесночной настойки и глисты не стойки

Свалилась на моего деда беда: глистов высеял! Ни жив ни мертв, молчит целыми днями. А мешкать-то нельзя. Слава Богу, беда излечимой оказалась. Чеснок помог.

Я настаивала 5 средних головок (без шелухи, конечно) в поллитре водки. Через неделю процеживала и отжимала. Настойку ставила в прохладу. Пил мой дед по 30 капель 4 дня натощак за полчаса до еды.

Я ему еще и слабительное давала (лучше не масляное). Радехонек теперь, что дрянь из себя выгнал.

Василиса Семеновна Тюкина,
г. Апатиты, Мурманская обл.

Не понравился глисту обед

Заболел мой напарник. Скрючило на работе На скорой увезли. Пришел я вечером наведать, а добиться толку не смог - ни за что не открыл он причину болезни. Много позже сознался: «Стыдно было. Солитер во мне завелся». А изгнал он паразита оригинальным «винегретом»: **съел три кг земляники и селедку с луком сверху забросил.** Не понравился солитеру обед - сам сбежал.

Николай Игнатьев,
п. Крестцы

Вылечила мальчонку лепешками

Дружил мой сынок с соседским парнишкой А связывал их один интерес собака. Сосед-то охотник, вот и держал лайку. А уж впрямь охотничья - всегда приходили с добычей. И ей, видать, дичи перепадало А это уж к глистам Ну а мальчишки, сами знаете, не слишком охочи до мытья рук Результат пришлось лечить мальчонку, а с ним и его приятеля

Брала я 100 г очищенных и истолченных семян тыквы (прошлогодних, сухие-то лучше), 50 г какао, чуть сахара и перед тем, как смешать, несколько капель воды капала. Из теста катала лепешки, посыпала сахаром - а как еще мальчишек обманешь? За день строго-настрого запретила есть и пить, пообещав накормить завтра. А на другой день - на тебе лепешечки! Да через 10-то минут - 20 на одного всего-то их получилось. Глисты быстро и вышли. А ребята так и думали, что голодом глистов выморили.

Тамара Львовна Харламова, ст. Зеленая

В лагере дело было

Я помню маленькая была. Отправили меня родители в детский лагерь на лето. Ну мы, понятное дело, с ребятами ни о какой чистоте и не думали Разве что перед обедом воспитатель заставит руки помыть. И несколько человек как-то одновременно глистов «нагуляли» Воспитатель наша и растерялась тут же. Повела нас в медпункт, а там никакого лекарства нет от этой напасти. Вожатая нас спасла: смешала с медом чайную ложку цитварного семени и дала каждому съесть натощак. Через два часа такую же порцию приготовила, потом слабительное дала Так и вылечила от нежданных гостей.

Елена Петровна Гнатюк,
г. Сызрань

С 1-го сентября открыта Всероссийская подписка на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000-го!

■ **С 1 сентября открыта подписка на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000 года по всей территории Российской Федерации! Нашу газету вы найдете в Объединенном каталоге «Почта России», том 1, стр. 40 и по индексу 34259 сможете оформить подписку в каждом отделении связи России. Каталожная цена не изменилась.**

■■■ Для северян - жителей Архангельской области - подписка проводится по индексу 50486 в областном каталоге во всех отделениях связи области.

■ Жители Северо-Запада могут подписаться по областным каталогам в отделениях связи Вологодской, Кировской, Мурманской областей, республике Карелия по индексу 34259.

■■■ **С 1 сентября принимается подписка в киосках МП «Роспечать» городов: Архангельска, Северодвинска, Онеги, Нарьян-Мара (ТСО «Натали-Роспечать»). В г. Архангельске - редакции газеты «Архангельск», в г. Няндоме в РИФ «Инфосервис», в г. Тосно в филиале ОАО «Леноблпечать», в отделениях АООТ «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Мончегорск, Никель, Североморск.**

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати **№013382** от 02.03.95 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул.Плюснина, 3

Еженедельник. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д. 5.
Печать офсетная.
Заказ № 312 , Тираж 54.176 экз.
Учредители Г.П. Барболин, В.В. Белоусов
Индекс: 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - пятница 17.00, фактически пятница 17.00

Издатель ООО "Газета "Ай, болит!"
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru
Телефон/факс, секретарь (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны, бухгалтерия - 55-18-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Крылова И.В.
Корреспондент Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Верещагина Е.П.
Художник Овсянникова Н.И.
Набор и верстка Ильина Н.С.
Корректор Ботолина О.Н.
Дизайн-верстка Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Газета-целительница

Спецвыпуск №15
ноябрь 1999 г.

Ай, болит!

1. Лечение водой.
2. Если хотите похудеть...

В выпуске:

✦ Кремневая вода из Светлого озера .... *стр. 2-3*

✦ Почему водяные не болеют ..... *стр. 4-5*

✦ Та вода лекарств полезней: лечит тысячу болезней ..... *стр. 6-7*

✦ Вода всем помогла (ваши письма) ..... *стр. 8*

✦ Хотите похудеть? Пожалуйста! ..... *стр. 9*

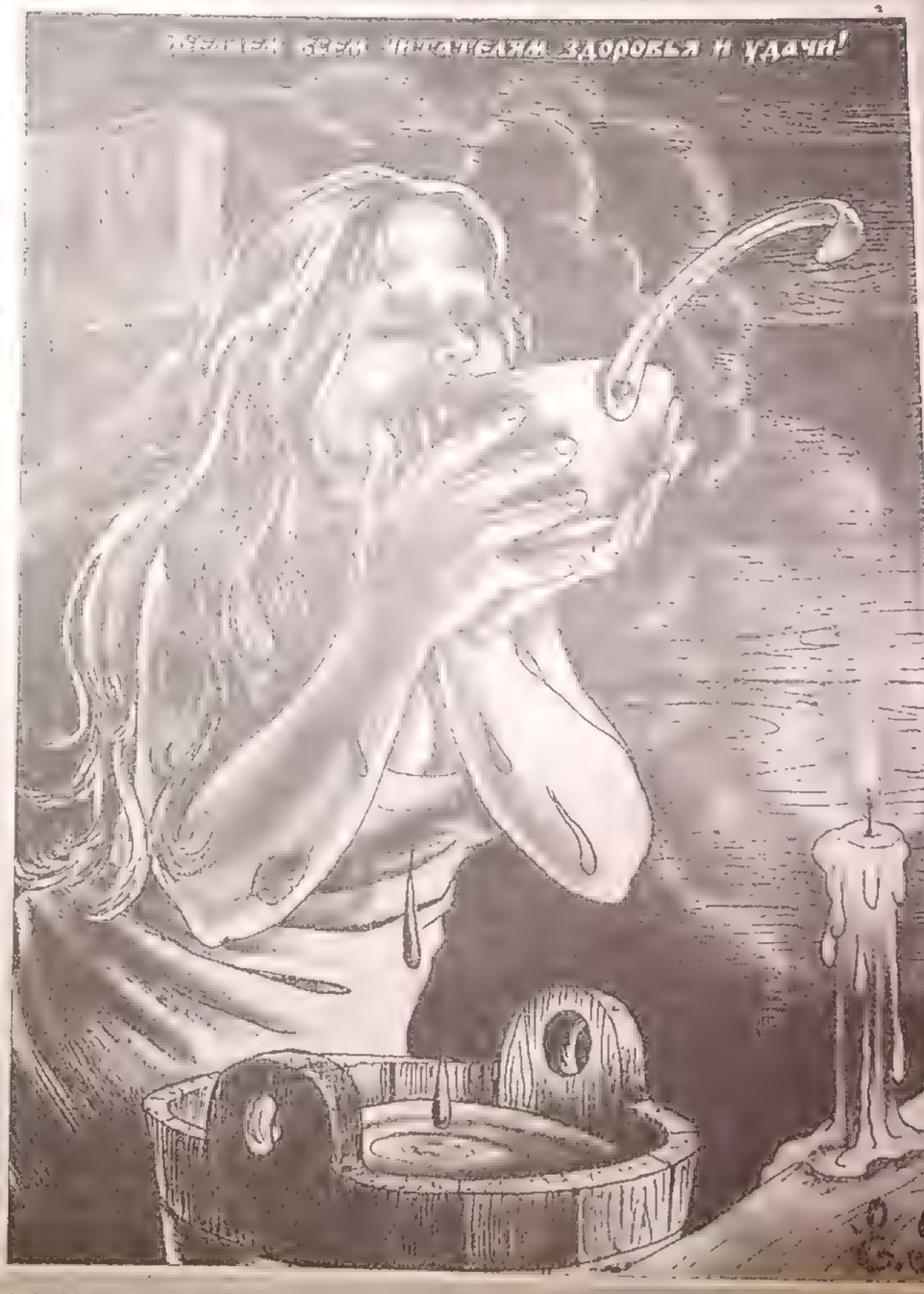
✦ Прошу помощи у вас, овощи! ..... *стр. 10-11*

✦ И хорошей беседой стол приятен .... *стр. 12-13*

✦ Беда, когда желудок упрямей, чем рассудок ..... *стр. 14-15*

✦ Неужели? В самом деле! ..... *стр. 16*

2 ноября 1999 года вышел в свет 2-й номер ежемесячной газеты «Живица».



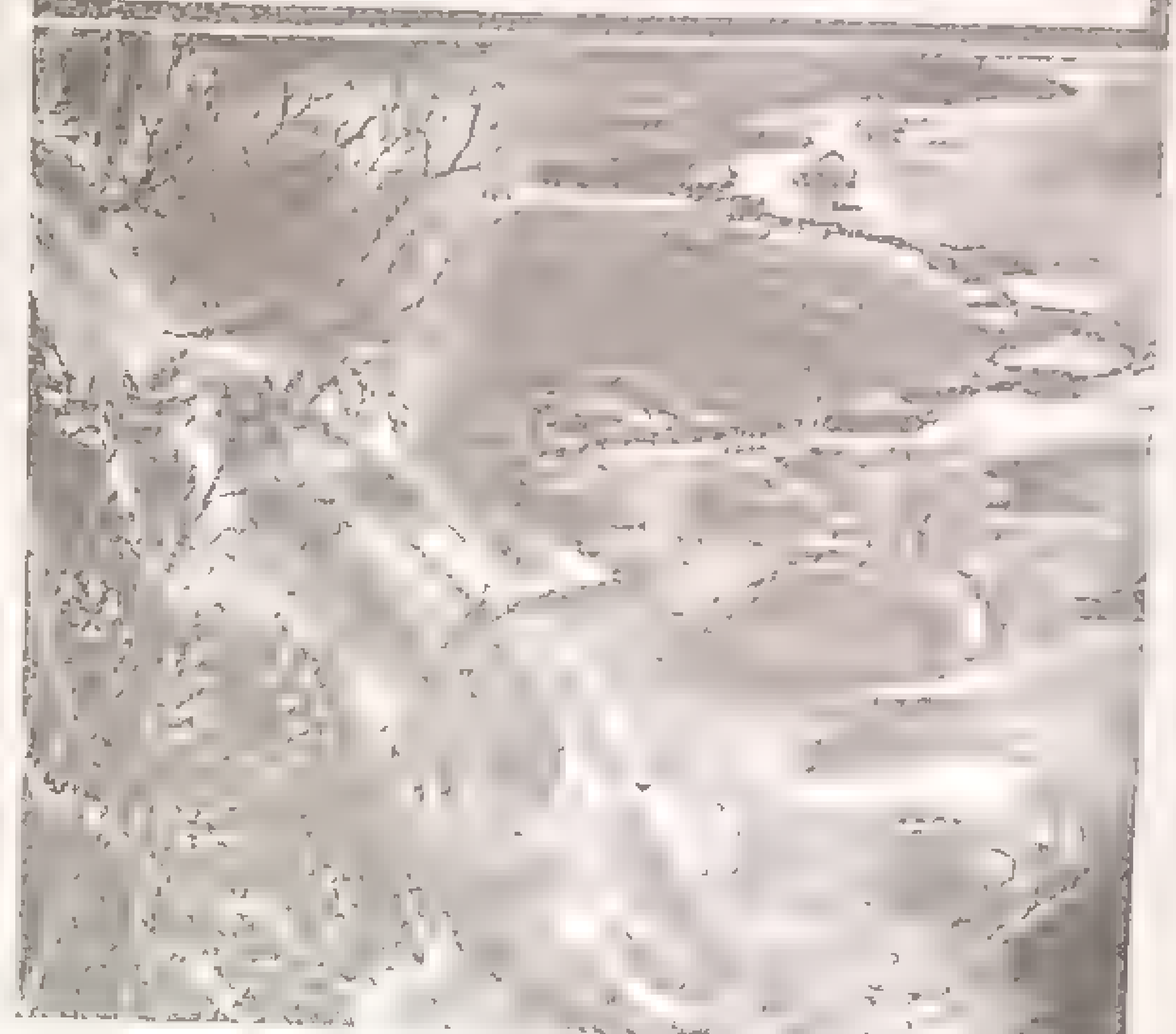
Кремневая вода

То, что вода лечит, в общем-то для многих из вас, друзья, - не новость. А уж об оздоровлении холодной водой методом Порфирия Иванова, очевидно, наслышаны все.

Поэтому речь у нас пойдет сегодня о других, менее известных способах лечения водой.

У Толи Малярчикова на всю жизнь сохранилось в памяти озеро детства. Он родился в Будогощи, в 150 км от Ленинграда, его любимое озеро (а там их восемь, одно подле другого) называлось Светлое. Спустя годы Анатолий Дмитриевич так говорил о Светлом: «Вода в нем чиста, как слеза младенца, просматривается на всю десятиметровую глубину. Рыба в нем не живет, не растут водоросли, нет и других представителей экосферы. Местные жители считали его мертвым и сторонились. Но мы, мальчишки, вопреки запрету взрослых, купались в нем, пили родниковой свежести воду и мало обращали внимания, как мгновенно заживают на наших руках ссадины, быстро растут ногти и волосы. Светлое хранило какую-то неразгаданную тайну».

Ну, что ж, тайны окружают нас повсюду. А знаете ли вы, что наши прадеды для облагораживания воды выкладывали дно колодцев обыкновенным кремнем, которым в изобилии располагает природа и который человек каменного века использовал для производства? Правда, следует иметь в виду, что из огромного числа разновидностей кремня уникальным свойством обладает опалово-халцедонный кремень черного и темно-серого цвета. Бактерицидная эффективность его столь велика, что он способен восстановить питьевые свойства так называемой тухлой воды, заселенной патогенной и гнилостной флорой.



Но все это еще предстояло открыть для себя Дмитрию Малярчикову. Как это нередко происходит в жизни, помог случай.

«Дождь застал меня во время прогулки, когда вечером бродил вдоль насыпи железной дороги. Еще падали на землю крупные водяные капли, когда в небе вдруг самоцветами заблистали под ногами камни. Эффект был настолько завораживающим, что я не удержался, набрал в полиэтиленовый мешочек штук двадцать различных камешков. Хотя после радуги они поблекли, я все-таки принес их домой, ссыпал в банку, залил водой, пусть, мол, отмокают от грязи. Сунул под ванну и забыл о ней. И только дней через десять вспомнил о камнях. По всем законам биологии вода в банке должна была протухнуть. К моему удивлению, она вдруг оказалась даже чище и прозрачнее той, что наливал из-под крана. Не утерпел и сделал несколько глотков. И повеяло на меня чем-то далеким, незабываемым. Вода напомнила мне вкус той, что я пил в годы своего детства и юности из озера Светлое».

Итак, круг замкнулся. Озеро Светлое напомнило о себе к тому времени солидному человеку, автору более восьмидесяти изобретений, в том числе связанных с космонавтикой, ведущему конструктору СКБ института тепломассообмена, проживающему вдали от родной Будогощи.

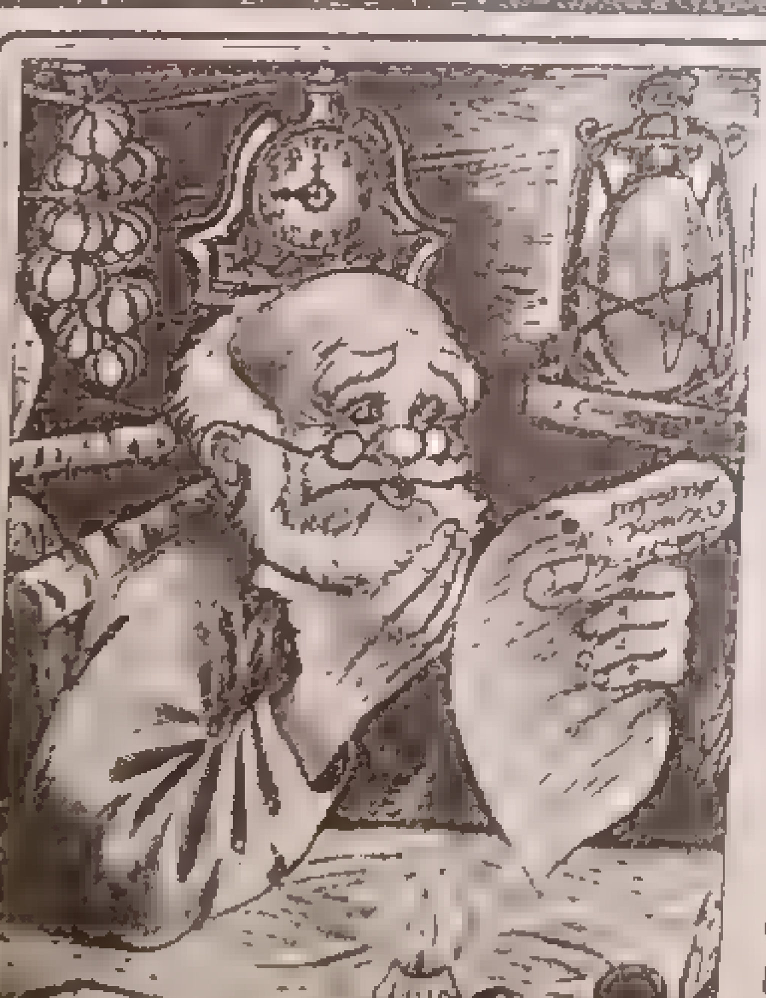
«И вот когда я попробовал воду из наполненной камнями банки душа моя встрепенулась от предчувствия [illegible] открытия. [illegible] скорее всего [illegible] камней обладает [illegible] [illegible] Набрал несколько баночек, положил в каждую по камню и залил водой. Через две недели сделал проверку. Вода из первых двух банок вызвала тошноту, в других даже на ощупь казалась склизкой. И только в одной банке вода была кристальной чистоты. На дне ее лежал обыкновенный кремень темного цвета, на который привычно никто внимания не обращал, которого в изобилии на песчаных берегах рек, в отвалах известковых и угольных карьеров.

Чудо кремень завладел моим умом. Я перечел массу научной и исторической литературы и года через полтора распознал, кажется, природу необычных свойств заурядного, на первый взгляд, камня».

Так, по мнению Малярчикова, в кремне содержатся остатки микроорганизмов, которые способствовали образованию этого камня из ила в теплых водоемах мелового периода, о чем свидетельствует его огромное количество именно в известковых породах. Органические остатки в кремне - это не что иное, как биокатализаторы, способные перерабатывать энергию света и десятки тысяч раз ускорять окислительно-восстановительные реакции.

В связи с тем, что кремень является продуктом животного происхождения, обработанная им вода практически не имеет противопоказаний для употребления. По сравнению с водой, ионизированной серебром, она не может вызвать такого побочного явления при язвенной болезни, как повышение кислотности желудочного сока и прочих.

Для приготовления активированной кремневой воды необходимо положить кусочек кремня в стеклянную банку или эмалирован-



Пришел брат с разбитым носом

Мой брат часто возвращался со двора с разбитым носом. Кровь идет - я пугаюсь, мокрый платок ему на нос накладываю, но помогает это мало. А мамы, как правило, дома нет: она проводником в поездах ездит. И вот однажды, когда брат вернулся в крови, зашла проведать нас моя учительница по математике. Она быстро достала лед из морозильника, велела его брату держать в ладонях и приложила лед ему к затылку. Мигом кровотечение остановилось. Я даже испугаться не успела. А еще посоветовала при кровотечении подержать обе руки или ноги брата в [illegible] холодной воде. Так уж, на всякий случай еще подсказала.

Ася Семеновна Пушкина, г. Смоленск

Пей и пей - воды не жалей

Всю жизнь слышала от врачей: много пить вредно. И всегда ограничивала себя в питье. А теперь вон по телевизору говорят: пейте больше, до 2-х литров жидкости в день. Как же так, «Ай, болит!»? Или я неправильно поняла эту телепередачу?

И. М. Кричко, Всеволожск

Нет, Ирина Михайловна, Вы поняли правильно: урологи сейчас рекомендуют пить больше, чтобы активнее работали мочевыводящие каналы. Это уменьшает вероятность возникновения воспалительных процессов. А кроме того, обильное питье способствует увлажнению кожи - она дольше не стареет. Так что вода идет во благо. А если при этом будете еще и заниматься физкультурой до пота, то обеспечите и еще более быстрый выход шлаков из организма.

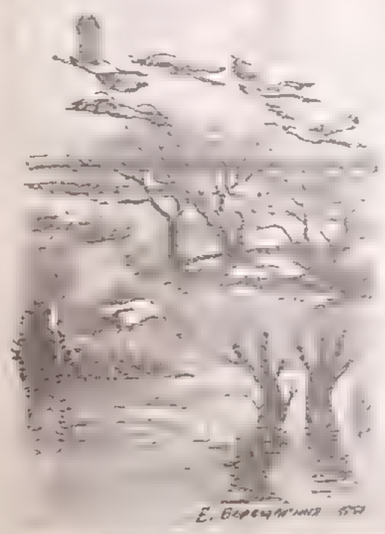
Т.К. Овдина, врач-терапевт

Раздевайся - и в ванну!

Поехали мы с мужем из своего Архангельска навестить дочь в Киев. В Москве пересадка. День

из Светлого озера

ную емкость с сырой или (что более предпочтительно) кипяченой водой. Количество кремня берется из расчета 1-3 грамма на 1-5-литровую банку. Для защиты от пыли емкость накрыть сверху чистой марлевой салфеткой или обмотать бинтом. Посуду с кремнем поставить в помещение с комнатной температурой и дневным светом так, чтобы в нее не попадали прямые солнечные лучи. Ни в коем случае не убирать в холодильник, а оставить на свету. Пройдет всего двое-трое суток - и активированная вода готова. Теперь ее можно использовать для приготовления пищи, употреблять внутрь и наружно. Если через неделю сосуд герметично закрыть пробкой, то вода в нем способна не портиться годами, даже если кремень будет из нее извлечен. Более длительное, чем 7 суток, пребывание кремня в воде и большее его количество, чем указано выше, не увеличивают биологическую ценность воды.



Е. Березовская

Один кусочек кремня может служить многие годы, а производительность его в расчете на три грамма составляет в среднем 40-50 тонн активированной воды!

А теперь - о целебных свойствах, которыми обладает активированная кремневая вода

● При длительном применении, здоровые люди, отмечают улучшение самочувствия, повышение сопротивляемости организма к заболеваниям, улучшению состояния желудочно-кишечного тракта, нормализацию обмена веществ. Она является, таким образом, одним из действительных средств профилактической медицины.

● При полоскании полости рта этой водой уменьшается кровоточивость десен, ее можно рекомендовать как вспомогательное средство при пародонтозе.

● Если при умывании заменить ею водопроводную воду, то вскоре можно заметить благотворное влияние на кожу лица и головы. При этом улучшается состояние и рост волос.

● ● ●

В литературе отмечается, что активированная кремневая вода обладает антибиотическим, антисептическим, регенерационным действием, улучшает функционирование почек, печени, помогает при желудочно-кишечных расстройствах, при нали и неоспалительных процессов. Способствует избавлению от фурункулов, потертостей, перхоти, прыщей. Полезна при ангине и насморке. При регулярном употреблении уменьшает содержание сахара в крови у диабетиков.

Она однозначно полезна человеку. Пейте ее на здоровье!

Олег Любин, «Милосердие»

Божественная роса, омой меня

Роса всегда считалась прообразом «живой воды», ее часто использовали в медицине, алхимических опытах, в косметологии. Если знать, с каких растений и в какое время ее собирать, крошечные капли могут помочь вам укрепить здоровье.

Росу полевых цветов пили при меланхолии, при недостатке жизненных сил. Должна быть собрана на рассвете или сразу после восхода солнца.

✖ На восходе солнца

Роса, собранная с листьев крапивы, использовалась для смачивания волос. Но не только как укрепляющее средство. Крапивная роса, нанесенная на волосы, считалась надежным средством оградить свою честь, сохранить непорочную репутацию, защититься от клеветы и наветов, от проклятий и черной магии.

✖ До восхода солнца

Роса, собранная после полнолунной ночи на хмеле, считалась сильным приворотным средством. Нужно было тайно напоить своего избранника питьем с такой росой или обрызгать ею его одежду.

Роса, собранная до восхода солнца на полыни или чертополохе, имела свойство снимать порчу, отгонять злых духов.

✖ ✖ ✖

Росой с ароматных цветов умывались для сохранения красоты. В Болгарии даже есть особый праздник, посвященный розе. Во время которого на цветках розы раскладывают специально кусочки ваты, чтобы собрать волшебную росу для умывания.

Клеверная роса - признанное средство от сварливого характера. Бывало, что муж тайно от жены подмешивал ее в питье и воду для умывания, чтобы улучшить характер супруги.

✖ ✖ ✖

С росой связан и древнейший обряд, посвященный Луне и плодородию. В ночи новолуния на уединенных полянах, заросших высокой травой, вдали от посторонних глаз, молодые женщины «купались» в росе, пробегая через росистую траву. Это считалось надежным средством для беременности, легких родов, сохранения мужской верности. Да и вообще, хождение по росистой траве очень полезно.

Тодор Дичев, академик, «Тайная власть»

целый в нашем распоряжении - нагуляемся, думали, по столице, а вечером - на поезд. Не тут-то было! Как разболелся у мужа бок! Пришлось к тете моей заезжать, чтоб Коля хоть полежал немного. А тетя: «Никаких лежаний! Раздевайся и - в ванну!» Душ наладила и велела мужу поливать тело между ребрами и пупом: сначала минут 8 - горячей водой, потом с минуту - холодной, и снова, и снова в той же пропорции горячая и холодная вода. Вышел мой страдалец из ванны - улыбается. Прошла межреберная боль! Можно дальше ехать.

С. Сирикова, г. Архангельск

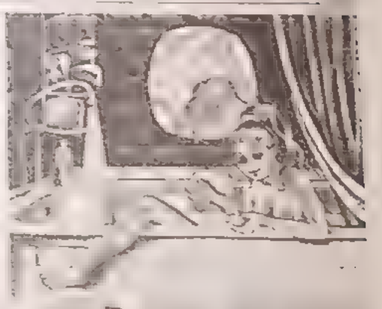
Е.В.

На ноги поставили

«Опять острый нефрит! Ну сколько еще он меня будет мучить?! - рыдала в телефонную трубку моя старая знакомая. - Так хотелось побывать на празднике ветеранов труда - и вот... Лежу!»

Мне ли не знать, как мечтают старики собраться в свой праздник! Я - обзванивать товарищей своих. Кто знает, как Анну Ивановну быстро на ноги поставить? Нашлось много знатоков-практиков. Нанесли больной клюквенного, овощных соков. «Пей больше!» **Уложили в ванну с горячей водой (до половины наполненную), дали горячего лимонада, положили на голову холодный компресс. После ванны - клизма (0,5 л воды). Через 2 часа после нее - снова клизма, спустя еще 2 часа - опять...** Пока почки не очистились. Хлопоты оправдали себя. Лучше всякого лекарства это лечение подействовало!

Е. Прохорова, г. Тула



В постели «ленив» - мочи подошвы

Чертовщина какая-то твориться начала со мной. Ни с того ни с сего вдруг - семяизвержение. Я с женой стал чаще «встречаться». Но, как говорят, глаза выше бровей не поднимешь. Выдохся вскоре же. Пришлось к сексопатологу идти. Думал, выпишет таблетки. А он: **«По 2 минуты массируй подошвы холодным упругим душем. Ежедневно! А там - посмотрим».** Я даже разочаровался: «И все?!» Но душ все же стал делать. А ведь и помог.

Алексей П., г. Воронеж

Почему водяные

Ждал нас совет... на скамейке

Пошли мы с дочерью на рынок, и разболелась у нее поясница. Почки опять (в который раз!) дали о себе знать. Села дочь на скамейку - решаем: то ли до поликлиники добираться, то ли до дому? А рядом пожилая женщина сидела - невольно услышала наш разговор и говорит: **«Сделать бы тебе, девушка, теплую ванну с настоем сенного цвета! 10 минут всего. И сразу на 1 минуту - холодная ванна или душ».** Побоялись мы «пугать» больные почки такой разностью температур. А зря! Потом опробовала я на себе этот рецепт при почечных болях. Оказалось, хорошо помогает.

Н. Силина, г. Киров

Журчит вода - мигрень ушла

Кому знакома мигрень, тот знает, сколько хлопот стоит от нее избавиться. И однажды я отчаялась. Сижу на краю ванны бессильно: виски холодной водой намачивала без толку. И как-то непроизвольно **ступни под струю подставила. Минуты 3 подержала** - вроде полегче мне. Держу ноги в воде дальше. А мне все лучше, лучше. Так и прошла боль. Нашла я свой способ лечения!

О. Семенова, г. Курск

Случилось воспаление

В войну мы, девчонки, вместе со стариками работали на торфоразработках. А тут и грязь, и простуда, и непосильные ноши. И приключилось у меня воспаление влагалища. А молоденькая, к врачу по этой части никогда не обращалась. Реву! Благо, женщина одна нашлась сведущая. **Достала льда из ледника и велела мне в льняном чистом полотенце приложить его к этому месту. Да еще клизму холодную сделала.** Такое облегчение наступило!

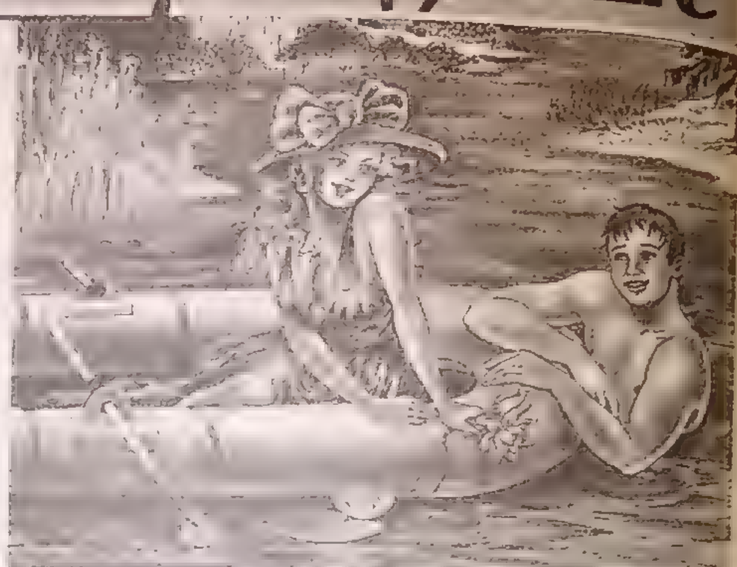
Н.П., г. Вологда

Узнала случайно шведскую ванну

Рассказали мне про одну женщину. Любила она ходить по гостям - на здоровье и жизнь жаловаться. Куда ни придет: и то у нее плохо, и это, и вся-то она сплошная хворь. Ну, ее, соответственно, и спроваживали: «Слушай, Люд, раз уж ты совсем больная, так закаляться начни, что ли. А то ходишь, только нервы портишь...». В общем, довели женщину. Да и болячки ее допекли. Решила она дома залезть в ванну ледяную, чтобы стыдно всем было: мол, смотрите, из-за вас заболела.

Месяц ее не видно, не слышно было. И вдруг у подруги на пороге появляется: румяная, бодрая, веселая, глаза блестят. Ну словно другой человек! «Обиделась я тогда на всех. Пришла домой. Целую ванну холодной воды набрала, да и уселась. Представляешь, сначала шок был, конечно, а потом одно сплошное удовольствие!» - начала рассказывать, что с ней за месяц произошло. «Сидела недолго, все-таки испугалась, что замерзну. Вытерлась хорошенько полотенцем. И такой, знаешь, прилив сил был! Дома все переделала, на себя с другой стороны смотреть стала, со здоровой». Потом выяснила она, что **сама себе случайно шведскую ванну устроила. Используется такой метод лечения на курортах Америки и Европы, чтобы восстановить и не терять жизненную активность.** Только перед тем, как в ванну забираться, сначала нужно горячим чаем лучше травяным, душем или ванной разогреть себя. Оставаться в холодной воде можно от 30 секунд до 3-3 минут - насколько выносливость позволит. Постепенно привыкнете и сможете сидеть и дольше, главное, чтобы приятно телу было. Температура воды должна быть обязательно ниже 18 градусов.

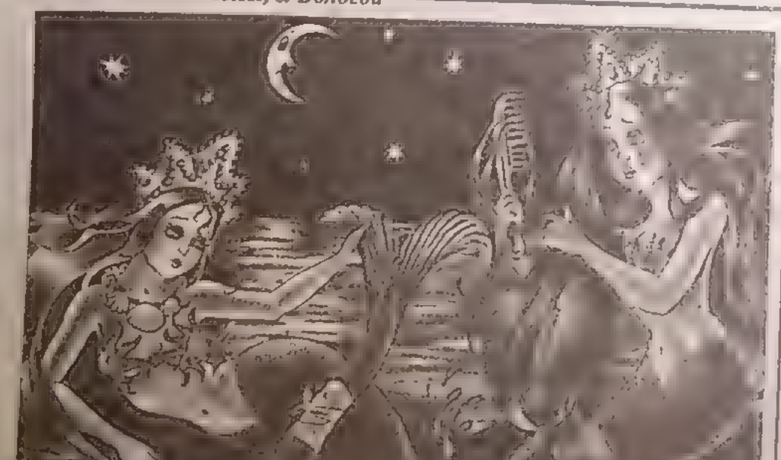
А действие у этих ванн такое: стимулируют и тонизируют весь организм, улучшают сопротивляемость простудным и другим заболеваниям, понижают высокую температуру, возникшую в результате заболевания или сердечного приступа.



Вода - древнейшее из всех природных лекарств. Существуют сотни способов лечения водой, льдом, паром. Сауна лечит, баня исцеляет, стакан воды по утрам и тот полезен. В общем, куда ни глянь, а вода кругом здоровье приносит, если применять ее правильно.

Ночная рубашка должна быть... влажной

«Сколько встречалось с детьми, корью или скарлатиной, [illegible] убеждалось в том, что [illegible] гораздо легче с помощью интересного и нехитрого метода, - рассказывал один педиатр. - Приходит, скажем, мамаша с ребенком на прием. Тот сыпью усыпан с головы до ног. Конечно, надеются на лекарства, таблетки. **А я им вот что советую: постелить на кровать клеенку, поверх - простыню, приготовить большое ватное или шерстяное одеяло и еще несколько сухих простыней. Длинную ночную рубашку окунуть в водный раствор соли или просто в холодную воду. На ребенка надевают эту рубаху и немедленно укладывают в постель, укутав сухими простынями, а затем - одеялом. Ребенок начинает согреваться и засыпает.** «Так в чем же тут лечение-то? - мамаши накидываются. Мол, ребенок и так болен, а его еще в холодную рубаху кутать?» А я им снова про свой метод: ребенок во сне сильно по-



Горячая вода

Порекомендуем несколько несложных домашних способов водотерапии - по подсказке отменного знатока оккультных знаний Левина М.Б.

Любая хозяйка знает, что помыть грязную посуду быстрее всего и чище горячей водой. Увы, как и посуда, загрязняется желудочно-кишечный тракт. Всевозможные осложнения, жировые наслоения - как от них очиститься? Да попросту периодически смывать. А для этого по утрам натощак выпить стакан воды. Люди, знакомые с этим, убедились: такая [illegible] процедура бодрит, освежает. Дает отличное самочувствие.

Вы простудились? Озноб, насморк, словом, расклеились. Отложите антибиотики. Любая химия для организма бесследно не проходит. Используйте совершенно безобидный метод: выпейте 5-6 чашек горячей воды, хорошенько закутайтесь. Почувствуете себя, как в сухой парилке, - хорошенько пропотеете. И так еще несколько раз. Приверженцы такого способа ухитряются

НЕ БОЛЕЮТ

теет. А вместе с потом выходят из больного организма токсичные вещества, понижается температура и значительно ускоряется исчезновение сыпи. Вот и все лечение. Главное - не запустить болезнь, а сразу ее выгнать!»

Это не только к скарлатине, но и к оспе относится. Сами потом благодарны ночной рубашке будете - лекарства-то не понадобятся.

Оставим бессонницу в ванне

Знакомый студент после сессии замучался бессонницей. «Видно, от переживаний и ночных зубрежек совсем сон потерял. Просыпаюсь среди ночи, и все. До утра хожу по квартире, как лунатик». К сожалению, бессонница не всегда проходит сама собой, даже если она возникает из-за умственного перенапряжения. Но можно вернуть сон... в ванной. «Мне мой же преподаватель в институте рассказал, как он сам от бессонницы избавляется. Увидев меня с синими кругами под глазами, уставшего, сонного и сразу понял, в чем дело - у самого не раз случалось. Я, по **его совету, как ночью проснулся, - отправился в ванную. Принял горячую ванну и сразу после нее - на стопы - сильный чередующийся горячий и холодный душ.** И спать отправился. Моментом заснул!

И на следующий день, как проснулся ночью, сразу повторил процедуру. А через недельку и не понадобилось больше». А еще от бессонницы, говорят, хорошо такое средство помогает: наберите в ванну 15-20 см холодной воды. **Сядьте в воду, а ноги положите на резиновую подушечку. После ванны не вытирайтесь, а сразу в постель ляг-**

те. Тут уж вас бессонница не достанет!

Чтоб и беременность не в тягость

Как женщина обычно выглядит во время беременности? Бывает, приходят на прием, посмотришь: ну ни живые ни мертвые! Не беременность, а одно мучение. Хотя бывают лациентки, знай себе радуются, малыша ждут. Конечно, некоторые не без помощи полезных водных процедур. Еще и других учат: «Значит так, девчонки. **По утрам, до завтрака, пью по два стакана холодной воды - это, чтобы почки хорошо работали. Потом аккуратненько массирую живот минут пять.** А чтобы пищеварение хорошее было, нужно на протяжении всего срока этот мини-массаж делать» «Учитесь, учитесь, - советует врач и наглядеться на свою подопечную не может. - А чтобы и варикозного потом не было, в полдень ежедневно по полчасика принимайте неглубокую теплую ванну». Тут, конечно, и уже наученные добавляют «А мылься на последних месяцах проще и полезнее всего так примерно сантиметров 10 в ванну наливаете теплой воды, а моетесь тут же прохладным душем».

«А чтобы, не дай Бог, выкидыша не случилось, я частенько просто **окунаюсь на пару секунд в холодную ванну.** Только воды наливаю до половины ванны, а не целую».

Вот сколько полезного вода для беременных делает. А

напоследок вот вам еще про водяные «забавы для беременных»: после шестого месяца, чтобы шлаки вывести и улучшить кровообращение в области живота и таза, раз в неделю перед сном проводите потогонные процедуры.

Выпиваете большой стакан горячего лимонада с медом и ложитесь в постель потеть. В ноги и по бокам кладете грелки с горячей водой, накрываетесь одеялом. Через час грелки можно вынуть и спокойно спать всю ночь. Можно белье поменять, обтереться теплой влажной губкой. И малышу приятно в чистоте и заботе, и мамаше легче, не правда ли?

Ольга Шошина

Сама судороги сняла

Мешали мне спать судороги ног. **Я подошвы лимонным соком смазывала,** большой палец на себя тянула. Тем и спасалась. Но сколько боли выдерживала! И как-то дочь забежала ко мне: «Узнала хорошее средство против твоих судорог...» **Стала я наливать в ванну горячей воды, опускать в нее ноги до колен, да на бедра с внутренней стороны и колени - горячий компресс.** Средство и впрямь хорошим оказалось

Зинаида Евгеньевна Торопова, г. Зеленогорск

Стекай в воду, боль сердечная!

У мамы стенокардия. И когда приступ - просто терялась я: лекарства помогают не тотчас, а боль, как видно, сильная. Как-то вызвали мы скорую помощь. Медики сделали что надо. А врач перед уходом посоветовал нам еще домашний способ быстрого обезболивания. Теперь в случае надобности **наливаю в таз горячую воду (50 градусов), и мама опускает в нее кисти рук и стопы на 15 секунд.** Несколько таких ванночек в течение 5 минут - и боль отступает».

А.И. Кукушкина, С.-Петербург

смывает хвори

избавиться даже от тяжелой простуды всего за три дня. Заболело горло - смело используйте то же средство. Полоскания горячей, без всяких добавок водой помогут быстрее «смыть» инфекцию.

Ну а тем, кто верит в непознанное, рекомендуем использовать «жидкость жизни» для того, чтобы улучшить не только физическое, но и психическое состояние. Горячая вода - действенное средство снять душевное напряжение. Очень просто: нужно подержать руки под краном. Почувствуйте, как теплая струя постепенно вас успокоит, снимет эмоциональную нагрузку. Помните о мистических особенностях воды: она впитывает любую информацию и энергию. Если нужно избавиться от дурного биополя, перевозбуждения, депрессии - смело забирайтесь под горячий душ. Хватит, впрочем, даже омовения рук - это самое восприимчивое место нашего организма. Не случайно все врачующие экстрасенсы обязательно после сеанса тщательно моют руки. Не потому, что боятся запачкаться от пациента, а потому, что к рукам «прилипает» чужая, и не всегда благотворная, биологическая энергия. Именно по этой причине экстрасенсы советуют, вернувшись домой, помыть руки - избавиться от чужого биоэнергетического влияния.

Если вы чувствуете в себе силу внутреннего воздействия, **можете попробовать зарядить воду своей целебной биоэнергией.** Для этого ее лучше всего зачерпнуть из родника. Следите, чтобы к чашке больше никто не прикасался. Поставьте ее перед собой. Нужно сосредоточиться, укрепиться в вере, что вода набирает лечебные свойства, потом прочитать молитву, окрестить чашку. Таким методом заряжают воду и колдующие бабки, и признанные экстрасенсы. Одно условие: заряженную воду нельзя проносить над текущей водой.

У всех этих старинных рецептов есть одно достоинство: они совершенно безвредны.

«Тайная власть»

Та вода лекарств лечит тысячу

Несколько лет назад прочитала в каком-то журнале статью о живой и мертвой воде, но так как на здоровье в то время не жаловалась, то и особого значения ей не придала. А тут у родственницы сахарный диабет признали, и вспомнила, что говорилось там об излечении диабета такой водой. Поспрашивала на работе, и одна сослуживица сказала, что это обыкновенная моча. Но я-то точно помню, что ту воду с помощью электричества приготовляют.

Надежда Игумовна, г. Апатиты

Вода живая и мертвая...

Уважаемая Надежда, нам понятен Ваш вопрос. Но следует сделать оговорку: права ведь и ваша сослуживица. В уринотерапии тоже есть термины «живая» и «мертвая» вода. «Живая вода» - это свежая, горячая моча, а «мертвая вода» - холодная, долго хранимая в стеклянной посуде. Вас же интересует вода, получаемая с помощью электролиза.

И в самом деле эти удивительные свойства обнаружились у обычной воды при совсем несложной обработке. Какие-то народные умельцы сконструировали очень простой прибор: в систему катод - анод наливали воду, устанавливали пористую мембрану между катодом и анодом, подавали электричество и получали два вида воды - «живую» (католит) и «мертвую» (анолит). Для того, чтобы реакция происходила более интенсивно, добавляли в воду поваренную соль.

Со временем был налажен выпуск электрохимических установок «СТЭЛ». Она высокотехнична и очень проста в обращении. Для ее работы нужны лишь водопроводная вода, поваренная соль и электроэнергия. Полученный в ней раствор анолита может храниться, не теряя своих свойств, в течение месяца.

Кстати, именно «мертвая» вода получила признание Минздрава в первую очередь, хотя все мы помним живую воду из сказок, способную воскресить из мертвых. Ну, а «мертвая» вода - если воспринимать слово буквально - это, должно быть, яд, отнимающий жизнь. Да, действительно, это губительное средство, но не для человека, а для болезнетворных бактерий и вирусов. Причем средство это более сильное, чем антибиотики. Бич роддомов - стафилококк гибнет при обработке помещения анолитом. Медицинские инструменты становятся стерильными в этом растворе. Чесоточный клещ боится «мертвой» воды. Даже грозная ВИЧ инфекция не сможет распространяться через бормашины стоматологов, обработанные анолитом.

При обработке анолитом исчезает гангрена, затягиваются трофические язвы, заживают ожоги трудно поддающиеся лечению. Анолит способен справиться с целой армией бактерий. Анолит не содержит чужеродных человеческому организму элементов, обладает полной физиологической и экологической биосовместимостью.

Сейчас разработаны методические руководства по лечению артритов и артрозов, стоматита, ангины, хронического тонзиллита и бронхита, сахарного диабета, отита, гнойных ран, пролежней, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, трофических язв, хронического гепатита, гастрита, псориаза, аденомы предстательной железы, простатита, мастита, фурункулеза, выпадения волос при жирной и сухой себорее...

При лечении гнойной инфекции, вызванной в основном стафилококком и стрептококком, рану после вскрытия гнойного очага промывают «мертвой водой» (в данном случае - анолитом хлористого кальция), накладывают повязки, пропитанные этим раствором. Обычно на 2 - 3-й день рана становится чистой, количество микробов в ней резко уменьшается, она начинает затягиваться. Затем ее обрабатывают «живой водой» (католитом хлористого кальция) и к 5 - 6-му дню она полностью заживает. «Мертвая вода» убивает микробы, «живая вода» восстанавливает ткани. Тем же способом лечатся и трофические язвы.

Валерий Бахарев, врач

Приложи лед - воспаление пройдет

По телевизору рекламу на разные мази от герпеса показывают. А у нас в деревне без них обходятся, чувствует человек, что простуда на губах может выскочить, - сразу пузырь со льдом к тому месту прикладывает. И от лишая то же лечение.

Иван Сергеев, Ленинский район Архангельской обл.

Соленый лед

Ст. л. соли я растворяю в стакане кипяченой воды и в небольшой формочке замораживаю в морозильной камере холодильника. Лед кладу на больной сустав и держу до полного растаивания, обернув затем сустав на 3-4 часа шерстяным шарфом.

Так же можно лечить радикулит и шейный остеохондроз.

Соленым льдом можно протирать лицо при угревой сыпи, после бритья, при гематомах.

А. Нилова

И сдался нерв тройничный

Я и не ведала до 40 лет, что такая мука настигнет: невралгия тройничного нерва. И самое ужасное - говорят, лекарства хорошего от нее нет. Народных средств, правда, много, но тоже не очень-то помогают. И вот, когда я не знала, куда от боли в одной половине лица деться, тихонько в спальню ко мне зашла одна из хористок нашего церковного хора и наложила на больное место горячее влажное полотенце. Подержать его велела. А сама тем временем наложила еще на шею (где сонная артерия проходит) лед в тряпице... оказывается, мама в магазине рассказала кому-то, мол, опять дочка тройничным нервом мается, а та хористка услыхала, предложила помочь. И еще как помогла! Вот и пишу, чтоб другие бедолаги, вроде меня, попробовали тем же полечиться.

И.Ф. Насонова, г. Архангельск

Как я вагинизм вылечила

Во время родов были у меня разрывы, и, как обычно в таких случаях, их мне зашили. И вроде зажило все - жить с мужем можно. А у меня... ну прямо ужас от одной мысли о сношении! И боль, едва муж меня коснется. Врач сказала: «Вагинизм. Запишитесь к психотерапевту». А моя свекровь лучше всяких психотерапевтов оказалась: научила, как от страха и боли избавиться. Стала я делать горячие сидячие ванны с [illegible], а на позвоночник у [illegible] в тряпку лед. Уж не знаю, как они так действовали, но и месяца не [illegible] образовалось.

Надежда П. г. Кострома

Согрелись руки

У меня постоянно были холодные руки и ноги. Сноха (медсестрой работает) посоветовала, как качать к ним кровь. **Я брала два таза и наполняла один горячей водой с температурой 40 градусов и выше (едва могла терпеть). Другой таз наполняла очень холодной водой и бросала в него несколько кусков льда.** Вставала в таз с горячей водой, а руки по локоть - в ледяную воду. Через две минуты повторяла, уже ноги нужно опускала в холодную воду, а руки - в горячую. **Процедуру повторяла раз 5.** Затем жестким полотенцем растирала руки и ноги, пока они не начнут гореть.

Е. Кочеврягина

полезней: болезней

Я много лет работал в школе. Был физруком. Голос имел такой сильный, что даже на спортивных праздниках мне рупор был не нужен. Мог пить ледяную воду без всяких последствий. Так было до поры до времени. Голос стал пропадать все чаще и чаще. Врачи поставили диагноз: острый ларингит и острый фарингит, все время предостерегали, чтобы берег голос, разговаривал как можно меньше и т. д. Я стал постоянным посетителем поликлиники и больницы. Спас меня случай: встретил человека, убежденного в очень эффективном лечении «живой» и «мертвой» водой. Он дал мне две бутылки этой воды, показал аппарат по ее изготовлению, который сделал сам. А данные по его устройству он взял из журнала «Изобретатель». Конструкция очень простая. Для себя я такой аппарат тоже сделал сам. При помощи его получаю «живую» и «мертвую» воду, т. е. щелочную и кислотную.

Инструкцию о том, как пользоваться водой, при заболевании и как их чередовать при разных болезнях, я тоже взял у него. Дай бог этому человеку здоровья! Он вернул мне здоровье. Голос полностью восстановился, фарингит прошел. Не передать словами, как я доволен. В начале лечения я придерживался инструкции по использованию «живой» и «мертвой» воды, а теперь пользуюсь водами по своему усмотрению. Полощу горло «мертвой» водой (она убивает микробы), а за 30-40 минут до этого выпиваю по 0,5 стакана «живой» воды. К врачам не обращаюсь.

Мой целебный аппарат

Устройство аппарата

1. Обрезал пластмассовую бутылку, в нее вставил рукав от пожарного шланга в виде мешочка (защищенного).

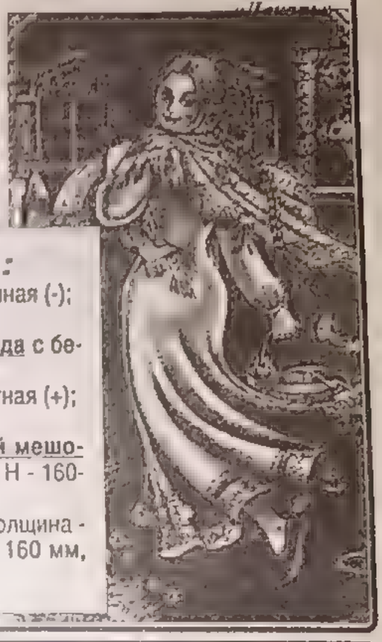
2. Подыскал две пластинки из нержавеющей стали (размер - 40Х60 мм). Расстояние между ними 40 мм. На одну пластину припаял диод 203. Соединил 2 пластинки через шнур к электросети (220 Вт). Пластинки изолировал друг от друга (вставил в пластмассовую крышку). Пластину с диодом опустил в мешочек из шланга, где имеется вода. Вторую - в воду, где банка.

Отключив аппарат, «мертвую воду» выливаю, затем «живую».

Время приготовления воды - 3-8 минут.

Инструкции по использованию «живой» и «мертвой» воды (всего 28 болезней), если кому нужно, вышлю.

Евгений Эдвардович Дашкевич,
231307, Гродненская обл.,
Лидский район,
п/о Дворнище,
[illegible]



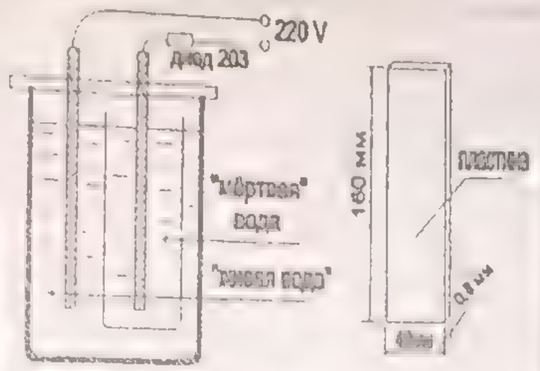


Схема:

Ж-вода щелочная (-);
РН=10-11 ед.;
Щелочная вода с белым осадком;
М-вода кислотная (+);
РН=4-5 ед.;
Брезентовый мешочек: d - 50-70 мм Н - 160-200 мм;
Пластинка: толщина - 0,8 мм, высота - 160 мм, ширина - 40 мм.

При потере жидкости менее 2 % от веса тела (а это 1-1,5 л) человек ощущает жажду; при утрате 6-8 % впадает в полуобморочное состояние; 10 % видит галлюцинации, нарушается процесс глотания. Потеря 10-20 % опасна для жизни. Без воды человек может прожить всего несколько суток.

Целительный глоток

Человеку требуется около 2 л воды в сутки. Таковы рекомендации специалистов, отраженные в популярной литературе. Однажды я посчитала, сколько выпила за день: чай, кофе, компот, даже суп приплюсовала (причем оказалось, что только и делала, что гоняла чаи), и у меня получилось всего 1,25 л - намного меньше нормы. Я забеспокоилась, стала всюду читать и знающих людей расспрашивать, что лучше: недопить - или перепить? Чем грозит нам слишком малое или слишком большое потребление жидкости? И вот что узнала.

Стоит организму ощутить недостаток воды, как нарушаются процессы пищеварения и усвоения пищи, кроветворения. Без воды организм не может поддерживать постоянную температуру. Она обеспечивает биохимические реакции внутри клеток, смазку для всех суставов, помогает избавиться от вредных веществ, выводя их через почки, кишечник, кожу и легкие. Человек теряет до 2 л воды в день.

Особенно важно выпивать свою норму женщинам. Их физиология такова, что надо основательно промывать мочевыделительную систему, если они не хотят «заполучить» воспаление мочевого пузыря.

Организм, теряя жидкость, как бы усыхает, дряблой становится кожа, слабеют мышцы. Иногда недостаток воды проявляется заторможенностью, снижением внимания, рассеянностью, апатией.

Американские диетологи считают, что недостаточное поступление воды в организм может вызвать головную боль, утомление и рассеянность. И советуют начинать утро со стакана воды, никогда не есть всухомятку, всегда заливать соленое.

Профессор З.И. Жолдакова из НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды имени А.Н. Сысина рассказывает: анкетирование, проведенное в Москве и Московской области, показало, что люди в среднем пьют 1,5-2 л жидкости в день. Трудно подсчитать, сколько ее наш организм получает с едой - фруктами, овощами, сливочным маслом и другими продуктами. Наверное, не меньше 0,5 л. Например, хлеб на 36 % состоит из воды, а картофель - на все 80 %.

Но иногда мы пьем и свыше 2 л, в жару, после бани, тяжелой физической работы или спортивных занятий. Это нормально.

В летний зной или при работе в горячем цехе лучше пить подсоленную воду либо витаминные напитки - например, настой из плодов шиповника или травяной чай.

И во время болезни надо пить как можно больше: вода выводит из организма токсины. Если в аннотации к таблеткам нет особых рекомендаций, обязательно запивайте лекарство полным стаканом воды.

Подайте чего-нибудь мокрого!

И не создавайте себе проблем - пейте хоть до, хоть после еды, как вам захочется, как привыкли.

Профессор кафедры урологии Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова Леонид Михайлович Рапопорт смотрит на проблему с точки зрения своей специальности:

- Пить надо столько, чтобы моча не была очень концентрированной, иначе возрастает опасность, что в организме начнется камнеобразование. При почечной недостаточности пить надо больше, чтобы вывести все шлаки менее концентрированной мочой, но большим ее количеством. Кстати, в жарких странах чаще наблюдается почечно-каменная болезнь, чем в странах с холодным климатом. Так что летом, когда тело усердно потеет, пейте больше.

А в целом специалисты считают: мы чаще недопиваем, чем перепиваем.

Не бойтесь пить - все лишнее выведется!

Марина Матвеева

Колодец в наследство детям

В старину к колодцам было отношение особое - их оставляли в наследство детям и внукам. Колодец выкапывали и в память по усопшему, и в честь рождения ребенка, и просто на перекрестках дорог - в дар людям.

Из поколения в поколение передавали секреты, позволяющие безошибочно определить место, где стоит рыть колодец, то есть место, где проходят подземные воды.

Вот, например, один из способов. Для этого нужно, чтобы несколько дней подряд стояла сухая и ясная погода. В один солнечный день, обязательно до захода солнца, на землю клали клочок хорошо взбитой шерсти, плотно накрывали новым сухим глиняным сосудом и оставляли на ночь. Утром, до того как солнце нагреет землю, сосуд поднимали и шерсть осматривали. Если она стала влажной, можно смело начинать рыть здесь колодец, а если осталась сухой, значит, воды здесь нет.

При малейшем сомнении это испытание повторяют дважды и трижды.

Чтобы вода в колодце долго была свежей, между каменной кладкой и землей насыпают слой древесного угля, и все швы между камнями засыпают угольным порошком. Уголь отлично пропускает воду и вместе с тем идеально очищает ее.

С помощью угля можно очистить замутившуюся воду в старом колодце. Для этого на дно его, в разные места, опускают 2-3 большие связки пористого древесного угля и каменной соли. Через 3-4 дня вода становится чистой, приятной на вкус. Чтобы очистить ее абсолютно, эту операцию повторяют 3 раза, из них 2 раза - без соли.

В колодец, где скопилось много газов, вливают котел кипятка. Образовавшиеся водяные пары, вырываясь на поверхность, уносят с собой и вредный газ.

В течение долгого времени можно хранить питьевую воду в бочке. Для этого в бочку с водой бросают несколько горстей негашеной извести, дают постоять 5-6 дней. Затем выливают, бочку хорошо вы[illegible] чистую воду. Эта вода будет свежей в течение [illegible] месяцев.

В глиняном кувшине вода может хранить [illegible] свежей в течение нескольких лет, если в ней растворить несколько кристаллов марганца.

Чтобы налитая в глиняный кувшин вода была холодной, его обсрачивают мокрым полотенцем. А вкусной и свежей ее делает корка ржаного хлеба.

Если в сосуд с мутной водой опустить небольшой кусочек квасцов, вся муть осядет на дно, и вода станет прозрачной и чистой.

«Полезная газета»

Дистиллированная вода при гастрите помогла

С 1995 года я страдал гастритом. Боли в желудке, изжога не давали покоя. А год назад стал пить **дистиллированную воду (по полстакана 2 - 3 раза в день)** и сам не заметил, как все прошло. Когда сдал анализы, гастрита не обнаружили.

Знаю, что в наше время многие детишки болеют гастритом. Пусть родители попробуют полечить их моим способом.

Петр Семенович Богданов, Р. Чувашия

Когда сердечко пошаливает

Во время учащенного сердцебиения я кладу полотенце, смоченное холодной водой, на живот, а через 3 минуты - на икры. А если сердце щемит, зажимает - обертываю мокрым полотенцем левую руку от самого плеча и лежу пять-десять минут. Глядишь, сердечко и успокоится.

Н. Витюк

Диабет не любит ванны

При диабете помогают ножные ванны с мылом. Это я случайно услышала, пока в очереди в ателье сидела. Приемщица мастеру рассказывала, что она делает ванны ежедневно и так поддерживает нормальное самочувствие. Только вода чтобы не была очень горячей. А ноги не растирает, а слегка промокает.

Любовь Смирнова, Краснодарский край

Шею, как цветок, поливаю

Хочу рассказать, как я дважды лечила шейный остеохондроз.

Первый раз я мучилась с ним месяца четыре. Не помогали ни натирания, ни тепло, ни массаж.

Вот тогда я и прочитала где-то, что для его лечения можно воспользоваться обычной холодной водой.

И помогло довольно быстро. Утром и вечером я выливала на шею по два ковша ледяной воды, а затем растирала жестким полотенцем.

Поливалась водой до полного излечения и даже дольше.

Пять лет остеохондроз не напоминал о себе. И вот после дорожной автокатастрофы он опять проявился, да еще в больнице.

Но я не забыла о своем прежнем лекаре - воде. Стала вечером и утром рукой мыть шею из-под крана холодной водой. Через два дня боль в шее отошла.

Л.П. Романова, г. Архангельск

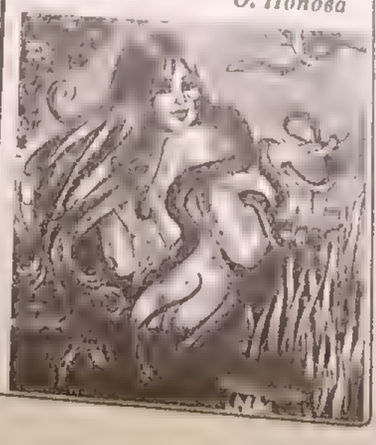
Как приготовить «волшебную» воду

Вам посчастливилось когда-нибудь напиться из родника в горах? Похожа ли вода на ту, что течет из крана на кухне? Крнечно нет! Вода из крана содержит вредные для организма активные газы, так называемые свободные радикалы, которыми воду очищают, например, хлор. Давайте сделаем родниковую воду!

Налейте в чайник или высокую кастрюлю обычную холодную воду и поставьте на сильный огонь, пусть крышка будет приоткрыта - для выхода газов. Как только чайник вскипит, снимите его и поставьте в неглубокий таз (чтобы края таза были ниже носика чайника), в таз пустите струю холодной воды. Крышку плотно прикройте, минут через десять можете пить. Ну, как?

Только не ленитесь, приготавливайте воду каждый день. Она гораздо чище, ее кристаллическая решетка при быстром охлаждении упорядочивается - а это очень важно. Нужно, чтобы клетки наши, на 90 с лишним процентов состоящие из воды, напитались влагой с упорядоченной кристаллической решеткой. Вспомните об угле и графите: и то, и другое - углерод, разница - в порядке внутри кристалла. При охлаждении вода «запомнит» информацию.

О. Попова



Мужа в таз усаживала

Случилась у мужа неприятность на работе. Потерял покой и сон! И, конечно же, желание на «это дело» потерял. И даже уже когда все обошлось на работе, к мужу желание не возвращалось. Вижу - неладно. Побежала к своей прабабушке (она кое-что лечить умела). Призналась: так и так. И научила меня прабабушка... Наливала я в таз холодной воды, усаживала в нее мужа на 3-5 минут (ноги наружу, простынью их закутывала). Несколько таких ванн - и муж опять со мной. Как медовый месяц снова наступил!

Надежда Андреева

Хотите похудеть? Пожалуйста!

Я в 18 лет замуж вышла, в 19 родила сына, а в 22 дочка народилась. Вот тут-то меня и стало вширь разносить. Баржа-баржой по улице плыла. Думала, и мужик, если не похудею, сбежит от меня. Может, и рад бы был, да двое детишек надежными якорями оказались.

Тут как раз реклама на «Гербалайф» пошла. Приобрела и я за большие деньги этой травки, но видать, не в коня овес - не помогла она мне.

Нет, думаю, надо самой средство от ожирения искать и решила: с диеты надо начинать и перво-наперво как можно больше капусты в рацион дневной вводить.

Утро с капусты начинала, вечером - яблоки тертые. Надоедала квашеная капуста с картошкой, я ее на мясорубке с теми же яблоками прокручивала или с луком и слегка подсолнечным маслом приправляла. От белого хлеба вовсе отказалась, только черный с отрубями для себя покупала. Два раза в неделю разгрузочные дни устраивала - на одних сырых овощах жила и в основном на салатах.

Сама не пойму: как в объектив-то влезала?

А кроме всего этого - зарядка. Комплекс упражнений я тоже из книг взяла. Мало того, пробежками по утрам занялась и заметила, как много людей полных бегают по утрам, лишний жир растрясают.

Дочь вначале поглядывала на меня, похихикивала, а потом и сама ко мне примкнула - тоже бегать стала, не хочет толстой, как мама быть.

Таким-то образом я за полгода 30 кг скинула и теперь уж запросто в любой объектив без особых усилий влезу.

Зинаида Михалева
г. Вологда

Виктория Токарева: «Худые женщины похожи друг на друга»

К «пофигистам» похудения можно смело отнести писательницу Викторию Токареву, которая полагает, что все диеты провоцируют женщину жить, вне жизни и страстей: всеобщее желание стать худыми выработало средний тип красоты. «Женщины становятся похожими друг на друга. Вертинская похудела и стала напоминать мне актрису Удовиченко... Если бы Гурченко внезапно располнела, все простили бы ей эту причуду ради уникальности ее таланта. Мне кажется, женщины стараются заиметь другую фигуру, чтобы себя обмануть. В любом случае, не от хорошей жизни. Поэтому надо менять то, что, кроме фигуры, может держать тебя на плаву и давать уверенность в себе. Для меня (и мне кажется, это подходит для любой женщины) такой опорой стало мое дело, которое дает чувство собственного достоинства.

А это больше, чем талия!»

Поддерживай фигуру кукурузой

Моя сноха на Кубани живет. Молодая еще, а после родов располнела. Чтобы совсем не «разъехаться», настой из кукурузы пьет (берет стопочки с рыльцами). Говорит, что выпьет столовую ложку перед едой и - порядок. Лишнего не съешь - уже не тот аппетит. А и всего-то: 10 г зальет стаканом кипятка и настаивает 1-2 часа. Перед приемом процеживает. Так и поддерживает себя в форме.

Мария Кирилловна,
г. Смоленск

Увидела колбасу - чуть в обморок не упала

Читала я, как люди хотят вес сбавить да привести в порядок свой организм. Представляете: в 36 лет при росте 150 см мой вес доходил до 93 кг! Ого-го! Да? Болела часто, кризы гипертонические были сильные, тяжелые. Эндокринолог посоветовала похудеть - давление, мол, снизится. Вот тут-то и начался мой путь к оздоровлению. К сожалению, путь не без ошибок. Но, надеюсь, и мой горький опыт убережет кого-то от подобных неприятностей. Так что расскажу все, как было.

От врача я пришла и сразу обратилась к книгам по диете. Составила себе меню на месяц - по граммам с подсчетом калорий для каждого дня. Соблюдала диету очень строго. Приносила еду в баночках на работу. Девчата вначале заглядывали, что ем, потом привыкли. А я с октября по май похудела на 20 кг. Но ходила в халате и «убыток» был не особенно заметен. Только лицо постарело. В мае приехала в санаторий под Новосибирск. Там врач обратила внимание, что выгляжу не по возрасту старо. И назначила лечение: массаж, диету, сауну, бег, плавание, лечебную физкультуру. И я за 24 дня похудела на 8 кг и помолодела лет на 15. Вернулась домой в брючном костюме, стройненькая. И так мне хорошо было! Не ходила, а летала. Хлеб не ела - ни кусочка. Отвыкла!

Но однажды на остановке автобуса «Хлебозавод» вдруг от запаха свежего хлеба потеряла сознание. Городок у нас небольшой, кто не знает акушерку, которая в одном кабинете проработала 13 лет?! Мигом скорую вызвали, откачали, спрашивают: «Говорить можешь?» Паралич, думали. А я первое, что сказала: «Дайте хлеба». Ну, было смеху! Все же знали, что на диете сижу.

(Продолжение на стр.10)

Прошу помощи

(Продолжение, начало на стр. 9)

Короче: стала я есть хлеб. И за год поправилась на 6 кг. А там еще перешла работать в санаторий-профилакторий: в 45 км от Барнаула, в лесу. Красота! И работа досталась очень вкусная - диетсестра! Ем, что хочу и сколько хочу. И прибавила за год еще 10 кг. Добавилось и болезней. Уж нужно было оперироваться на почках из-за гипертонии. И опять врач предложил похудеть.

Положили меня в больницу голодать на 24 дня. Нас 9 женщин в палате, я - самая «худая» - 85 кг, остальные до 125 кг. Пили минеральную воду, утром и вечером - клизмы. Гимнастика по 45 минут - до пота. И каждый день - ходьба. По 10 км - в парке, по кругу. И дело шло на поправку. Я похудела на 12 кг. Но описывать круги надоедает. Решила по Барнаулу ходить. Пошла. Да зашла в магазин, увидела домашнюю колбасу и чуть в обморок не упала. Подхватил меня какой-то мужчина, вывел из магазина и спрашивает: «Вам помочь до дома дойти?» Какое там домой! Мне в «голодную» больницу надо. А сил идти - уж нет. Села на трамвай. Так вся моя ходьба в тот день закончилась.

Увидела колбасу - чуть в обморок не упала

А уж когда домой вернулась, из голода вышла, я этой колбасы домашней наелась до отвала. Да не только колбасы. И через полгода снова набрала сброшенные килограммы.

И чем, думаете, все-таки спаслась? А вспомнила Новосибирский санаторий. Срочно закончила курсы инструкторов по лечебной физкультуре и **начала заниматься гимнастикой. Каждое утро - бег, гимнастика.** Поняла: без этого нельзя! Да диета. Хлеба - самую малость, никаких булочек. Похудела на 10 кг. А там - еще. Потому что с тех пор голодаю по понедельникам. **Да плюс клизма.** Уж знаю: понедельник - отдых желудку. И ничего не хочу, и ничего не болит. **Дважды в год, в Великие посты, у меня большие голодовки,** по 17-20 дней, с клизмами дважды в день. Иногда сухое голодание, иногда с водой. **Если бывает тяжело, то читаю молитву:** «Иисус Христос Святым духом жив был, без хлеба жил, без воды жажды не знал. Так и я, раба Божия Галина, пищи не евши, сыта буду. Святой Дух силы дает, Иисус Христос поддерживает Аминь!»

(Повторяю 3 раза.) И помогает.

Сейчас мне 58 лет, я на пенсии. А в душе мне 35 - и все тут! Пенсия - это, считаю, начало второй юности. Вот иные говорят: диету соблюдать не могу, голодать не могу - сразу голова болит. Нет, дорогие мои, надо очень захотеть - и все получится! Здоровья всем читателям!

Галина Степановна Гусина,
Алтайский край,
п. Сибирский-1

Килограммы уходят с музыкой

Некий англичанин Дэвид Брукк осчастливил человечество «музыкой для коррекции фигуры». Нет-нет, он вовсе не предлагает толстякам кидаться в пляс под звуки его музыки, не ждет, что она поможет при занятиях аэробикой. Напротив: звуки, созданные Брукком, следует слушать, расслабившись и медитируя. Именно в этом случае, считает маэстро, жиры будут плавиться особенно эффективно. Как ветеран похудения и доморощенный диетолог я могу, конечно, понять, что иная музыка способна надолго отбить аппетит. Но чтобы она еще и жиры плавила?!

Александр Монахов
«Худеем вместе»

Путь через желудок не всегда к сердцу...

Когда живот уже мешает мужчине передвигаться и завязывать шнурки, он обращает внимание на свою полноту. Женщину, закормившую мужа до такой степени, это устраивает: никуда, родимый, не денется!.. А между тем, еще как может деться... на больничную койку! С нарушенным обменом веществ, холециститом, подагрой, гипертонией и... сниженной потенцией. А восстановление ее дело крайне трудное и долгое.

Л.И. Кокорина,
врач-терапевт

Шиповник - фигуры сторонник

Как лечебное средство шиповник мне известен. Но, оказывается, от него худеют! Если пить по полстакана 2 раза в день настой, - будешь стройна, как кипарис! Надо только прокипятить 10 мин 20 г плодов шиповника в стакане кипятка.

Галина, г. Псков

Лечебный борщ

Наконец-то! Я нашла для себя подходящий способ похудеть и оздоровиться. О нем так и сказано: «Диета великолепная и безобидная.

Ею пользуются американские медики в клинике Майо в Миннесоте при подготовке пациентов к операции. Она очистит ваш организм от загрязнений, позволит сбросить лишний вес и даст хорошее самочувствие. И еще: ни одно из назначенных вам лекарств на фоне этой диеты не принесет вреда». Вот как! И всего-то 7 дней! Но повторять можно так часто, как хочется. И при всем том - ешь, сколько душе угодно!

Я прикинула: из того, что необходимо, кое-что у меня есть. Свои лук, консервированные помидоры (хотя можно и свежие), бульонные кубики, свекла, морковь. Значит, мне проще. И дешевле обойдется дело. Покупаю только огурцы, яблоки, немного зеленых перцев, капусту, несколько свежих помидоров, зелень сельдерея. Пришлось отдать за все около 40 рублей. Зато необходимое под руками. И я начала готовить суп-ключ ко всей диете. Разрезала не очень мелко небольшой кочешок капусты, 6 средних луковок, 5 помидоров (разрешается брать их количество по вкусу), 2 зеленых перца, 1 пучок сельдерея, залила водой. Приправила солью, перцем

Можно добавить острый томатный соус, но не стала. Опустила бульонный кубик. Все по рецепту. Эта диета требует точности! 10 минут кипячу суп на большом огне, затем довариваю на малом. Замечательно, что его можно есть без ограничения, когда проголодаешься.

Итак, день первый. Трижды ела суп и яблоки. Разрешаются-то любые фрукты, кроме бананов, но... Три яблока вполне достаточно оказалось. Пила воду - ее рекомендуется много. И еще можно несладкие чай, кофе, клюквенный сок. Обошлась простейшим. И засыпала с мыслью: «А что? Совсем неплохо! Голод не мучит».

Второй день. Тот же суп и овощи. Я натерла моркови, свеклы, порезала огурцов, капусты. Опять же ела досыта. Правда, за день дважды подходила к холодильнику: хотелось съесть чего-то поосновательнее. Ну хоть ложку зеленого горошка или кукурузы. Нельзя! Бобовые вообще нельзя. Правда, разрешалось съесть печеной картошки с маслом. Но газовая плита у меня плохо работает - печь не стала. Еще выпи-

У вас, овощи!

Тонкую талию

Ноги поставьте на ширину плеч, ступни разверните наружу, руки скрестите за головой. Туловище слегка наклоните вперед и затем поочередно наклоняйтесь то вправо, то влево.

Плоский живот

Лягте на полотенце, удерживая его верхние края, медленно приподнимите туловище, напрягите живот. Опуститесь в исходное положение.

Крепкие ноги

Лежа на правом боку, обопритесь на руку. Ноги слегка согните в коленях. Левую ногу вращайте сначала внутрь (колено к колену), затем наружу (пятка к пятке). Повторите лежа на другом боку.

Упругие ягодицы и бедра

Прыгайте на одном месте, поворачивая бедра и туловище в противоположные стороны по отношению друг к другу.

Похудеть без сигареты - не проблема

Я проверила: от сигареты воздержаться легче, если заняться физкультурой. Вот что отмечают исследователи штата Род-Айленд: женщины, бросившие курить таким способом, набрали вес вдвое меньший, чем решившие расстаться с сигаретой без помощи физической нагрузки. После они избавились и от этих килограммов. Так что, милые дамы, если вы решили похудеть - откажитесь от сигаретного дыма, займитесь спортом, и... результат не заставит себя долго ждать.

О. Осинова

На приеме у врача:

Консультирует врач - диетолог Евгений Петрович Колычев

Урок команды немецкого крейсера

Как сказала мне одна моя 18-летняя пациентка, она за последние 5 лет «перелезла» из 46-го в 52-й размер! А все от чего? Раньше мать одна всю семью тянула - бедствовали, а теперь еще два старших брата работают - достаток появился. Да слабость девушку мучает. «Ну а что ешь?» - поинтересовался. «Мясо с картошкой, пироги, компоты разные люблю...» Словом, очевидно то, от чего в 1915 году чуть не погибла команда немецкого крейсера «Кронпринц Вильгельм». Этот корабль успешно выдержал несколько сражений, и в качестве трофеев моряки захватили на свой борт много белой муки, свежего мяса, картофеля, бисквитов, овощей. И после нескольких месяцев плавания многие члены команды пополнели и... заболели: появились признаки мышечного паралича, расширения сердца, слабости, от которой просто невозможно держаться на ногах.

А как оказалось, в пище моряков не хватало витаминов и минеральных солей. Сытый - еще не значит - здоровый! После того, как стали давать членам команды отвар из 1/3 отрубей пшеницы и 2/3 воды с добавлением 2-х чайных ложек сухих отрубей, сока лука, моркови, капусты, шпината, отваренную картофельную шелуху, затем - яблоки, молоко - люди быстро стали поправляться.

Так что этот урок пошел на пользу и моей 18-летней пациентке.

Ела и... помолодела

ем. Правда, уже нет особого аппетита. Хочется ухи, грибного, мясного супов. Но что делать?! Чиститься и худеть надо. Благо, разрешены сегодня фрукты и овощи, кроме картофеля. Опять тру и ем морковь, свеклу, помидоры, огурцы. Маленький бы кусочек хлеба! Но, увы... А вот воды, пожалуйста, сколько угодно. Чувствую, как полегчала. Взвесилась. За 3 дня сбросила 2 кг 900 г! Говорят, кожа морщится при быстром похудении. Посмотрелась в зеркало - ничего такого. А глаза блестят, настроение хорошее. И есть от чего. Мне легко и спокойно. Нигде внутри не ноет, не давит. По нескольку раз в день бегаю в туалет по-большому. Хорошо, не работаю. И чувствую себя в свои 52 года... ну примерно на 45! Плохо ли?!

<u>День четвертый.</u> О, настоящий праздник! Кроме привычных уже фруктов и овощей ем бананы. Правда, позволительно не более трех. Смакую. И вместо консервированных своих помидоров ем свежие. И, конечно же, суп, суп, суп... Да еще пью воду - вволю. Совсем неплохо.

<u>День пятый.</u> Ура! Любимая говядина. Правда, без единой жиринки! Но можно ее от 300 до 500 г в день. К тому же помидоры - сколько хочется. Обхожусь своими консервированными. Где же тут напастись свежих! И 6-8 стаканов воды надо выпить. Да еще поесть суп, ну хоть раз. Это же настоящая объедаловка! Кишечник работает, как заводной механизм. Сколько еще там, во мне, дряни?

<u>День шестой.</u> Опять праздник Говядина! Можно даже съесть 2-3 бифштекса. Обхожусь двумя. И кучей овощей, листовой зелени (хорошо, муж с дачи привез салата). И, конечно же, опять суп. Его дважды ела. И пила воду.

<u>День седьмой.</u> Последний. Проснулась от беспричинной радости. Даже то, что дождик, радует. Такое разве что в детстве со мной бывало. Вот как «помолодела»! А что на столе? Новинка - вареный необдирный (коричневый) рис, фруктовый сок, овощи и, разумеется, суп. Опять объедение! И вода, вода .. Вечером взвесилась. За неделю потеряла 5300! Пишется, теряют и вдвое больше: от 10 до 17 фунтов (а фунт - 0,4635 кг). Но мне и этого достаточно. Спустя 2 дня повторю диету. Перерыв нужен, если теряете больше 15 фунтов в неделю.

Рада, что выдержала. А главное, почистилась. Так сказать, приятное с полезным. Без особых трудностей, не мучаясь голодом. И не нарушая запретов. А их несколько. Категорически запрещены: хлеб, алкоголь, шипучие напитки, все жареное, жир. Да и масла совсем немного - только раз в неделю с печеной картошкой.

А. Поротова, г. Северодвинск

И хорошей беседой

Для людей, перешагнувших рубеж 40-летия, я практикую программу питания, являющуюся прекрасной профилактикой хронических заболеваний. В нашей стране она вполне реальна в летние и осенние месяцы даже для людей с достатком ниже среднего.

Идеальная диета

Профессор Римма Васильевна Ленская - известный специалист в области лечения лейкозов. Вот что она советует.

Завтрак (8-10 часов) - соки

Начинать день лучше всего с приема не менее 1 стакана свежеприготовленного сока из смеси овощей: морковь, свекла, и огурцы (3:1:1). Этот сок может храниться в холодильнике в течение суток. В первые дни могут появиться неприятные ощущения, нечто вроде подташнивания - это свидетельство того, что организм сильно зашлакован. В дальнейшем неприятные ощущения пройдут. После сока в течение 1-2 часов желательно ничего не есть. Овощи лучше приготовить с вечера: почистить и залить чистой холодной водой, чтобы освободить их от возможных нитратов.

Обед (13-15 часов) - плотный салат

Оставшийся от приготовления сока жмых морковки, свеклы и огурцов (необходимую вам порцию) залейте небольшим количеством сока, чтобы они не были сухими. К ним добавьте мелко нарезанные свежие овощи и зелень.

Желательно, чтобы в салат вошло не менее 10 компонентов. Каждый раз в зависимости от того, что вы добавите в салат, он будет несколько иным по вкусу.

Это прежде всего лук (зеленый или репка), чеснок, помидоры, огурцы, капуста (кочанная и кольраби), редис, репа. Из зелени хороши петрушка, кинза, сельдерей, пастернак, салат, укроп, огуречная трава, любисток, базилик, иссоп, мята. Очень хорошо добавить немного диких трав - молодые листья одуванчика, подорожника, зверобоя, березы, липы, крапивы. Подходят также измельченные цветки, стебли и листья настурции, свеженатертый корень и молодые листья хрена, листовой горчицы. Можно потереть свежий кабачок, патиссон, тыкву. Кабачок и тыква и вкусны, и питательны, это превосходный источник бетта-каротина, калия и клетчатки, в них нет жира.

Салат заправляют смесью подсолнечного масла с соком лимона, или любым другим растительным маслом, или сметаной.

В готовый салат добавляют концентрированный крахмал или белок в размере 1/4-1/3 от общей массы в виде готовой холодной гречневой каши, вареного риса или картофеля, измельченных орехов или творога. Еще раз все хорошо перемешивают - и обед готов.

Ужин (18-20 часов) - суп-похлебка

На ужин предлагается большая тарелка густого супа-похлебки, заправленного подсолнечным маслом или сметаной, и кусочек хлеба с отрубями.

Суп обязательно должен входить в ваш рацион, чтобы предупредить запоры. А для максимума пользы необходимо уменьшить в нем содержание соли, а в качестве жира использовать только растительное масло или сметану, добавляя их прямо в тарелку перед едой.

Вместо похлебки можно приготовить щи или борщ. Вегетарианское первое блюдо - хороший источник клетчатки и крахмалистых веществ. Оно может быть приготовлено на основе отвара петрушки, сельдерея или пастернака, что улучшит работу почек и поднимет настроение. При выраженных колитах или гастритах хорошо заправить суп геркулесом.

Основными продуктами для супа могут быть капуста, морковь, помидоры, картофель, стручковая фасоль, чечевица, рис или перловка, свекла, репчатый лук в различных сочетаниях в зависимости от вкуса хозяйки. В последнюю очередь в уже готовый суп на 2-3 минуты добавляют зелень кинзы, петрушки, ботву свеклы. Перед тем как разливать по тарелкам, надо дать супу настояться минут 10-15.

Суп (щи, борщ) можно сварить на 2-3 дня. В первый день его едят горячим, а на 2-3-й день холодным. Его нельзя разогревать, потому что повторная термообработка уничтожит оставшиеся витамины и ухудшит вкусовые качества.

В течение дня между завтраком, обедом и ужином у вас может быть еще 3-7 легких перекусываний. Почувствовав голод, съешьте яблоко или грушу, стакан ягод, несколько абрикосов, кусок дыни, арбуза. Можно выпить чаю, желательно зеленого, с молоком, съесть кусочек сыра или хлеба или овощные оладьи. Из кабачков, тыквы, морковного жмыха получаются вкусные оладьи (только используйте минимальное количество муки и яиц). Перед сном выпейте стакан сока или кефира.

В вашингтонском институте исследования рака было доказано, что частые перекусывания снижают уровень холестерина в крови. Поскольку предлагаемое питание преимущественно углеводное, надо на это время резко ограничить потребление сахара.

Не удивляйтесь, если через месяц (а может быть, и раньше) вы почувствуете себя значительно моложе, бодрее и веселее. Это вполне закономерно.

Римма Ленская,
доктор биологических наук

Эльдар Рязанов доволен своим весом

Эльдар Рязанов, не упускающий случая подшутить над своей полнотой, обижается, когда окружающие посмеиваются над его страстью поесть. Много раз он лежал в клинике лечебного питания. Скинул на диете двадцать килограммов. Но лишь клиника оказывалась за спиной - вновь накидывался на приготовленную женой миску салата. Сейчас он доволен собственным весом и ест, сколько душа того пожелает. В жизненное кредо составной частью вошло правило: игнорировать всякие диеты, голодание, изнурительные физические упражнения. Это создает гармонию с эстетическими взглядами художника: вспомните, места действия многих эпизодов в его фильмах располагаются в точках общепита.

А. Щуплов,
С. Копылов

С похудением вернулось и влечение

Моя приятельница долго скрывала, что с мужем проблемы. Сама маленькая, худенькая, а он располнел - не обхватить! Я уж не влезала в их семейные дела, да сама она разоткровенничалась как-то: «Раньше и представить не могла, что с живым мужем - без мужика окажусь! Разжирел так, что и жены не надо. Пиво без меры, гамбургеры... А «там» уже ничего не ра-

Стол приятен...

Дали мне однажды путевку в санаторий - профилакторий: коллектив небольшой, каждому довелось там побывать. А мне - в первый раз. Удивило питание: профилактика ведь, не заболевание какое-то, откуда знать, какая пища нужна? И почерпнула вот что...

Чудеса, да и только!

За соседним столом меню было совсем другое. За наш подавали все подряд, правда, мясо всегда отварное или паровое - нежирное, яйца, зелени много. А соседям - рыбу, красное мясо, овощи и фрукты - в общем, пищу, где белка много. Молока и печеного я, как ни высматривала - не увидела. Печеное-то и на нашем столе было редкостью, но все же булочка к чаю иногда появлялась. Зато капусты наелась - до сих пор сыта. А им не давали. Что, однако, за разделение? Оказывается, рассадили нас с учетом группы крови. У них - 1-я, у нас - 3-я. И что заметила: всегда немного голодная из-за стола выходила: **с 3-й группой крови лучше не переедать.** Теперь, когда на юг к родным еду, знаю: кукурузы и орехов тоже норму надо знать.

По крови и еда

Фигура - прежде всего!

Моей фигуре любое меню не вредит - стабильно 55-60 кг. Но, смотрю, на полных ограничения блюд очень даже положительно влияют. Да и самочувствие при этом учитывается. На процедурах разговорилась с женщиной с 4-го стола. У них, заметила, диетические блюда: «А какую группу крови обслуживает диета?» - вопрошаю. «Вторая у нас Лично я не наедаюсь. Дома-то овощи и фрукты на десерт идут, а тут - сплошь они... Еще эта соя. Вроде и вкусно но я все равно дома что-нибудь перехватываю Правда, привыкла здесь все салаты с растительным маслом есть и домашних так кормлю Фигура как, ничего?» И в самом деле она пофигуристей стала «Так охота мяса - барана жареного съела бы И бидон молока коровьего опрокинула! Да чем ради фигуры не пожертвуешь?!»

И наладила обмен веществ

Звоню сестре. Рассказываю про чудеса за столом. А она: «Разузнай-ка про 4-ю. Тоже буду придерживаться». Ну я и поинтересовалась у терапевта - консультанта: больше зелени, фруктов, морепродуктов. Мясу - сою предпочесть. А от мяса, особенно красного, лучше отказаться. В хлебе себя ограничить. И фасоль - вдруг захочется - отменить. Голодновато, зато правильно. С таким меню у сестры обмен веществ наладился

К концу месяца посыпались комплименты: «Посвежела, постройнела...» А это питанию спасибо. При таком грамотном разделении меню большинство отдыхающих отметили улучшение самочувствия и сохранение стройности без особых усилий.

О.П.,
г. Северодвинск

ботает! Сейчас вот худеть решил». Посочувствовала я ей и посоветовала самой проследить, чтобы не принимал препараты, что на эрекцию плохо влияют: мочегонные, с женскими гормонами, бета-блокаторы (для снижения кровяного давления), антидепрессанты, транквилизаторы (чуть-чуть перед сном для снижения аппетита можно). Пусть худеет с умом: поменьше пива, побольше движения.

Через полгода встречаю - парой идут, довольные. Смотреть приятно!

Анна Вересова, врач

На приеме у врача:

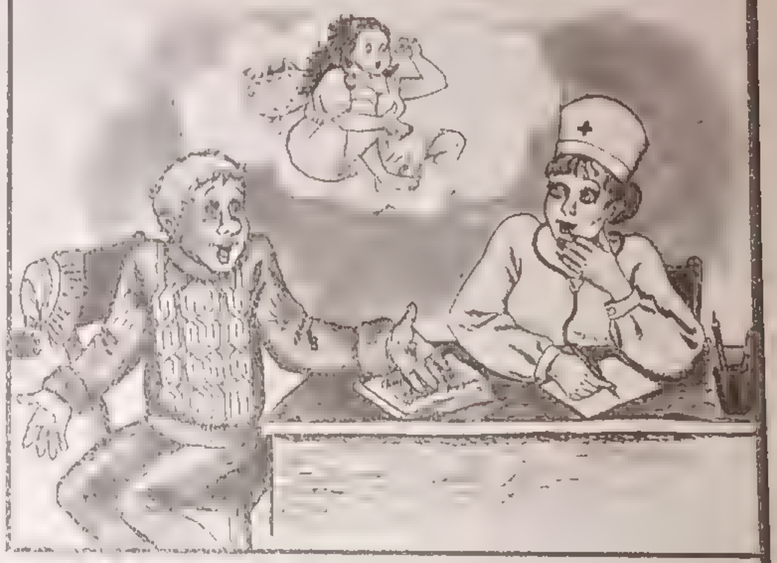
Консультирует врач-диетолог Евгений Петрович Колычев

Крапива аппетит отбила

А.Я. с порога моего кабинета начал ругать врачей: «Вон выписали мне льняное масло для похудения. Пил, как сказали, по 20 мл в день. Сколько денег на него издержал, а результат где?!» Но я-то знаю: не выписывают наши доктора это масло. Скорее всего не захотел пациент готовить снадобье по врачебному рецепту - попросил в аптеке готовое средство, «чтоб проглотил - и порядок». Многие так делают и разочаровываются. - А долго ли, - говорю, настой крапивы двудомной приготовить?! И всего-то: столовую ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить и пить по столовой ложке 3 раза в день. Еще можно пить сок рябины или есть порошок из ее ягод.

И ушел А.Я. Спустя примерно месяц окликает меня на улице: «Спасибо за рецепты! Хорошо помогают!» Еще бы! Снижают аппетит, центр насыщения стимулируют, усиливают продвижение пищи по кишечнику, уменьшая ее всасывание. То, что надо. Похудение, правда, не очень быстрое, но посвежел, помолодел пациент.

Разве плохо?!



Как-то после праздников

После новогодних праздников я очень плохо себя чувствовала. Разболелся желудок, забарахлило сердце, все суставы ныть начали. Да к тому же растолстела неимоверно.

Как раз в это время к нам в гости приехала из деревни моя старенькая бабушка. А я еле хожу, вся больная. Так бабуля мне тут же сварила ячменного отвара. Запретила есть и давала мне только этот отвар. Три дня так поила и все ворчала: «Где ж это видано - так переедать! Мы, бывало, если и переедали, то потом постились». И заставила меня сесть на пост (мы, нынешние, называем это теперь диетой). Картошечку с капустой, изредка рыбку. Разрешала и молочное, нежирное, но всего понемногу, чтобы в желудке еще немного местечка оставалось. И все раздельно, пищу разную не смешивая. «Ленивые вы стали, - выговаривала, - двигаться совсем не хотите. Чуть что - и на диван к телевизору. Мы раньше весь день проводили на ногах. Да и сейчас, в мои-то 83 года я не даю себе залеживаться. От лени все и хвори». Стыдно мне стало, глядя на бабулю, лежать на диване, тоже все старалась двигаться больше. Весну встречаю обычно усталой, разбитой, больной после зимы. А в эту порхала, как в юности. На пять килограммов похудела. Давно не чувствовала такой легкости в теле. И настроение радостное.

М.Мокеева, г. Каргополь

Когда жир есть просит...

А началось это все так. В 34 года я решил с тяжелой атлетикой завязать. Кроме того, взял себя в руки - резко ограничил количество еды.

Возможно, и мой пример оздоровления пойдет кому-нибудь на пользу. Я сейчас - неработающий пенсионер. Мне 66 лет. При росте 178 см вес 60 кг. Самочувствие отличное. С 1980 года не болею и болеть (тьфу! тьфу!) никогда не буду, потому что верю в свою иммунную систему и силы.

Хочу, но молчу

Из-за травмы ноги физическую активность постепенно заменил на ежедневные сауны. (Сейчас же, хотя электросауна и есть у меня в совмещенном туалете, предпочитаю ей ежедневные двухразовые ванны. Дело в том, что пишут: электросауна сжигает отрицательные ионы воздуха, без которых наша жизнь невозможна. Ванна же не только их сохраняет, но, благодаря связи с землей, дополнительно подзаряжает организм. Она же помогает и в развитии гибкости: я активно занимаюсь хатха-йогой.)

Главная же трудность, при избавлении от лишнего веса связана с преодолением старых кулинарных привычек. **Я отказался от всего мучного, сладкого соленого. Перешел на вегетарианство и сыроедение.** В семье это, конечно, непросто. А порой просто невозможно... без удара кулаком по столу, ультиматума: или-или!

У йогов взял и **рекомендации по продолжительности пережевывания пищи: «Твердую пищу - пей, жидкую - жуй».** И понял, что крайне необходимо отучиться есть впрок: завтрак, пусть даже самый легкий, нужно заработать. Поэтому **решительно сдвинул первый прием пищи на время обеда.** А что? Подумаешь, двухразовое питание! Вон воины А. Македонского потребляли всего по 2 финика в день. И это при их многокилометровых переходах, рукопашных битвах и среднеазиатской жаре! А тибетские монахи, работая по 18 часов в сутки, съедали всего по чашечке каши. Эти примеры меня вдохновляли и убеждали в том, что чем меньшим количеством пищи довольствуется организм, тем он чище и здоровее.

С картофелем не разжиреешь

Я также понял, что **наш хлеб - вовсе не всему голова.** Его дрожжевые бактерии препятствуют нормальной работе кишечника. Поэтому я стал съедать в сутки не более 50 г хлеба, и обязательно подсушенного.

А вот картофель, решил, должен быть вовсе не вторым, а первым хлебом. Как дополнение к прочей растительной пище.

Таким образом, мой пищевой рацион стал базироваться на четырех китах свекла, капуста, морковь и... крапива.

Из животной пищи употребляю: сметану, простоквашу. Лук чеснок у меня на столе постоянно Уважаю продукты моря, особенно морскую капусту, поскольку укрепляет иммунную систему. Чаи пью только травяные (мята, листья смородины, малины, брусники)

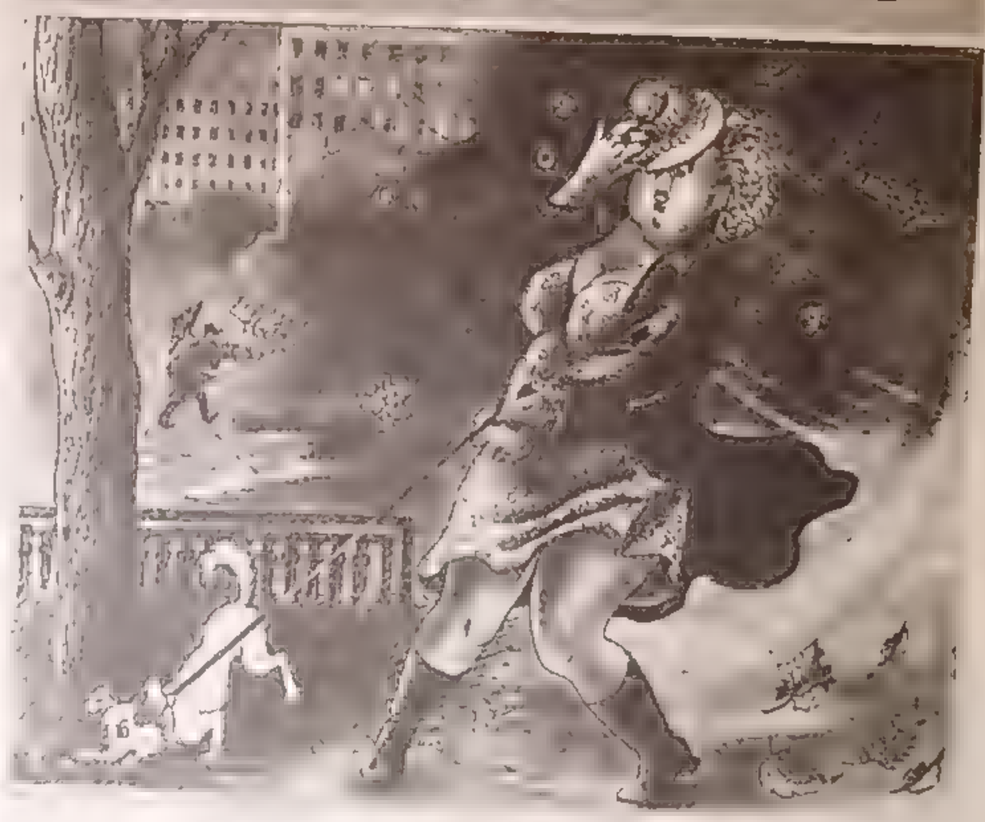
А распорядок мой такой

Встаю в 4 утра и зарабатываю свой завтрак. Он в 13.30. Винегрет с хлебом. Ужин около 19 орехи со свеклой, капустой или морковью. Перед сном, примерно в 23 часа, пью чай из мяты со столовой ложкой меда. Воду пью только родниковую. Ежедневно 2 часа занимаюсь хатха-йогой, час - атлетизмом. И при всем том сплю 3 часа в сутки. Мне этого вполне достаточно.

Главное - понять, что жир - самый страшный враг здоровья, паразит, которого надо еще и кормить (ведь он съедает до 90 % пищи!), и что вегетарианская пища - сама по себе уже лекарство.

Владимир Фокин,
г. Петрозаводск

Беда, когда упрямей,



Мал перекус, да вреден

Понаблюдала я за дочерью: постоянно на ходу перекусывает. Аппетит перебьет - за стол не дозовешься. Стала жаловаться, что желудок побаливает. Оказывается, она таким образом решила похудеть. Я - к знакомому гастроэнтерологу. И она мне объяснила, что к чему. При малейшем перерыве в режиме «перекусывания» организм требует свою булочку. Ложное чувство голода! Хочется постоянно есть, потому что аппетит расторможен. И, конечно, девочка толстеет, а не худеет.

Рассказала дочери. Она за месяц перестроилась. Недавно встала на весы и зовет меня: «Похудела наконец-то!» А все потому, что перекусывать перестала.

Н.Г. Самойлова,
г. Архангельск

Щадящая акупрессура для стройности фигуры

- Три раза надавите на точку между верхней губой и носом - это уменьшит чувство голода.
- Интенсивное надавливание на точку, расположенную на 4 сантиметра выше коленной чашечки, стимулирует выведение шлаков.
- Чтобы активизировать обмен веществ, надавите на точки, расположенные справа и слева от пупка.

Целлюлит... из тарелки глядит

Минувшим летом купила себе классный купальник. Надела на пляже, а подруга: «Ой, да у тебя целлюлит». Думала, купания помогут. Ничего подобного! А мне еще только 32! Что делать?

Лада А., г. Вологда

Сразу вспомнила свою бабушку: в 71 год у нее удивительно молодое гладкое тело. Наверное, это потому, что ест очень избирательно. Жирного куска, как бы вкусен ни был, в рот не возьмет. Овощи, фрукты - без ограничения. И травяные чаи - литра по 2 в день. Попробуйте, Лада, и Вы такую диету.

Лидия Петровна Есина,
врач-терапевт

Желудок чем рассудок...

Почему стройна Алена Свиридова

По-прежнему остается в моде как эффективный метод похудения и оздоровления и за океаном, и в Европе - бег. Алена Свиридова взяла именно этот метод на вооружение:

- Мы с сыном часто бегаем по вечерам, он уже с меня ростом, скоро, наверное, перерастет, поэтому я купила нам одинаковые спортивные костюмы. И вот однажды возвращаемся с пробежки, в лифте с нами едет пожилая женщина. И вдруг она говорит нам: «Ой, братики, какие же вы нарядные»... Так что я обычно кажусь гораздо моложе... Впрочем, за бегом «бедная овечка» не забывает и о хлебе насущном: «Еда очень влияет на жизнедеятельность и общий вид: что ты ешь, то из себя и представляешь. Мой завтрак - настоящая здоровая пища. Во-первых, минералка. Только «Боржоми» и только из стеклянной бутылки, потому что все остальное - фуфло.

Во-вторых, отечественные продукты. Заграничные какие-то ненастоящие, безвкусные, из них меня радуют только сыры. Обожаю **вегетарианские бутерброды. Пью всякие чаи - ромашковые, цветочные, но особенно люблю жасминовый.** Я очень доверяю своему организму и всем советую слушать себя. Всегда чисто интуитивно выбирала продукты, а потом стала читать всякие книжки про питание и очень порадовалась, что моя интуиция меня не подводила. Я, например, **никогда не ем колбасу, копчености, жирное. Из мяса - только телятину и курицу.** И как можно больше зелени и овощей.

А. Щуплов, С. Копылов

На приеме у врача:

Консультирует врач - диетолог Евгений Петрович Колычев.

Отчего лошади хромали

А.П. в свои 56 лет с трудом поднялась на третий этаж, к моему кабинету: «Ведь килограммов пятнадцать лишнего веса таскаю. А еще - ноги болят: артрит. Вот бы похудеть! Да где же! Ем немного, а жир никак не «тает»!» Я выяснил: ест А.П. в основном хлеб с чаем: кто-то посоветовал такую «диету». Пришлось рассказать ей одну историю...

До революции извозчики в России кормили лошадей главным образом зерном (где же в городах травы наберешься?!) И уже год спустя здоровая прежде лошадь начинала хромать: артрит. Ее отправляли в деревню. Там на травах, на хорошем сене она быстро поправлялась. А привезенная в город ее замена примерно тоже через год начинала страдать артритом.

Вот оно - питание зерновыми! Мало того, что дает полноту, так еще и провоцирует заболевание ног.

Откорми в себе... зверя

Диетологи подсчитали: из двухсот пациентов только один дисциплинированно выдерживает длительную диету, а семь человек из десяти нарушают ее с самого начала курса лечения. Но, как показало специальное расследование корреспондентов журнала «Люди», отечественные звезды эстрады, актеры изо всех сил стремятся похудеть, и некоторым это великолепно удается.

В последнее время всех поразила Лариса Долина. Объясняя появление своей миниатюрной, словно выточенной фигуры, она упорно утверждает, что добилась поразительных результатов благодаря потреблению воды без газа и свежевыжатых соков, исключению из рациона мяса, крупы, картошки, а также спортивным тренировкам. «Я пришла к своему тренеру с весом семьдесят восемь килограммов, - вспоминает г-жа Долина. - Он разработал индивидуальную программу и начал тренировать, постепенно «убирая» с меня то, что ему не нравилось. А теперь все достигнутое нужно удержать, не расслабляться, не распускаться... Держу вес диетой, а вот какой - большой секрет...» Но не все верят словам певицы. «Както мне позвонила Алла Пугачева, - признается Лариса, - и между прочим спросила: «Чего пьешь-то для похудения? Что там за таблетки?» Я говорю: «Да никаких таблеток». Она: «Врешь, дама, которая их продавала, сказала, что ты их у нее первая купила». Я в ужасе. Ведь худею естественным образом...»

Что же это за волшебные тайские таблетки, о силе которых ходят фантастические слухи? Известно, что их курс рассчитан на двадцать четыре дня. Обязательное условие - отказ от спиртного

Именно это обстоятельство сделало невыносимой жизнь журналиста с артистическим прошлым Стаса Садальского, который тоже принялся худеть по такой системе. Но именно г-н Садальский поместил в своих «Скандальских новостях» загадочный текст: **«Одна известная артистка достала умопомрачительные тайские капсулы. Ела все, что хотела. Поменяла весь свой гардероб. Свое зеленое от голода лицо тщательно гримировала, потом появились сильные боли в желудке. Обратилась к врачу: диагноз - глисты. В капсуле находились их яйца».**

Мы обратились за комментариями к Стасу Садальскому, на себе испытавшему действие тайских таблеток:

- Первые тайские таблетки стоили здесь пятьсот долларов. Сейчас их продают по триста долларов за курс. Вся артистическая и эстрадная богема худеет благодаря им. А журналистам они рассказывают о собственных фирменных диетах. Врут все! Правда, после тайских таблеток они действительно сели на диету, чтобы зафиксировать вес. Я приобрел эти таблетки. По себе могу сказать, что от них чувствую себя комфортно, не было депрессии, как от остальных «похудательных» лекарств. Благодаря тайским таблеткам я похудел на шестнадцать килограммов.

На чем основано действие препарата? Г-н Садальский не знает, но догадывается. Телеведущий Александр Шаталов более откровенно описывает ситуацию: «Тайская таблетка представляет собой ампулу, в которой находится личинка глиста. Человек глотает ампулу и поселяет в своем желудке солитера. Все, что он ест, уходит в этого дурацкого солитера. Когда человек видит, что дошел до состояния, которое его устраивает, он пьет другую таблетку - солитер погибает и выходит естественным путем». Такой вот практичный подход к похудению! Кстати, история уже располагает подобными примерами.

Насколько можно верить в «животное» содержимое тайских таблеток? Этот вопрос мы задали Ю. Поповой, руководителю отделения болезни обмена веществ клиники лечебного питания Института питания АМН.

- Ничего определенного про тайские таблетки сказать не могу. Они не прошли в России никаких сертификационных комитетов, поэтому нельзя сказать ни «за», ни против». К нам приходят люди с такими таблетками. Я видела, как они внешне выглядят, как упакованы... Но это - чистая контрабанда (с инструкцией на русском языке). Если коротко передать суть: утром - одну желтую таблетку, днем - две зеленые, вечером - одну черную - смахивает на знахарство или шаманство какое-то.

Мое мнение как медика-практика таково: это - «русская рулетка». Последствия от употребления тайских таблеток могут быть разные и непредсказуемые. Но люди больше доверяют слухам и продолжают употреблять таблетки. **Обсуждать препарат сотрудники НИИ паразитологии АМН наотрез оказались, мотивируя свой отказ тем, что на клинические испытания в НИИ эти таблетки не поступали.**

А. Щуплов, С.Копылов

Хочешь похудеть - ешь кашу

Сегодня ученые говорят: **«Хотите похудеть - ешьте хлеб, макароны, рис, картошку, овощи и фрукты. И не опасайтесь, что пополнеете».**

Эти продукты содержат углеводы, а все они, независимо от того, сколько мы их потребляем, сжигаются в организме за 24 часа.

А вот сахар, сладкие напитки и жиры надо ограничить. **А как же мясо?** Можно есть и мясо - до 200 г в день.

А.С. Волкова, врач-терапевт

Холод толстеть не велит

Я нашла свой нехитрый способ сбросить лишние килограммы. Вечером, перед сном, выхожу ненадолго погулять. У меня есть собака, поэтому иногда даже через лень приходится вылезать из квартиры на полчасика. Одеваюсь не очень тепло. Чтобы согреться, организм превращает в тепло запасы жира. Вот так! И за 2 месяца я могу сбросить до пяти килограмм.

Ирина Стародубцева, г. Мурманск

Худоба девушку не красит

Как-то уехали с мужем на неделю на дачу. Оставили продукты дочери. Приезжаем, почти ничего не тронуто. Дочь ходит мрачная, бледная, все больше лежит, ничего не ест. К врачу заставляем идти - ни в какую! Мы встревожились не на шутку. Оказывается, насмотрелась она современных журналов мод. А в них все модели «худы, как палки». Вот наша-то дочь и вбила себе в голову, что она непомерно толста. И что удумала! Пока нас не было, все это время она еще не притрагивалась - решила до мировых стандартов дотянуть. Куда уж там! Стала от ветра шататься. Когда к врачу ее все же привели, [illegible] поставили диагноз «дистрофия». Сколько мы помучились потом с ней! Пришлось в деревню [illegible] молоко отправлять. Бабка отпоила, откормила с трудом. А то ведь в организме уже какие-то необратимые процессы начались.

Господи, какой вред наносят девушки молодому организму! Ведь после таких диет многие и рожать нормально уже не могут.

А.Трофимова, Мезенский район

Неужели? В самом деле!

Купание похудению не товарищ

Увидела из автобуса на льду залива много людей. Полюбопытствовала: «Что за событие?» Оказывается, клуб в городе открылся «Лечение по Иванову» - «моржи» собираются. Я только внимание успела обратить, что полных много. А вскоре узнаю, что знакомая туда подалась. - Вес, говорит, сброшу. Не знаю уж, как им там преподносят пользу купания в проруби, но точно знаю, что моржевание способствует накоплению подкожного жира, а не похудению.

Т. Усачева, г.Северодвинск

Спрятала от себя шоколадку

Я очень люблю шоколад! Могу есть его целый день. Конечно, начала из-за этого сладкого друга «набирать тело». А потом решила себя перехитрить. Я это в кино видела, только там один алкоголик так от себя вино прятал. Я положила шоколадку в морозилку. А когда хотелось сладенького, мне приходилось идти на кухню, отламывать кусочек и возвращаться обратно. Пока дойдешь до кухни, пока откроешь холодильник, да шоколад-то из морозилки, что воск. Неприятно. Вот я себя и перевоспитала.

Ангелина Красникова, г. Онега

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ ПОДПИСКА

на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000-го!

■ Нашу газету вы найдете в Объединенном каталоге «Почта России», том 1, стр. 40 и по индексу 34259 сможете оформить подписку в каждом отделении связи России. Каталожная цена не изменилась.

■■■ Продолжается подписка в киосках МП «Роспечать» городов: Архангельска, Северодвинска, Онеги, Нарьян-Мара (ТОО «Натали-Роспечать»). В г. Архангельске - в редакции газеты «Архангельск», в г. Няндоме в РИФ «Инфосервис», в г. Тосно в филиале ОАО «Леноблпечать», в отделениях АООТ «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Мончегорск, Никель, Североморск.

■ Жители Северо-Запада могут подписаться по областным каталогам в отделениях связи Вологодской, Кировской, Мурманской областей, республике Карелия по индексу 34259.

■■■ Для северян - жителей Архангельской области - подписка проводится по индексу 50486 в областном каталоге во всех отделениях связи области.

В номере также использованы материалы из газет: «Будь здоров»(1), «Афродита»(4), «Лиза»(1), «Полезная газета» (1).

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул.Плюснина, 3.
Еженедельник. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д 5.
Печать офсетная.
Заказ № 314, Тираж 65.853 экз.
Учредители. Г.П. Барболин, В.В. Белоусов.
Индекс: 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - пятница -17 00; фактически - пятница -17 00

Издатель ООО "Газета "Ай, болит!"
Телефон/факс: секретарь (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю., Иванова Т.Ю.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Овсянникова Н.И.
Корректор Ботолина О.Н.
Дизайн-верстка Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Газета-целительница

Спецвыпуск №1 (17)

январь 2000 г.

Ай, болит!

Как сердце укрепить

Внимание: уникальный рецепт для вас!

Когда барахлит мотор

Народный врач («Беш табиб») Карасев Петр Васильевич из Узбекистана прислал свои рецепты лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он пишет, что народная медицина может успешно исцелять ишемию сердца и другие болезни.

«За многие годы врачевания мне неоднократно удавалось ликвидировать различные болезни сердца у пациентов. Теперь я твердо верю, что больное сердце (кроме порока) можно успешно приводить в норму - чем бы вы думали? - обыкновенным отваром двудомной крапивы. Той самой, что растет в огородах у изгороди, в лесах и садах, во влажных местах от севера до юга нашей страны.

Должен предупредить, что в природе - десятки видов двудомной крапивы. Не путайте ее с другой крапивой, которую в народе называют жгучкой.

И еще одно предупреждение: прежде чем применять крапивный препарат, нужно проверить свою кровь на протромбин. Если она не загущена - пожалуйста, потребляйте на здоровье.

Теперь я вас подвел к основному - как делать крапивный препарат по моей прописи.

В академической медицине рекомендуется собирать двудомную крапиву в стадии цветения. Согласен, она имеет наибольшую силу в это время. Ну а если сердечник столкнулся с обострением болезни осенью или весной - как быть? По моим наблюдениям, крапиву можно (и не только листья, но и весь стебель с листвой) собирать с весны и до морозов. Загнившие, почерневшие листья нужно, конечно, удалить. Сушить в темном месте, где есть сквозняки.

(Окончание на стр.2)

Горчичники спасли

Застудила я мышцы шеи и плеча так, что руки не поднять и головы не повернуть. А тут еще и сердце дало о себе знать. Наложила мне тогда дочка горчичников на шею, на затылок и на плечи. Прошло некоторое время, начала чувствовать себя лучше: головная боль прошла, головокружение прекратилось, стихли боли в сердце. Но вот способ я запомнила и применяю его уже много лет.

Вера Николаевна,
Ставропольский край

В норму сердце пришло

«Сердце что-то трепыхается», - говорят иногда.

Мне знакома такая хворь. А избавилась я от нее травой адонис. Прочитала в каком-то журнале, что хорошо помогает, и написала дальней родственнице на Украину, чтобы нашла да выслала травки этой.

А отвар так готовила. Заливала в кастрюльку четверть литра воды, доводила до кипения, потом убавляла огонь и всыпала 4 грамма адониса. Через три минуты выключала газ, кастрюлю крышкой закрывала и махровым полотенцем обматывала. Настаивала 20 минут, а потом процеживала и пила 3 раза в день по столовой ложке.

Через две недели в норму сердце пришло.

Адонис (горицвет)

Г.С. Вершина, г. Белозерск

Сердце знает:

Целебный напиток

Навестил на днях своего старого приятеля. Целый год не виделись. Живет теперь Василий Иванович в родном «поместье», в селе.

... Сидим мы с ним за столом, полным яств, и не знает он, чем еще удивить меня.

- Вот что, угощу-ка я тебя своедельной настоечкой.

И наливает из графинчика по рюмочке светло-коричневой жидкости.

- Это водочка, настоянная на осиновой коре. Целебный напиток!

А ведь Василий Иванович Кулебякин был хирургом в Котласе, потом долго служил главврачом медсанчасти в Северодвинске, последние годы в такой же должности работал в «Полярных зорях», что на Кольской атомной.

- Чудодейственная кора, - продолжал убеждать меня доктор. - Сердце лечит и на печень благотворно действует... Я по маленькой рюмочке каждый день принимаю это лекарство...

Как приготовить?

Да очень просто. Снимаю, подсушиваю, потом размельчаю и стакан такой коры заливаю пол-литром водки. Через неделю зелье готово.

А я признался своему приятелю, что не впервой слышу про лечебную силу осинки. И рассказал один случай.

Было это уже давно. Встретился в Архангельске с коллегой - Анатолием Федоровичем Захаровым. Он тогда редактором районки на Виледи работал. Долго разговаривали с ним обо всем. И про болячки свои не забыли.

- Сердце пошаливать начало? - переспросил меня Анатолий Федорович. - Знаю один уникальный пример. Есть в нашем районе пожилой уже мужичок по фамилии Кучин. В командировке однажды с ним в деревне встретился. Рассказал он, как избавил себя от сердечных страданий.

И вот ведь как дело было.

Однажды ему пришла в голову мысль: откуда у зайцев такая прыть? Может, от какой-то особой пищи? Что же едят эти зайцы? Летом, естественно, травку разную. А зимой? Да, только осинки гложут и тонкие осиновые веточки щиплют! И перешел Кучин на заячий рацион. Словом, начал на себе испытывать действие осиновой коры. А спустя некоторое время перестал чувствовать тревожные симптомы, и потом всю боль как рукой сняло.

Попросил я Анатолия Федоровича подробнее узнать у своего счастливого земляка, как все-таки помогла ему осинка-целительница. И вот коллега присылает мне его письмо, да еще и посылку - полную коробку сушеной осиновой коры.

Вот это письмо

Приведенный Вами рецепт о применении осиновой коры очень прост. Я заготовлял кору в разное время года. Когда стал постоянно принимать ее, тогда начал заготовлять в сокопад. Срубишь осину, снимешь кору и просушишь в тени. А перед использованием еще подсушишь, измельчишь-измельчишь и берешь примерно 10 г на поллитровую банку. Обливаешь крутым кипятком и настаиваешь до остывания.

Принимал по нескольку раз на день, когда как. Глотнешь иногда три глотка или четыре.

На второй день эту же порцию заливал снова крутым кипятком. А дальше опять так же.

Этим я и избавился от недуга. Врачи называли его «атеросклероз с нарушением кровообращения». Болезнь начиналась приступами. Неожиданно начнется сердцебиение, все сильней, сильней, не уйдешь, не убежишь, сядешь и сидишь, пока не отпустит.

Теперь все позади. Давно исчезли мои сердечные приступы. А настой-то все изредка пью. Считаю, что он хорошо действует и на нервную систему. За жизнь ведь всего было... Теперь сердце нормальное, нервы куда лучше стали, а кровяное давление, как у молодого (так врачи говорят). Ничего нигде не болит. Грыжа была паховая, и та прошла. Одно плохо: бывает головокружение. Но что поделаешь, когда доживаю 85-й год».

А. Кучин

Лекарство в осиновой роще

Ищи лекарство вокруг себя. Точнее - в осиновой рощице.

Записал В. Петров, г. Северодвинск

Благодарен «осиновой» идее

О лечении корой осины я вычитал в этой газете. Только несколько изменил рецепт. Мне, хотя я и на пенсии, не хватает времени, чтобы кору заваривать и кипятить 30 минут. Это в день надо полтора часа на приготовление лекарства! И процедуру упростил. Памятуя, что лекарства готовятся на спиртовой основе, я стал настаивать кору на водке, точнее, на самогоне (ведь водку на это дело надо качественную, а не современный суррогат).

Делаю так. Сдираю кору с молодой осины ножом сверху вниз ленточками. Сушу их на печке или в нежаркой русской печи. Кора становится хрупкой. Ломаю ее на небольшие кусочки, заполняю ими бутылку чуть не до половины и заливаю самогоном. Ставлю бутыль в теплое место, и через пару дней настойка готова. Правда, за эти дни несколько раз встряхиваю. Лекарство - коньячного цвета.

Принимаю с начала июня утром, до еды, перед обедом и перед ужином: наливаю себе мензурку (в нее столовая ложка входит). Ну, может, чуть больше. Настойка очень горькая. Но ведь лекарство не всегда сладкое! А результат лечения просто поразительный!

Меня уже не беспокоит мое сердечко (была аритмия и пр., и пр.). Алкоголиком не стал и, думаю, не стану. Да и (тьфу, тьфу - чтоб не сглазить!) с гипертонией уже не так страшно - стала «притупляться», меньше беспокоит. Может, тоже от коры? Вот и все.

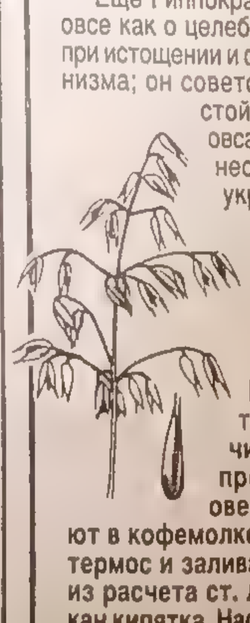
Лет мне семьдесят. А пожить еще хочется. И я благодарен этой газете за идею лечиться осиновой корой. Дай вам Бог всего доброго.

Степан Григорьевич Сухановский, Архангельская обл.

Не тем,

Лечебный настой овса

Еще Гиппократ говорил об овсе как о целебном средстве при истощении и слабости организма; он советовал пить настой или отвар овса как чай. Овес необходим для укрепления нервной системы, сердца, легких, улучшения состава крови и обмена веществ. Настой его готовят так: **неочищенный и непротравленный овес размалывают в кофемолке, насыпают в термос и заливают кипятком из расчета ст. ложка на стакан кипятка. Настаивают в течение 12 часов, затем процеживают и пьют.**



ОСИНА ИСЦЕЛЯЕТ!

«Осиновка» - настойка целебная

Потому осиновую кору любят все звери, что содержит полезные и даже целебные вещества. Могу доложить, что вот уже 25 лет беспрерывно и ежедневно потребляю настойку на осиновой коре... Сердце болело - теперь не болит. Общее самочувствие, нервы - в порядке. Это любопытное сообщение из книги Владимира Солоухина «Третья охота».

Наш корреспондент, будучи в центральной библиотеке столицы России, «перекопал» всю литературу об осине и узнал старинный рецепт целебной настойки из нее. Во-первых, кору с тонких веточек надо снимать ножом для сушки тогда, когда прекратится сокодвижение, словом, когда ударят морозы. Сняли, высушили, и вы обеспечены сырьем на 2 - 3 года. Можно свежую кору залить водкой, можно сухую. Только бутылку надо забить корой так, чтобы, как говорится, просвета не было. Через недельку у вас будет осиновый экстракт, 20-30 г которого на бутылку водки достаточно для того, чтобы сделать настойку. Лучше, конечно, сделать настойку, так: **залить 10-15 осиновых стружек и настаивать 10-15 дней.** Можно и год настаивать, ежели терпения хватит. Ежели горькой осиной зимой и летом лечатся птицы и почти все лесное зверье, то нам сам Бог велел. **В лечебных целях принимать надо 1-2 раза в день по столовой ложке за полчаса до еды.** Тогда «Осиновка» пойдет впрок. А в праздник можно выпить и несколько рюмочек

Осиновый настой - ох, непростой!

Прочитал про лечение настоем осиновой коры. И я тем настоем решил сердце подлечить - болит оно у меня с 82-го года. Ну и настой пью, а мочу в баночку собираю - наблюдаю, как цвет ее в лучшую сторону меняется. А в конце-то недели приема гляжу - баночка моя изнутри налетом покрылась. Пальцем тронул его - там все острые песчинки. Вот тебе на! Оказывается, осиновый настой и песок из организма выводит. Конечно! А то что же еще?

К врачу пошел. Спрашивают там: «Лучше?» Лучше, говорю, лучше! Только лечился-то я вон чем... А таблетки, что мне выписаны были... Да если б я все их проглотил, не знаю, что со мной и было бы. А так чувствую себя очень даже неплохо.

Алексей Васильевич Семенов, г. Северодвинск

И меня осиновка выручила

В 93 м году мне поставили диагноз: стенокардия. Физически делать ничего не могла, чуть пошла побыстрее - приступ. И лекарства плохо помогали. Так и маялась, пока не прочитала про осиновку - о том, как мужик сердечный недуг настойкой осиновой коры лечил. Дай, думаю, и я попробую. Сделала настойку, стала пить ее по ст. ложке за полчаса до еды каждое утро. Вот уж год чувствую себя гораздо лучше.

И.В. Назарина, Архангельская обл.

Так другим недуг уязвим...

Из рецептов В.К. Тотрова:

Более сорока лет посвятил известный этнограф Виссарион Константинович Тотров изучению народного опыта лечения. Он сам разработал и внедрил в практику ряд ценных лечебных средств. Вот несколько его рецептов лечения атеросклероза.

- 300 г. корня девясила высокого настоять в 0,5 л водки в течение 10 суток, процедить. Принимать по 25 г три раза в день за 30 минут до еды.

- **10 грецких орехов и 2 дольки чеснока растереть со ст. ложкой растительного масла (нерафинированного). Употреблять как пасту для бутербродов, можно с добавлением сыра.**

- Свежий сок репчатого лука и меда в равных частях перемешать и принимать по ч. ложке 3-4 раза в день до еды.тмина песчаного (бессмертника). 10-15 г цветков бессмертника залить 400 мл кипятка, нагревать на кипящей водяной баке в течение 25 минут. Охладить при комнатной температуре (45 минут), процедить, отжать. Принимать по 100 мл 3-4 раза в день до еды.

На чужих ошибках учимся

Джеймс Фикс перестарался

Чрезмерные физические нагрузки ради продления жизни до добра не доводят. В середине 70-х годов в США появилась книга Джеймса Фикса «Руководство для бегунов». Ее автор до увлечения бегом весил более 100 кг, был заядлым курильщиком и алкоголиком, страдал болезнью сердца. После трех лет систематических пробежек на большие расстояния он стал стройным и выглядел моложе своих 46 лет.

Это не могло не произвести впечатления на читателей. Потом Джеймс Фикс стал увеличивать время и длину своих пробегов и написал вторую книгу о своем опыте, тоже ставшую бестселлером. Он бегал уже по 240 км в неделю (больше 30 км в день) и был уверен, что победит старость. Летом 1984 года во время очередного пробега Джеймс Фикс скоропостижно умер от сердечного приступа. Ему было всего 52 года. Перегрузки оказались смертельными.

Врачи утверждают: физическая активность, особенно в пожилом возрасте, должна быть систематической, но умеренной, без больших перегрузок - это относится и к работе в саду, и к пробежкам, и к упражнениям. Она должна быть такой, чтобы ее можно было продолжать до глубокой старости. Кстати, люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом (рабочие на лесоповалах, шахтеры), не отличаются долголетием.

На кой бес этот стресс...

Хламидии могут стать причиной инфаркта миокарда

Американские ученые обнаружили в атеросклеротических бляшках, поражающих сосуды сердца, живых бактерий - хламидий. Специалисты считают, что хроническое воспаление в результате длительно протекающей инфекции способствует формированию бляшек и закупорке сосудов, в результате чего может развиться инфаркт миокарда.

С. Осипова

И успокаивается сердечко по просьбе моей

Как-то я почувствовала сильное сердцебиение. Испугалась! По вызову прибыла скорая. А у меня на тумбочке возле кровати - валокардин (у тетушки взяла). Врач увидел - и: «Что же Вы, такая молодая, а сразу за валокардин хватаетесь?» И порекомендовал такой способ лечения: **«Едва почувствуете неладное - ложитесь на спину, расслабьтесь. И легко надавите пальцами на глазные яблоки. Потом посжимайте мочки ушей. И все пройдет».** Так я, когда понервничаю, почувствую сердцебиение - сразу ложусь и массаж этот делаю. Да приговариваю сердечку своему: «Ну что ж ты разбушевалось? Успокойся...» Оно и успокаивается. Без сердечных таблеток и обхожусь.

Л.П. Згама

Угомонила сердце валериана

Переболела я гриппом. Чувствую - с сердцем что-то неладно: стучит, переворачивается. Испугалась, бегом к однокласснице - кардиолог она: «А ты попробуй попринимать ванны с валерианой. Ее полкилограмма на ванну полагается, но уж сколько есть - то и хорошо». Полежала я в валериановых ваннах с недельку - и угомонилось сердце.

Оксана Ходюк, Мурманская область

Листья вместо аспирина

Аспирин способен «разжижать кровь», препятствуя таким образом образованию тромбов. Поэтому Американские ученые советуют гипертоникам и сердечникам принимать ежедневно профилактическую дозу аспирина - примерно 1/4 стандартной таблетки. Вместо таблеток аспирина можно пожевать листья ивы, в которых есть химические соединения, составляющие основу аспирина.

О. Колосов

Навсегда запомни:

Верные друзья сердечников

Абрикосы, аир, баклажаны, груши, тысячелистник, календула, кипрей, любисток, огурцы, персики, полевой хвощ, шелковица, шиповник - верные друзья сердечников. Это - сосудорасширяющие средства, стимулирующие кроветворение и работу сердца. Особенно «дружелюбны» абрикосы и календула: они к тому же - растительные антибиотики, эликсиры молодости.

И приступ не повторился

Едем как-то с мужем на дачу - он за рулем. И вдруг ни с того ни с сего побледнел, за сердце схватился. Скорее - на воздух, а я - за аптечку. Приступ валерьянкой сняли, а заодно намочила я ею вату и велела поближе к носу держать - целый день с ней проходил. И не повторился приступ. Знаю, еще помогает корень валериановый на шее, как кулон подвешенный, и зубчик чеснока в мешочке.

Светлана Политова, Смоленская область

Чеснок с лимоном пить - сил крепить

Моей бабе Александре восемьдесят и не дашь - все бегом: и в огород, и в лес, и по дому все успевает. Любит приговаривать: «Любой мотор без заправки глохнет». Это она про сердце и свою излюбленную смесь чеснока с лимоном, что не один уж год пьет по столовой ложке перед едой - три раза в день выходит. Верит: она силы сердцу дает. А и труда-то никакого: натрет чеснока головку да лимон, зальет чуть теплой водичкой (банка литровая получается) и спрячет закрытую в шкаф. Через двое суток достает - готова «сердечная заправка».

Надежда Григорьевна Палкина, г. Кострома

Кстати...

Ворчать - сердце огорчать

У старых ворчунов в 3 раза больше шансов иметь проблемы с сердцем, чем у их спокойных уравновешенных ровесников. Об этом свидетельствуют результаты многолетнего исследования ученых из Бостона Пока ясно одно - в состоянии повышенного раздражения происходит чрезмерное выделение гормонов стресса в кровь, увеличивается потребность клеток сердечной мышцы в кислороде и повышается «липкость» кровяных телец, из-за чего образуются тромбы.

Врач выписал мне... виноград

Попала я в больницу с диагнозом: стенокардия покоя. (Как лягу в постель - боли сердечные.) Думала, сейчас начнется обычная терапия... А врач и говорит: **«Ни таблеток, ни уколов не назначу. Попробуем лечиться зеленым виноградом».** Первые дни съедала я натощак по 100-200 г ягод. Потом - больше, сколько могла. Но уж ни молока, ни минералки в рот не брала, чтоб не провоцировать брожение. И так я лечилась месяц. Боли прошли. Выписалась домой в хорошем состоянии. Врач перед выпиской рекомендовал мне повторять эти курсы лечения хотя бы по 2 недели в году: «Глядишь - и вовсе укрепите мышцы сердца - навсегда распрощаетесь со стенокардией».

Года два я еще лечилась виноградом. А потом... Молодая была, чувствовала себя хорошо - казалось, это на всю жизнь. И забыла про виноградное лечение. А вот сейчас сожалею. Если б довела тогда дело до конца - не пришлось бы потом сердцем маяться.

Л.П. Згама

В номере также использованы материалы из газет: «Сельская новь»(1), «ФиС» (1), «Сам себе лекарь»(2), «Полезно вам» (1).

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013358 от 02.03.95 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул.Плюснина, 3
Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д. 5.
Печать офсетная. Второй завод:
Заказ № 336, Тираж 70.317 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!».
Индекс: 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику пятница - 17 00 фактически - пятница - 17 00

Издатель ООО "Газета "Ай, болит!"
Телефон/факс: секретарь (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-06
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю., Иванова Т.Ю.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Овсянникова Н.И.
Корректор Ботолина О.Н.
Дизайн, верстка Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Внимание: уникальный рецепт для вас!

Когда барахлит мотор

(Окончание, начало на стр.1)

Крапиву можно применять и в зеленом виде. Подстригать ее надо ножницами, помельче.

Примерно 50-70 г вымойте, поместите в литровую эмалированную кружку, залейте 450 г холодной воды. Через полчаса ставьте на огонь. Кипятите в открытой посуде на медленном огне 10 минут. Остудите, процедите. Отвар надо держать в холодильнике.

Перед употреблением подогревать до комнатной температуры. Препарат желательно употреблять в свежем виде, это количество - на 2 дня. Через 5 дней сделать перерыв на 2-3 дня. Курс лечения - 3 периода по 5 дней с двумя перерывами - составляет в общей сложности 20-21 день. После этого можете смело делать ЭКГ, она у вас будет нормальной. Хотя...

После инфаркта у человека, как правило, появляется чувство обреченности. Жди второй удар, а там... Но вот применили несколько раз крапивный препарат, и человек ожил в буквальном смысле слова.

Помолодела лет на 20!

... Дети одной женщины (назовем ее условно М.) обратились ко мне за помощью. Их мать только что перенесла инфаркт и, по сути, не могла даже перейти в соседнюю комнату: сильнейшее сердцебиение. С трудом уговорили больную принять крапивный препарат. Прошло около недели после начала приема. Вдруг звонок в дверь квартиры, где дети больной держали семейный совет - как быть с матерью. А это в другом конце города! Открывают - мать! «Что с тобой?». «Ничего, я просто помолодела лет на 20», - от души рассмеялась недавняя больная. Такие факты, на мой взгляд, должны заинтересовать ученых-медиков. Многие из вас, читая эти строки, разочарованно вздохнут: не для нас это, раз не подходит тем, у кого загущена кровь.

Не торопитесь впадать в отчаяние

В арсенале народных медиков есть средства, разжижающие кровь. **Это - корни тутовника священного (по оценкам китайских врачей) дерева.** Рецептура приготовления препарата из него проста.

Берут 200 г корней тутовника (свежих), измельчают, промывают. Вымытые корни кладут в эмалированную посуду, заливают холодной водой, оставляют на час, а затем ставят на медленный огонь. Через 15 минут после того, как отвар закипит, снять, остудить, процедить и поставить в холодильник.

● Это количество лекарства рассчитано на 5 дней - пьют по стакану в день 3 раза за полчаса до еды. Затем перерыв на 2-3 дня и принимают крапивный препарат.

Два-три курса - и вы забудете, в каком боку у вас сердце!

Так, к счастью, было и с моим пациентом А. Сейчас он делает очищение крови по Авиценне, но уже и ныне он - абсолютно здоровый человек».

М. Федотова

Когда

Ягоды калины – сердцу именины

Мне 70 лет. Выросла я в Нарыме, туда Сталин «кулаков» ссылал. Была крепкой. И думала, сердцу износа не будет. Но болеть оно стало. Нарушился сердечный ритм. 3 удара - и передышка. Лечилась таблетками. Стала передышка через 20 ударов - жить можно. И вдруг в 96-м году в брошюрке «Секреты народной медицины» нашла рецепт лечения хронической ишемической болезни сердца. Автору поведала об этом способе медсестра, испытавшая его на себе. У нее была тяжелейшая ИБС, так что доктора пророчили неблагоприятный исход в ближайшие недели. Но на третий день от начала лечения женщина села в постели, к концу недели у нее спали отеки на лице и ногах, появилась возможность ходить по комнате. А через три недели никто не узнавал в ней больную. Прошло 10 лет. И по этому рецепту излечились сотни больных.

А рецепт простой: 3 стакана ягод калины высыпать в 3-х литровую банку, залить 2-мя литрами крутого кипятка, закрыть крышкой, тепло укутать и дать настояться 6 часов. Затем процедить настой через волосяное сито в эмалированную кастрюлю. Ягоды протереть деревянной ложкой, чтоб сок с них туда же стек. В настой добавить натурального меда для вкуса и держать в холодильнике. Пить по трети стакана 3-4 раза в день перед едой в течение месяца. Таких курсов лечения надо провести три с 10-дневным перерывом.

Я смогла достать 2 стакана ягод калины. Приготовила состав. Попила неделю и почувствовала себя лучше. А когда мне прислали много калины, приготовила лекарство снова и провела 3 курса лечения. И аритмия исчезла. Жить стало веселей. Я смогла быстро ходить.

Но вот заметила: стоит только съесть побольше, как становится тяжело на желудке и сердце. Не удивительно! Поэтому старалась не перегружаться едой. Да чтоб лучше работал желудочно-кишечный тракт, делаю физические упражнения. И по дому все делаю сама. На зиму заготовила ягод, грибов и прочего. Так что, слава Богу.

И пусть другие, благодаря этому рецепту, тоже излечатся.

Л.Я. Вихляева, с. Звездино, Омская обл.

То и посадила, что сердцу мило

Стучусь как-то в калитку к соседке по даче. Открывает она и давай экскурсию по участку устраивать: «Тополь ты знаешь, а вот тут, смотри, сирень, - зацветет скоро. Боярышник вот развела». А у меня так смородина да малина только. Ну уж не тополь же на даче сажать - в городе сколько хочешь! Оказывается, он сердечникам во благо. И сирень, и боярышник. Вон оно что! Дыши на здоровье! Жаль, что дуб у нас не приживается. Тоже лекарь.

Анна Викторовна, г. Архангельск

А я запилил

Я много лет болел стенокардией. Без нитроглицерина не мог пройти от дома даже 200 метров. Многими лекарствами лечился, а вылечиться не мог. С физзарядкой, правда, всегда дружил, ежедневно делал гимнастику по 40-60 минут, между упражнениями осторожно бегал по 150 метров. Но никогда не начинал заниматься без нитроглицерина.

Однажды прочел в газете: один сельский житель во время приступов стенокардии выходил во двор и полчаса пилил дрова. Стенокардия отступала. Что-то плохо мне верилось, но идея запала в душу. Захотелось попробовать на себе, но у меня, горожанина, даже пилы не было. Как-то осенило: а ведь дрова можно «пилить» и в квартире. Раздобыл блок на подшипнике, поместил его на верхний косяк двери на изогнутой железной планке, чтобы после

Барахлит мотор...

Как боярышник меня спас

Меня три года назад стенокардия совсем из колеи выбила. И случайно в журнале статью прочитала, как один офицер от тяжелого сердечного недуга боярышником вылечился. И стала я после этого все сведения о боярышнике собирать. На их основе и для себя рецепт составила. Лечилась и цветами, и плодами.

Боярышник (цветы)

Отваривала две столовые ложки сухих цветов, заливая их стаканом воды. Кипятила 10 минут, потом процеживала. Принимала по одной столовой ложке 3-4 раза в день.

Настойка

Настаивала 10 г сухих цветов на 100 г водки в течение 21 дня в темном месте. Процеживала, отжимала и принимала по 25 капель три раза в день.

Чай из плодов боярышника

А попутно я чай пила из плодов боярышника. Одну столовую ложку плодов заливала стаканом воды и кипятила 10-15 минут. Потом настаивала два часа, укутав теплой тканью. И пила этот настой как чай: по стакану три раза в день.

Так-то вот я и про стенокардию свою забыла и теперь всем сердечникам рекомендую боярышником лечиться.

А. Филимонова, Костромская обл.

Таблетку лучше понюхать...

Бывший сослуживец сильно меня выручил!

Говорит: чтоб не болело сердце, разотри в порошок таблетки валидола и дыши - аромат ментола сделает свое дело. И верно: дышу, радуюсь и сослуживцу спасибо говорю

Прохорова Аза Дмитриевна, г. Белоярский

На чужих ошибках учимся...

Не вовремя побежал Буш

В январе 1991 года, когда президент Буш находился в Японии, с ним неожиданно случился сердечный приступ. А ведь он всю жизнь тщательно следил за собой, занимался спортом, особенно увлекался бегом. Но именно бег явился [illegible] нормальной работы сердца. Пример [illegible] Белого дома - [illegible] президент бегал [illegible] а это повышает со[illegible] тромбоцитов крови на шесть процентов - вероятность образования тромбов увеличивается.

К такому выводу пришли японские ученые, изучавшие динамику физиологических показателей организма во время утренних беговых тренировок.

Предпочтительнее бегать во второй половине дня, так как это снижает содержание тромбоцитов на двадцать процентов, что является предпосылкой не только лечения, но и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Кстати, данные американской статистики показывают, что наибольшее количество инфарктов приходится на утренние часы.

Возьмем себе за правило

Противостоять неприятностям - тоже лекарство

Устойчивости к стрессам, а значит и предотвращению сердечных приступов, способствуют: теплое молоко, согретое в серебряной посуде, зеленый и голубой цвет в интерьере и одежде, ношение золота, жемчуга, красного коралла, сапфира, лунного камня (последний нежелателен для полных).

А. Осипова, биоэнерготерапевт

Взяла на подмогу пузырек в дорогу

Пошли мы как-то в лес за черникой. Да и грибов, думаем, наберем. И надо же! - заблудиться умудрились. До того доплутали - сердце у мужа зажимать стало. Мы хоть к лесам и привыкшие, да вон что! А я в лес всегда валерьянку беру - туристская привычка. Хлебушка отломила, на четыре кусочка поделила и на каждый по четыре капли капнула валерьянки-то. Надо каждые четыре часа брать кусочек в рот. Пожевать, подержать несколько минут, а уж потом только проглотить. А мужу уж второй кусочек помог - бодро бежал до избушки, как на тропу вышли.

Ольга, г. Северодвинск

Предпочтительней чеснок

У нас в школе методист и так все на нагрузку жаловалась, а тут ее еще и завучем назначили: ну и выдохся человек. Стоит как-то у расписания в учительской и - хлоп в обморок! Тогда-то ее медик валидолом отходила. А потом она все смесь пила из меда, лимонов и чеснока - настойка все время в кабинете стояла. Знаю, потому как рецепт попросила, а она по наклейке на банке давай читать: сок десяти лимонов, десяти натертых головок чеснока, литр меда. Смешать, неделю отстаивать - банку не открывать.

«А принимать-то как?» - спрашиваю. Оказывается, не спеша, четыре чайных ложки за раз надо съесть - вот и норма. Два месяца никаких хлопот. Только дни пропускать нельзя. А что - дельная вещь: сердце-то укрепляется и беспокоить перестает.

Т. Н. Шарова

Стенокардию

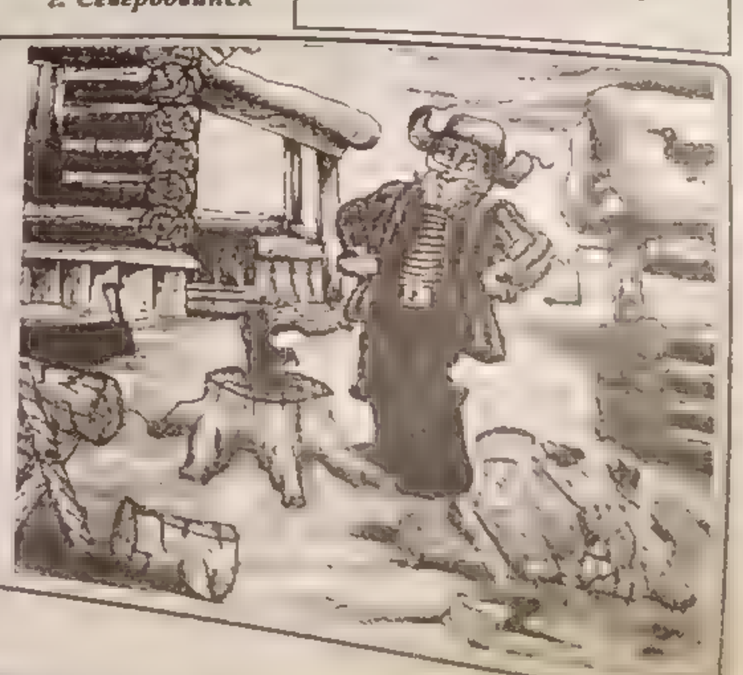
занятий блок можно было поворачивать на 180 градусов и закрывать дверь. Подвесил на шнур диск весом 4 килограмма (мне 82 года, и такой вес соответствует моим возможностям). К одному концу шнура, чтобы удобнее было за него держаться, привязал круглую палочку длиной 10 сантиметров. И начал «пилить».

Во время тренировки пользуюсь, чтобы не сбиться со счета, палочками-считалочками. Выполняю 50 «пилений» одной рукой и откладываю палочку. Снова 50 движений и откладываю еще одну палочку. Затем перекладываю в другую руку и все повторяю. Итого: сделано 200 движений, отложено 4 палочки. На такой цикл у меня уходит 5 минут.

Сначала я выполнял 3 таких цикла за 15 минут, а через полгода - 6 циклов за 30 минут.

Уже после первых тренировок я почувствовал улучшение, мог проходить без остановок примерно полкилометра. Ну а теперь прохожу свободно любое расстояние и бегаю трусцой. Стенокардия меня больше не беспокоит. Но продолжаю в целях профилактики «пилить дрова» один раз в неделю.

Федор Гилин, г. Пермь



Инфаркту больше

В 24 года он простудил ноги. В результате - ревматизм. Стал лечиться грязями, горячими ваннами - начались нелады с сердцем.

В 46 лет он уже ощущал себя инвалидом. Чтобы подняться на 5 этаж, в свою квартиру, приходилось дважды отдыхать на лестнице. Сердце стало совсем никудышным.

В 48 лет он, ради удовлетворения собственного любопытства, поднимался на 5 этаж, затем спускался снова на первый и тут же снова поднимался по лестнице вверх... Пять раз без малейшей передышки! Забыл, в каком боку сердце находится.

Когда я познакомилась с Михаилом Ивановичем Быковым, ему было 79 лет. Но его сердцу молодые могли бы позавидовать.

Чтобы сердцем не страдать, надо чаще... приседать

Михаил Иванович рассказывает:

- Да, на сорок шестом году я со своим больным сердцем дошел, можно сказать, до точки. Лечился. Да только лечение не очень-то помогало. Ну, полегчает на какое-то время, а потом...

В начале шестидесятых годов дважды ездил на курорты. И вот однажды я прямо спросил одного профессора в санатории «Зеленый городок» (под г. Иваново): смогут ли врачи меня вылечить?

- Нет, - ответил он, - Не сможем. Но ты сам себя сможешь вылечить. Если очень захочешь. Лечение небыстрое, но верное. Будешь делать все, как я скажу, то через два года выздоровеешь.

Первое - посильный физический труд. **Второе** - ежедневная утренняя физическая зарядка.

И третье - приседания. Ежедневные приседания - главное в твоем лечении.

Профессор спросил:

- Ну, сколько раз ты можешь сейчас присесть?

Я стал приседать

Удалось десять раз - вот тебе и отправная точка, - сказал профессор. - Сегодня ты присел десять раз, завтра присядь одиннадцать, послезавтра - двенадцать, и так далее. Когда наступит день, в который ты присядешь кряду 400 раз, сердце твое будет совершенно здоровым.

Я ушел в смятении. Мне казалось, нет такого человека на свете, который мог бы присесть четыреста раз. Тем не менее я всерьез взялся за «ремонт» своего никудышного сердца.

Когда я впервые присел 50 раз, то был страшно удивлен. Мне не верилось, что это проделал я.

...Время от времени у меня начинали болеть ноги выше коленей. Профессор меня об этом предупреждал. Говорил, что это сигнал: происходит наращивание мышц. При болях я сбавлял количество ежедневных приседаний, затем снова устремлялся вперед.

Особенно сильно болели ноги, когда преодолевал рубежи в 50 и 100 приседаний.

Когда стал приседать 150 раз, ноги почти не болели

Четырехсот приседаний в день я достиг через 16 месяцев с того дня, когда взялся за столь необычное лечение своего сердца.

Правда, после рубежа в 300 приседаний стала болеть грудь. Но это были не сердечные боли, в них-то я разбирался хорошо. Мне кажется, это расширялись кровеносные сосуды.

Через полтора года от пола я отскакивал легко, как мячик. По улице бегал - ног не чувствовал. Раньше для меня любая лестница была серьезным препятствием: боли в сердце, учащенное сердцебиение, одышка. Теперь я лестницу вообще не замечал.

Сердце мое стало здоровым.

• • •

Я даже перестал в больницах бывать. Но через семь лет потребовалась какая-то справка, пришел в поликлинику. Врачи проверили меня и сказали: «Хоть в армию посылай!»

Когда я понял, что совершенно здоров, то приседать стал меньше. Зимой приседаю по 200 раз ежедневно, летом - по 100. Хотя летом у меня и на даче нагрузки достаточно.

Сейчас мне идет восьмидесятый год. Кроме того, сгибаясь в пояснице, при прямых ногах, по 20 раз достаю ладонями пол

Вот так я убедился, что приседания очень эффективно оздоравливают сердце. Хотя рекомендовать их всем сердечникам подряд не рискну. Впрочем...

Семь лет назад я лежал в глазной клинике. Сосед по палате, у него больное сердце, не мог подняться по лестнице на четвертый этаж. Я же поднимался запросто. Сосед удивился Тогда я ему и рассказал, как я лечился. Прошел год. И с этим соседом мы снова встретились в глазной клинике. Сердце его было здоровым.. Он так же легко, как я, взбегал по той же лестнице.

Таких примеров я мог бы привести несколько.

Рассказ М.И. Быкова, записала Л. Федорив

Рассказ Михаила Ивановича комментирует архангельский врач Людмила Ольхина:

- Да, это очень хороший способ для укрепления сердца. Кстати, наш земляк, академик Николай Михайлович Амосов, лет пятнадцать назад широко рекламировал его. И сам академик приседал в то время по 100 раз в день. Как врач, скажу: приседания тренируют сердечную мышцу, способствуют активной перекачке крови в организме. Избавляют больного от одышки, тренируют суставы и мышцы.

Противопоказаны приседания людям, недавно перенесшим острый инфаркт миокарда, только что перебо-левшим тяжелыми инфекционными заболеваниями, а также страдающим инфекционными заболеваниями суставов, ревматизмом...

не фартит

Вот окорочка боком и вышли

Недавно у мужа случился инфаркт. До этих пор сердце не баливало, хоть мужу и 60 лет. Он не курит, не пьет, живем мы тихо-мирно, спокойно. С чего бы этому инфаркту быть?

Лидия Ивановна Назаренко, г. Ивдель, Свердловская область

Тот же вопрос, Лидия Ивановна, услышал я как-то от своего знакомого: с ним тоже случился инфаркт, а тоже, говорит, вроде и не с чего. Как это, говорю, Иван Петрович, не с чего?! Посмотри хотя бы, что ты любишь: куриные окорочка, печеночку, яички, сыр, сливочное масло, а ведь все это добавляет холестерин. От его избытка в стенке сосудов, питающих сердце, образуются бляшки и перекрывают сосуд. Тебе бы больше овощей есть, каши, фрукты, вместо животных жиров - растительное масло, рыбу, обезжиренный творог. Тогда бы, может, ничего и не случилось.

Евгений Николаевич Вакусь, врач-кардиолог

Чаще рыбу ешьте

Норвежские исследователи доказали, что рыбаки и жители морских портов, то есть те, кто чаще всего ест свежую рыбу (треску, сельдь, семгу и так далее), имеют на 30 % меньше заболеваний крови и сердца.

Кровь у потребителей рыбы более жидкая и менее подвержена образованию тромбов, сгустков.

Оказывается, жирная рыба, богатая рыбьим жиром, предупреждает сердечно-сосудистые заболевания. Белок рыбы усваивается легче, чем белок говядины, свинины.

Ненужные анализы

Нужно отказаться от массового обследования населения на содержание в крови холестерина, поскольку такие анализы очень часто - пустая трата времени, считает Министерство здравоохранения Великобритании. Такие анализы мало что дают, а мнительным людям даже приносят вред.

Снижение уровня холестерина крови - лишь один из путей уменьшения риска болезни сердца, к тому же далеко не самый важный. Прекращение курения, физические упражнения и диета с низким содержанием жиров имеют куда большее значение.

Гранат-целитель

Арабы утверждают, что гранат растет не только на земле, но и в раю. Они едят его и пьют темно-красный и кисло-сладкий сок его для укрепления сердечных мышц и стенок желудка, очищения крови.

Японцы инфаркта не боятся

Сорок лет назад ученые с удивлением обнаружили, что в Японии, Китае, Корее намного реже болеют стенокардией, инфарктом миокарда, чем в Европе и Америке. Оказалось, азиаты значительно реже едят пищу животного происхождения - основной источник холестерина. В рационе японцев и китайцев обязательно присутствует соя, она превосходит мясо по содержанию белка, имеет в своем составе в 15 раз меньше жира, и вообще не содержит холестерина. Мало того, она связывает в крови холестерин, способствуя его выведению из организма.

Белок сои состоит из восьми незаменимых аминокислот и служит качественным сырьем для строительства тканей, в том числе и мышц сердца. Она способствует быстрому выведению из организма избытка воды и уменьшает нагрузку на сердце. Все это позволило ученым назвать сою «сердечным» растением.

А. Поротова

Сердце выбирает травы

Письмо читателя, перенесшего инфаркт и позабывшего теперь нитроглицерин благодаря боярышнику.

«... Все дело в том, что инфаркт, как объяснили мне позже врачи, подкрадывался ко мне давно. И как только я притупил бдительность - крепко перенервничал, - тут он меня и ударил по самому темечку. Вечером увезла «скорая», а утром узнал диагноз: мелкоочаговый...

Позже, когда я был уже ходячим, на меня обрушилась лавина информации об этом заболевании.

Но главное, о чем я узнал: человек может и должен прежде всего сам беспокоиться о своем сердце. Это значит, не перегружать до изнеможения сердце работой; не переедать - уж лучше чувствовать легкий голод, чем тяжелую сытость в желудке.

Ни в коем случае нельзя варить борщи и супы из жирного говяжьего мяса, с ним надо безжалостно расставаться: это не продукт, а сердечный яд. Известно, что избыточное питание ведет к ожирению, а ожирение - к гипертонии, а повышенное давление - прямой путь к инфаркту.

Потом я познакомился с одним интересным дедом, который дал мне простой, но очень эффективный рецепт от болезни сердца. Его рассказ я записал на магнитофон.

- Три года назад меня скрутили сердечные боли, да так, что я боялся пошевелиться. Доктора посоветовали бросить работу, выйти, так сказать, на заслуженный отдых и прописали нитроглицерин.

Я обратился к травам. Стал пить настой боярышника по три стакана в день. Через полгода постепенного улучшения совершенно забыл о нитроглицерине, а теперь я здоров, и в мои 73 года могу работать в саду восемь часов.

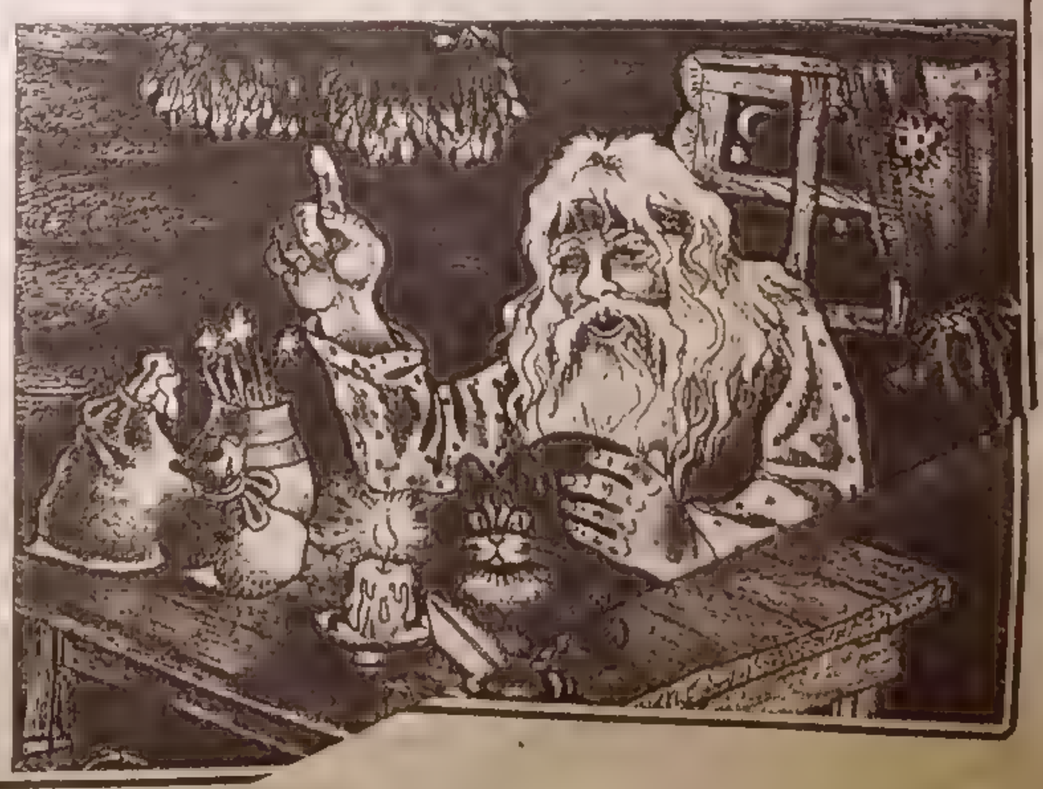
Настой боярышника готовлю так: у меня кастрюля на семь стаканов, кладу в нее семь столовых ложек ягод, заливаю крутым кипятком, ставлю кастрюлю не нетеплопроводную подставку (лист асбеста любой толщины), закутываю кастрюлю и держу примерно часов двадцать. Потом процеживаю содержимое, выжимаю набухшие ягоды и ставлю сок в холодильник. Пью по стакану три раза в день, во время еды...

Когда я начал лечиться травами, то употреблял боярышник и пустырник в равной пропорции, а шесть месяцев назад стал пользоваться одним боярышником и, сказать откровенно, большой разницы не вижу.

В моем возрасте витамин С необходим. Конечно, можно купить таблетки, но я - поклонник натуральных средств и поэтому предпочитаю заваривать боярышник вместе с шиповником, и пить приятнее.

Лекари-травники уверяют, что нитроглицерин только успокаивает, а травы лечат...»

Н.М.



Газета-целительница

Спецвыпуск №3 (19)

февраль 2000 г.

Ай, болит!

Как лечить женские болезни

В номере:

Сверхчистота - вражина еще та:
- Прокладки - не заплатки
- А зуд тут как тут!
- Аромат любви твоей
- Хорошо мыло, да не мило ..... **стр. 2 - 3**

Как я избавилась от фибромы:
- Выросли у девушки усы
- Бородавки - вот мерзавки!
- Провела отпуск на велосипеде
- Захотелось второго ребенка ..... **стр. 4 - 5**

Ждала женщина ребенка, и вдруг...
- Спасибо барбарису: выручил!
- Внучка забеременела и...
- Сдалась эрозия на милость бадана
- Вот как туберкулез аукнулся
- Фибромиому травами лечим ..... **стр. 6 - 7**

Вы спрашиваете - отвечаем:
- Ваши письма ..... **стр. 8**

Консультант выпуска - доцент кафедры акушерства и гинекологии Архангельской медицинской академии, кандидат медицинских наук Супрутская Галина Георгиевна.

Сверхчистота –

Сегодняшний урок - для вас, дорогие женщины, на актуальную тему: о гигиене. А ведет его врач-гинеколог Татьяна Ивановна Семенова.

Прокладки - не заплатки

Зашла на днях ко мне старушка-соседка, Наталия Ивановна, телефильм посмотреть. Не успело кино начаться, как реклама: две подружки с утра приняли душ, но у одной ощущение чистоты вскоре пропало, а у другой сохранилось до вечера, поскольку пользовалась особыми ароматизированными прокладками. Кто не видел такой рекламы?!

- Господи, что теперь делается! - удивилась моя гостья. - В газетах, по телевизору только и говорят женщинам: мойтесь антибактериальным мылом, используйте прокладки разные... Иначе, мол, не только окружающим - себе противна станешь! Что случилось с «этим местом»? Я вон не знала ни антибактериального мыла, ни прокладок этих хваленых, а в неряхах не ходила. Ничего не подтекало (кроме месячных, конечно), не зудело. Троих детей благополучно родила и до сих пор (Слава Богу!) у гинеколога лечиться нужды не было. Почему нынешнюю-то молодежь так настраивают? Вон сколько масел, прокладок разных наизобретали! Что за надобность в них?

- В самом деле - что за надобность?

Х Х Х

Около месяца назад пришла ко мне на прием молодая женщина - Еленой зовут. Посоветоваться пришла: какие прокладки ей подходят? Перепробовала «Кефри», «Беллу», «Ол вэйс», узкие и тонкие, длинные и покороче, с крылышками и без них, и те, что выделения превращают в гель и перебивают неприятный запах своим ароматом.

- Только почему-то, - жаловалась пациентка, - ни одной из этих прокладок по-настоящему довериться нельзя: запах слышен. К тому же последнее время он стал неприятным - ну, знаете, как рыба пахнет...

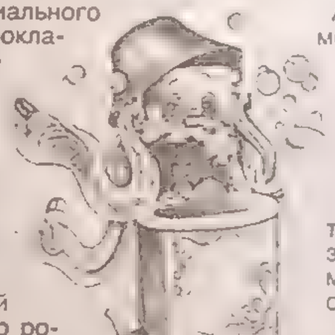
Бедная, она не знала, как навредила себе прокладками!

- О гарднереллезе, - спрашиваю, - вы когда-нибудь слышали?

- Нет... - растерялась. - А что, у меня этот гард... Как его там называют?

- К сожалению, да. И хоть название этой женской хвори еще не у всех на слуху, маются ею очень многие.

Палочка - гарднерелла широко расхожа. А из-за нее и обильные выделения с неприятным рыбным запахом, и легкий зуд. Как только Елена заметила у себя такую беду - скорее бы ей в женскую консультацию! Так нет - реклама ее сбила с толку. Если, подумала, так рекламируют прокладки, значит, усиленные выделения - нормальное дело, и, значит, эти «крылышки» избавят от неприятностей.



А у гарднереллы, между тем, появился соратник - мобилингус - микроорганизм, передвигающийся с помощью усиков. Их щекотание доставляло Елене зуд. Но зуд терпимый. Такой, что она его отнесла к своему сексуальному возрастному желанию. Даже гордость появилась: таких, охочих, мужчины ценят.

Она продолжала менять прокладки, а микробы быстро размножались. Для них заданный прокладками постоянный теплый режим - самое милое дело. Заболевание перешло в хроническое.

Хорошо, что решила Елена по поводу своих «крылаток» с врачом посоветоваться! Все-таки пораньше удалось «захватить» болезнь.

А зуд - тут как тут!

А вот другая пациентка, Светлана, продолжала доводить себя прокладками, пока уж зуд стал невыносим

- Что там? - спрашивает меня во время осмотра.

- А что, - отвечаю, - может быть хорошего, если такой ужасный запах?

И как ему не быть? Инфекция поднялась выше, внедрилась глубже. А саму Светлану запах не очень-то уж и настораживал: ароматизация прокладок его попросту забивала, скрадывала для нее.

И сколько бы еще продолжалось ее издевательство над собой - неизвестно, если б не желание иметь ребенка. Забеременеть никак не удавалось - потому и пришла в консультацию. Когда инфекция довела дело до стойкого бесплодия. Так что лечить пришлось от того и от другого. Светлана была просто ошарашена: «Зачем тогда предлагают все эти прокладки, если от них такой вред?!» Ну мало ли что у нас предлагают, навязывают! Вот тут-то и вспомнила я вопрос своей соседки, Натальи Ивановны: зачем нужны женщинам все эти бескрылые и крылатые?

Действительно, здоровой женщине незачем, если она не при менструации. Здоровая женщина с утра до вечера и без них не теряет ощущение чистоты и сухости - ничего из нее на белье не течет, не промокает. А если иначе - она больна и надо показаться врачу. Тут прокладки не только не выручают, а усугубляют болезнь

ным смазываюсь - не помогает. О каком тут сношении речь?! А муж обижается...»

У женщины пенсионного возраста подобная сухость нередко бывает. Но у молодой женщины... Отчего бы? Стала выяснять, чем подмывается.

Оказалось, утром и вечером она пользуется восхваленным по телевизору импортным мылом. А ведь мыло сушит, кожа рук и та обезжиривается. Сохнет. А уж тонкая, нежная слизистая - тем более! Недаром при осмотре выяснились микротравмы. Как только бедняжка терпела такое! А травмы (трещинки, потертости) - это ворота для инфекции. И воспаление тут как тут!

Хорошо мыло, да не мило

Как-то приходит ко мне на прием 30-летняя женщина: **«Сношения с мужем стали очень болезненны, слизистая не выдерживает даже прикосновения члена - не то что трения. Какая-то сухость последнее время. Я и вазелином, и маслом ароматизирован-**

Пациентка начала пользоваться для подмывания мылом год назад. До той поры обходилась только водой. Но... «Уж очень хорошо реклама расписала его защитные свойства и аромат!» За него и поплатилась. **Здоровой женщине достаточно утром и вечером подмываться**

Вражина еще та!

теплой водой. Если этого мало и потребовалось мыло, значит, надо насторожиться, показаться врачу.

Аромат любви твоей

Многие женщины стесняются нормального, физиологического запаха своих половых органов. И даже на прием к врачу иные приходят надушенные разными благовониями. Но я говорю таким прямо: женские гениталии должны пахнуть, как им природой предназначено.

Как-то наш врач-сексопатолог вот что рассказывал. Пациент его, 40-летний мужчина, спрашивал: «Что делать? Любовница душит у себя «это место» новомодным ароматизированным маслом, а у меня, как услышу его запах, - сразу желание пропадает. Трусики с нее снимаешь, а впечатление - будто крышку открыл банки с карамелью. Не по себе становится... как привыкнуть?»

Привыкнуть! Хорошо еще, что аллергия не одолела. А то ведь у некоторых от разных этих парфюмов член отекает, зуд возникает, боль! Да, таких историй я знаю несколько, и не только с мужчинами они происходят. Женщины, бывает, эфирными маслами себе гениталии уродуют. А что? Тот же дерматит, аллергия возникают.

Не так давно муж жену на руках ко мне в кабинет внес: сама ходить уж не могла. Гениталии распухли - ужас как! Не подобраться, чтоб осмотреть. А боль! Точно сказать, с чего это началось, больная не могла. Меняла прокладки. Тампоны «Тампакс», пользовалась ароматизированными малсами. Сначала заметила: при сношении член входит с болью. А потом и вовсе ему дороги туда не стало. Спрашивает: «Ну как же другие тогда всеми этими прибамбасами пользуются - и хоть бы хны?» Так ведь у каждой женщины - свой организм, своя чувствительность. К тому же и все «хоть бы что» - до поры, до времени.

Так что никакими импортными (да и отечественными) благовониями, «приправами» лучше не пользоваться. А уж если сухость сама по себе, то... Издавна в деревнях при такой незадаче женщины прибегали к нутряному жиру. Чуть-чуть смажут гениталии перед сношением - и все в порядке. А еще хорошо помогает масляный раствор витамина А.

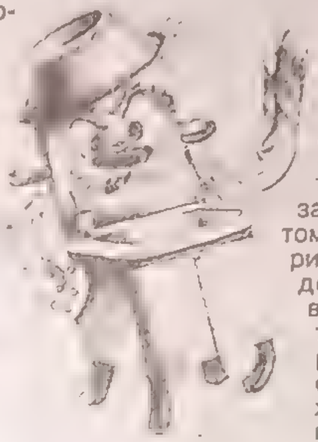
- Жаль, - сказала пациентка, - что я раньше ничего этого не знала.

И мне жаль, что так слепо доверяют любой рекламе. И сколько тому таких примеров!

Заочница, да не молочница

Иду как-то на работу, в консультацию, а неподалеку от крыльца ее одна девчонка с видом знатока другой говорит: «Плюнь ты на а этот прием! Молочница у тебя - точно. Купи вон пимафуцин - и (как в рекламе!) за 3 дня от нее избавишься. Сама много раз так излечивалась». Я не утерпела.

А может, говорю, девушка, у тебя и не молочница вовсе? Сколько угодно болезней с похожими на нее симптомами. Может, ты свою хворь пимафуцином только вглубь загнала - оттого много раз и лечилась. Да еще и подружке то же советуешь. Лучше не отговаривай ее - пусть врачу покажется.



Уж я-то знаю, какими бывают последствия самолечения, особенно антибиотиками, противогрибковыми препаратами. Удивляюсь, как легко к ним сейчас относятся женщины! Чуть что - накупили лекарств, чтоб заразу убить. А убивают прежде всего молочнокислую палочку во влагалище - нашу защитницу от инфекций. В самом деле, она поддерживает кислотно-щелочной баланс, держит в узде другие бактерии. А как только антибиотиками или иными средствами эти палочки убьешь - тут и беда. Другие бактерии верх берут. Тот же стрептококк рвется в хозяева - начинается воспаление. Попробуй-ка теперь найди на него управу, если он окорачивает даже действие антибиотиков. И инфекция поднимается выше .

- Вот, говорю, девушки, что может быть! Пойдемте-ка со мной - проверю обеих. Ни слова не говоря, обе отправились на прием. И не зря. У той, что «спасалась» пимафуцином, оказалась гонорея, а у ее подружки - воспаление придатков и другие непорядки в половой сфере. Нередко при таком симптоме, как обильные выделения, скрываются и два, и три серьезных заболевания, в том числе венерических. Разве дома их выявишь?! А между тем инфекция разрастается, состояние женщины усугубляется...

И разве можно всем подряд лечиться одним лекарством от разных болезней?! Да пусть и от одной - организм-то каждый свой. Тут необходимо точно подобрать препарат, определить дозировку. Я уж не говорю о том, что прежде всего - точно поставить диагноз. А это, особенно при наличии сразу нескольких заболеваний, может только врач.

Видите, к чему клоню, дорогие? Не относитесь к себе легкомысленно. Слишком большую цену приходится платить за это. Уж поверьте моему опыту!

Был такой случай...

Хоть и врач, а народным методам верю

Я врач-гинеколог. Конечно, сталкивался и с народными методами лечения женских болезней. Не всем я доверяю, но вот один рецепт могу подсказать женщинам с начальной стадией опухоли.

● Приготовьте такую смесь: столовая ложка мелиссы лекарственной, чайная ложка плодов тмина, половина столовой ложки пастушьей сумки, столько же травы пустырника. Заварите смесь двумя стаканами кипятка, настаивайте ночь. Затем процедите. Этот настой рекомендую пить по трети стакана три раза в день до еды.

● Параллельно принимайте отвар из такой смеси: по чайной ложке корней пиона, малины, окопника, залейте двумя стаканами воды, кипятите 30 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по полстакана перед сном.

● Курс длится примерно три недели, с седьмого дня после окончания менструации и до первого дня следующего менструального цикла.

С этим рецептом ко мне пришла одна женщина, которую я консультировал. Она вышла из моего кабинета с начальной стадией опухоли, а вернулась совершенно здоровой. После нее потом еще несколько женщин этим же методом от опухолей избавились.

Иван Сергеевич Прокопенко, г. Йошкар-Ола

Как я избавилась

Врачи трижды настаивали на операции, когда у меня матка увеличилась до размера 14-недельной беременности. Дочь со слезами умоляла пойти на операцию. А я решила лечиться сама. Разработала систему и начала по ней все строго выполнять. Муж (хирург) ругал меня невероятно. А я решила три месяца выполнять то, что наметила.

Подъем был в 5 часов утра, строгая диета - овощная, фруктовая, каши, соки, полный отказ от мяса. Зарядка, после нее - контрастный душ. Чередовала: ведро холодной - ведро горячей воды (холодную воду понижала ежедневно на градус, а начинала с 36). Читала (45 минут) настрой доктора Сытина от миомы матки. Делала клизмы по системе Н. Семеновой: 2 литра остуженной кипяченой воды и столовая ложка сока лимона.

По схеме: первая неделя - ежедневно, вторая неделя - через день, третья - через 2 дня, четвертая - через три дня. И далее раз в месяц, затем обязательно раз в год

Питание: утром каши без молока - овсяная, гречневая, кукурузная, рисовая. Животных жиров никаких - только растительное масло. Сухофрукты: абрикосы, чернослив, черная смородина, рябина. Весь день - каши, овощи, фрукты, тыква (тыкву сушу и всю зиму ем сушеную). Соки свеклы, капусты. Свежая, квашеная капуста, картофель в мундире (если свой картофель, то с кожурой). Салат: свежая капуста с морковью и растительным маслом. Ем - и бегом на работу.

Перестала для семьи жарить, парить, стоять у плиты часами. Отдала возможность готовить самим, дабы не соблазнять себя ни мясом, ни прочими жарениями.

• • •

Вечером иду к тополю, становлюсь к нему лицом, обнимаю его и прошу взять у меня болезнь (3 минуты). Затем перехожу к березе, так же обнимаю ее и прошу дать мне здоровья. Прислоняться надо всем телом, желательно, чтобы босыми ногами стоять на земле, а не можете - становитесь на дощечку, ну а зимой - в обуви. Я все это начала делать с апреля.

Перед сном вновь читала настрой Сытина, выпивала стакан теплой воды с ложкой меда. Пила спиртовой настой из цветков каштана, сок чистотела. Каждое воскресенье ходила в церковь. Вспоминала все грехи свои с детства, всех, кого обидела, кого осуждала, презирала, и мысленно просила прощения.

Пила я и пью по сей день чай по рецепту доктора Тищенко: 3 столовые ложки мелко порезанных иголок сосны (концы веточек 15-20 см), горсть шелухи лука, 2-3 горсти ягод шиповника (потолочь их). Заливаю все крутым кипятком 1-1,5 литра Желательно оставить в термосе на ночь (теперь дома пьем только этот чай, каждый день делаем свежий настой).

В этом году я пролечилась чистотелом, а сейчас выполняю «Детку» Иванова. И еще. Если есть возможность, то ежедневно надо выпивать стакан козьего молока.

Вот рецепты, по которым лечилась

✖ **Стакан семян льна** на 2,5 литра воды варить на паровой бане в течение 2 часов, охладить и пить по полстакана примерно 6-7 раз в день, до еды.

✖✖ **Отвар из цветков каштана**. Срезать «свечку», удалить столбик, а цветок на бумаге или полотне подсушить. Цветки быстро

Каштан

Вы спрашивали

Какая оказия со мной приключилась! После ночи с мужчиной у меня на половых губах появились бородавки. Я обратилась к гинекологу. Она сказала: «Остроконечные кондиломы». И посоветовала прижигание делать. Но я пока на это не решилась. Вычитала в книге: эти кондиломы «берет» чистотел. Поделала спринцевание с чистотелом, но улучшения не заметила. Чем еще можно вывести эту заразу?

Елена

Бородавки - вот мерзавки!

Конечно, Лена, остроконечные кондиломы - штука неприятная. Вызываются, как Вы и предположили, вирусом. И при этом идет разрастание верхних слоев кожи наружных половых органов. Оно не только некрасиво, но, бывает, дает и болезненность, мокнутие, неприятный запах. И тут прежде всего надо исключить кондиломы на широком основании, когда речь уже пойдет не о вирусе, а о сифилисе! Надеюсь, Вас, Лена, это благополучно минуло? А лечение остроконечных кондилом - примочки с борной кислотой, резорцином. Но самое эффективное, конечно, - механическое, хирургическое удаление, прижигание. Если до этого дело дойдет - не бойтесь. Процедура абсолютно безболезненная. Но неубранные единичные кондиломы могут привести к рецидиву заболевания. Словом, лечитесь!

На приеме у врача

Выросли у девушки усы

Сейчас, в связи с телерекламой апилляции, к косметологам стали чаще обращаться женщины с просьбой избавить их от чрезмерного оволосения. И некоторые косметологи, предполагая, в чем тут может быть дело, нередко направляют пациенток к нам.

Вот и недавно таким образом оказалась у гинеколога 20-летняя девушка - студентка. Не замужем, половой жизнью не живет. А месячные у нее стали приходить с задержкой на 4-6 месяцев. Но не столько это беспокоило ее, сколько оволосение, как мы говорим, по мужскому типу. Усики над верхней губой, единичные волосы на подбородке, растительность на грудях, по белой линии живота и на внутренней поверхности бедер. А это, как и предположила косметолог, напрямую связано с непорядком «по женской части». При гинекологическом обследовании обнаружили увеличенные яичники с плотной капсулой. После обследования выставили диагноз: склерокистоз яичников. Это заболевание, при котором наступает не только оволосение, нарушение менструального цикла, но и стойкое бесплодие. В результате того, что нет выработки яйцеклетки.

Девушке сделали операцию. И через 2 месяца полностью восстановился менструальный цикл. И оволосение по мужскому типу прекратилось. А что толку было бы просто удалять волосы?! Для их роста была серьезная причина.

от фибромы

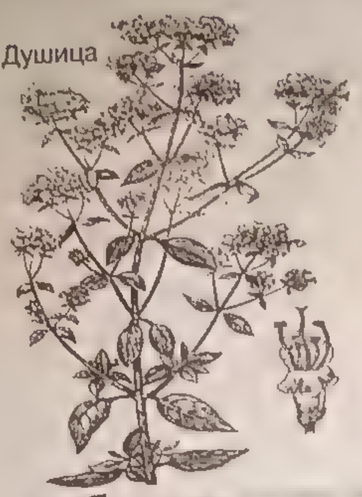
подсыхают - через сутки они уже готовы. Берем столовую ложку сухих или 2 ложки свежих цветков на 200 г воды, доводим до кипения, настаиваем 6-8 часов. После этого настой довести кипяченой водой до литра и пить по глотку.

Я в день выпивала 0,5 литра настоя в течение 2-х недель. Дозировка зависит от возраста и веса.

Цветки каштана - сильное средство, и с ними надо быть осторожным. Передозировки могут вызвать судороги ног. Поэтому в режим надо входить постепенно, в течение 3-х дней. Суточную дозу можно подобрать самостоятельно, но, повторяю, за один прием - не более одного небольшого глотка.

✖✖✖ **Душица:** на стакан воды взять столовую ложку травы, довести до кипения, настоять 6-8 часов, завернуть в теплое. Затем процедить и, когда отвар остынет до 40-50 градусов, добавить мед по вкусу. Длительность лечения зависит от состояния, организм сам вам скажет - все, не надо больше, то есть желание пить траву перейдет в нежелание.

Душица



✖✖✖✖ **Чистотел** (лучше майский) пропустить через мясорубку и настоять на водке. Берем все растение, осторожно промыв корешочки, просушиваем 2-3 часа, пропускаем через мясорубку. На 0,5 литра сока надо 0,5 литра водки. Настаивать 10-14 дней в темном прохладном месте. Принимать за 30 минут до еды по чайной ложке 4 раза в день. Курс лечения 10 дней. Перерыв 10 дней, затем повторить.

Хороший результат дает мумие

Пила я на ночь 0,2 г. Курс лечения 10 дней, затем повторить 2-3 курса. В это же время закладывала тампоны 4 % мумие, то есть в густую концентрацию добавляла чуть-чуть кипяченой воды и столько же растопленного майского меда. В этом растворе смачивала салфетку и закладывала во влагалище.

Фиксировала тампоном. Курс лечения 2-3 недели, 10 дней перерыв и вновь дважды повторяла курс лечения (я делала 3 курса). Лечение желательно проводить на ночь. Во время его рекомендуется воздерживаться от полового акта.

Чистотел

Какой же результат этого лечения? Матка у меня сократилась до нормальных размеров. Я продолжаю следить за собой и постоянно провожу профилактику. Много гуляю на свежем воздухе, регулярно обливаюсь холодной водой из-под крана.

Лечитесь, дорогие женщины, да хранит вас Господь.

Валентина Пономаренко, с. Успенское

На приеме у врача

Вдруг захотелось второго ребенка

Я понимаю, бывают трудные обстоятельства жизни, когда рождение ребенка нежелательно. Но все-таки подумайте, дорогие, еще раз хорошенько, прежде чем решить: делать ли аборт.

Вот недавний поучительный случай.

Тридцатилетняя женщина пришла с жалобой на отсутствие менструации в течение 8 месяцев. Непорядок, говорит, начался после медицинского аборта, который сделан был при сроке 7-8 недель беременности. Это была вторая беременность. Первая закончилась нормальными родами. Ребенку сейчас 3 года. Муж настаивает на рождении второго ребенка, и она сама желает этого, но...

При обследовании обнаружены были массивные спайки в полости матки - результат травмы слизистой во время аборта.

Женщина с надеждой спросила: сможет ли еще родить? Пришлось ее огорчить: восстановление менструальной и детородной функции невозможно.

Провела отпуск на «велосипеде»

В прошлом году отправилась я в отпуск на юг. Приехала, а через неделю вдруг заболел у меня сильно низ живота. Я испугалась - куда пойдешь в чужом городе? На мое счастье жила со мной в номере гостиницы женщина. Определила опущение матки - двадцать лет гинекологом проработала, сразу поняла, в чем дело. Первым делом посоветовала принимать ванночки из ромашки. Больше плавать наказала, благо, море рядом.

А еще делала я такие упражнения:

● ложилась на спину, руки вдоль тела. Ноги сгибала в коленях. На счет «раз», упираясь ногами в пол, поднимала таз, на счет «два» - опускалась в исходное положение. Выполняла его по 10-12 раз 2 раза в день;

● лежа на спине, делала упражнение «велосипед»;

● в том же положении - упражнение «ножницы».

За тот месяц, что я «курортничала», поднялась матка на свое место. И теперь я делаю эти упражнения для профилактики. И пока, слава Богу и той женщине, никаких неожиданностей не случалось.

Ирина Пшеничная, г. Новодвинск

Мои «землетрясения» прекратились

После месячных, бывало, я, как после землетрясения: бледная, слабая. И научила меня сослуживица, как побыстрее восстановить потерю крови. Стала я пить водный настой из недозрелых апельсиновых корок. И мои «землетрясения» при менструации прекратились.

О. Свиридова, г. Клин

Попробуйте попить душицы

В период климакса траву душицу принимать нужно. Пожилым женщинам она просто необходима. Столовую ложку душицы заваривайте в пол-литре кипятка, дайте настояться и пейте на здоровье по столовой ложке 3-4 раза в день.

Настой большие целебные свойства приобретает, если добавить к душице листья малины, ежевики... Такое лекарство снимает и приливы, и головную боль, и гипертонию. Оно нервную систему успокаивает и спокойный сон дает.

З.Ш.

Ждала женщина ребенка,

На приеме у врача

Вот как туберкулез аукнулся

Меня часто спрашивают женщины: какой травки попринимать, чтобы от бесплодия избавиться? Но, дорогие, бесплодие бесплодию - рознь. Причины-то разные!

Вот не так давно Н. 22-х лет обратилась: замужем 4 года, а детей нет. Муж обследован - здоров. А что касается ее самой, то тут не все столь просто. В детстве Н. часто болела ОРЗ и другими простудными заболеваниями. Менструации начались в 13 лет, а в 20 прекратились. При обследовании мы обнаружили: матка обычной формы и величины, а в области придатков пальпируется опухолевидное образование в диаметре 4-5 см. Сделали рентгенологическое исследование органов малого таза и заподозрили туберкулезное поражение маточных труб и слизистой полости матки. Н. пришлось перевести в туберкулезную больницу. Там диагноз подтвердился. Началось лечение специфическими препаратами. Случай не столь уж редкий. И обычно туберкулезом болеют пациентки в детстве, а узнают о перенесенном заболевании и поражении органов гениталий уже будучи взрослыми. Когда обращаются к гинекологу с жалобами на нарушение менструальной функции и бесплодие. Но к тому времени, к сожалению, детородные функции чаще всего уже бывают утраченными.

Так что будьте повнимательнее к себе, дорогие, не ждите, когда гром грянет.

Сдалась эрозия на милость бадана

«Ничего у тебя не получится, у самой: эрозию шейки матки только врач вылечит. Ты просто не достанешь до этой шейки - далеко же она!» - говорила мне мама. А я все же делала спринцевания теплым травяным настоем. **На 2 ст. л. измельченных корневищ бадана брала стакан кипятка, настаивала на кипящей бане под крышкой полчаса, охлаждала 10 минут при комнатной температуре, процеживала.** Так без прижигания эрозия исчезла. Мама только головой покачала.

Е.С.Т.,
г. Юрьев-Польский

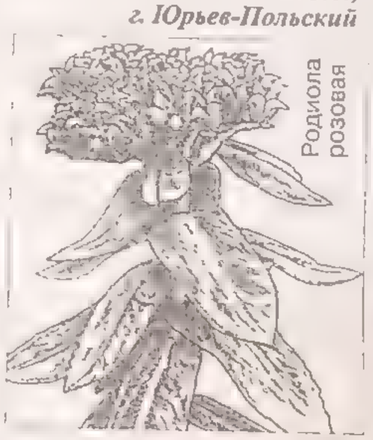
Бадан

...И окрепла после родов

Роды у моей дочери тяжелые были. И даже полтора месяца спустя она в себя не пришла: слабость, сонливость, головокружение. А ведь ребенка кормить надо - несмотря ни на что. Как-то соседка увидела ее вечером такую измученную и посоветовала снадобьем полечиться.

1 ч. л. измельченных корневищ родиолы розовой я залила литром воды, варила 10 минут, настаивала, укутав, час. Пила дочь этот настой по 3 стакана в день с медом. И окрепла, и молока заметно прибавилось.

И.Т. Елезова,
г. Камышин


Родиола розовая

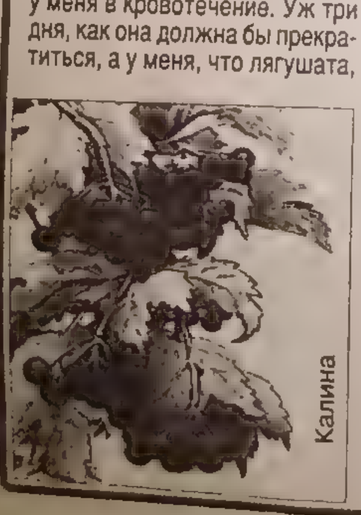
Я живот не распускаю

Я спросила у нашей фельдшерицы: «Опущение матки - заболевание наследственное?» Она догадалась, о чем я беспокоюсь: «Будет для тебя наследственным, если, как твоя мама, «распустишь» живот. Слабые мышцы брюшного пресса способствуют опущению матки». И как она мне это сказала - все, довольно лениться; стала я есть умеренно и делать зарядку. Вот уже почти 6 лет с тех пор прошло, мне 42 года, а говорят, как девчонка, стройная. Не хочу растить живот - не хочу болеть.

О.В. Викулова,
г. Кириллов

Не выручила крапива

Года 4 назад пошла я с мужем в лес за грибами. А дорога дальняя, трудная, да еще обратно - с тяжелой ношей... Ну и обычная менструация перешла у меня в кровотечение. Уж три дня, как она должна бы прекратиться, а у меня, что лягушата, хлопья какие-то выходят. Я вспомнила про крапиву: она, слышала, в таких случаях помогает. Сделала настой (2 ст. л. на стакан кипятка) - пила, пила - без толку. А поздний вечер уж. Едва до утра дождалась - и к врачу. Врач увидела - и ругать меня: «Экстренный случай - надо скорую было вызвать. Вы же, женщина, рисковали!» Но неужели, спрашиваю, нет домашних средств для остановки кровотечения? Оказалось, есть. **Полезно есть ягоды терна, калины, красную рябину, яблоки кисло-вяжущие. А также смесь: 60 г цветков каштана конского, по 30 г травы пастушьей сумки, горца перечного** (ст. л. смеси на стакан кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить, выпить за день 2-3 стакана). Но эти и другие народные средства помогают лишь при небольших кровотечениях!


Калина

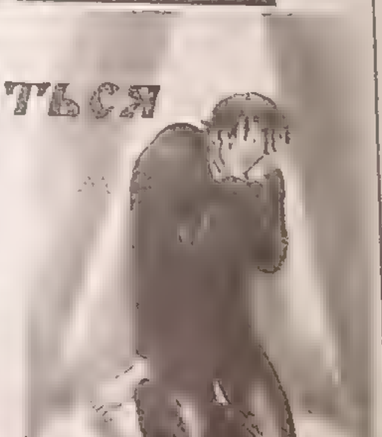
О. Осипова,
г. Нижний Новгород

На приеме у врача

Муж обследоваться не хотел

Н., 25-ти лет, пришла просто в отчаянии. 7 лет замужем, не предохраняется, а беременности ни разу не было. Муж корить стал: «Видно, что-то там у тебя не так!» Он - здоровяк, вот и упрекает. Она, правда, тоже себя больной не чувствует, но - кто знает! - что там внутри? Вот и решила обследоваться.

Ее приняли в стационар. Со стороны половой сферы патологий никаких не обнаружили. Матка обычной формы, яичники функционируют, яйцеклетки вырабатываются. Предложили обследоваться супругу. Он - ни в какую! Начались длительные переговоры. В конце концов он сдался.



И в сперме была обнаружена грубая патология - отсутствие мужских половых клеток! Еще бы не быть бесплодию! Но все это можно было выявить гораздо раньше, если бы муж не был столь упрям в нежелании обследоваться. Ведь и здоровые на вид мужчины не так уж редко оказываются «повинны» в бесплодии.

И вдруг...

Внучка забеременела и...

Случилась, дорогой Айболит, у нас беда - внучка забеременела. А рожать-то ей рано - всего 18 лет, учится еще. Пошла к гинекологу, а та ей говорит: приходи через 2-3 недели на аборт. А он грозит осложнениями разными, бесплодием. Да хорошо, соседка посоветовала: сама, говорит, делала - может, и девчонке вашей помогут. Сходила внучка по ее совету в поликлинику - вернулась счастливая: «Все в порядке - лазером вычистили». Что это такое, Галина Георгиевна? Век прожила - не слыхала.

Мария Павловна

- Представляете, Мария Павловна, что и я не слыхала, чтоб лазерными лучами от беременности освобождали, тем более - у нас, в Архангельске. Могу предположить, что Вашей внучке просто сделали обычный мини-аборт. Он, конечно, менее травматичен. Но аборт - есть аборт, встряска для организма женщины. Хочется надеяться, что у внучки все будет благополучно. Но впредь ей надо предохраняться. Тем более, контрацептивов сейчас разных много - врач поможет подобрать.

Вы спрашивали

На приеме у врача...

Роды дома? - Не рискуйте!

Сейчас многие стоят за роды дома, в естественной обстановке. Я сына в роддоме родила - нормально. Сейчас вторая беременность - все в порядке, чувствую себя хорошо. Вот и подумываю: может, дома разрешиться? Какой риск?

Татьяна Т.

Как какой риск, Таня?! Да очень большой, даже если беременность и протекает нормально. Третий период родов, когда отделяется послед, сопровождается кровотечением. И иногда сильным. Зачем рисковать?! А в роддоме для матери и для ребенка все наготове. Нет, что бы ни говорили о преимуществе родов на дому, я против таких экспериментов. Поверьте моему опыту: никогда не знаешь, как и чем закончатся роды.

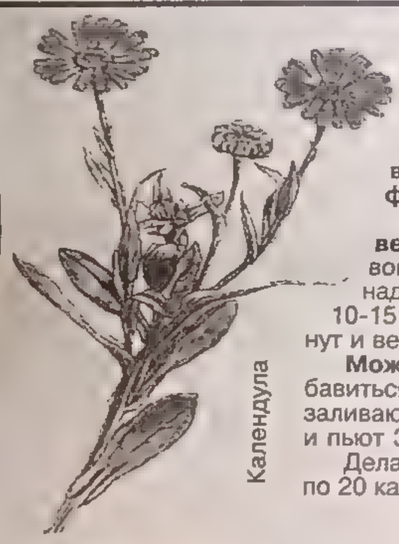
Фибромному травами лечим

В 17-м номере женщина спрашивала, как народными средствами фибромиому матки излечить.

Хочу посоветовать ей **линнеей северной** полечиться (подколодной травой). Две столовые ложки этой травки надо залить стаканом кипятка, покипятить 10-15 минут на слабом огне, настоять 45 минут и весь стакан выпить за 3 приема до еды.

Можно и календулой от такой болезни избавиться. Столовую ложку цветков календулы заливают стаканом кипятка, кипятят 15 минут и пьют 3 раза в день по 2/3 стакана.

Делают и спиртовую настойку (1:10) и пьют по 20 капель 3 раза в день.



Календула

Людмила Алексеевна

Морозник прогнал миому

У женщины была множественная миома. Вот что она об этом рассказывала: «Живот был раздут, как у беременной. Месяц пью настой морозника, два пью, три пью, а толку никакого. Думала уже бросить. А тут как хлынула чернота! Месяца два или три выходила. В больнице сказали: такого не может быть. Но я сейчас абсолютно здорова, могу рожать».

Вот какой рецепт применения морозника известен мне: **1/6 часть чайной ложки порошка корня морозника в чашке залить теплой кипяченой водой. Пить по 3-4 столовых ложки вечером и утром за 2 часа до еды.** Первое время питье будет действовать как слабительное, а когда организм привыкнет, слабить перестанет.

Ольга Климова, г. Анапа

Бабушка рассказала, что после родов она застудила себе грудь. И не могла кормить дочку своим молоком. Так она вылечилась очень просто.

Компрессы вернут молоко

Густо посыпала салфетку столовой содой, обливала кипятком и прикладывала к больному месту. Салфетка остывает очень быстро, поэтому ожога не будет. Перегоревшее молоко нужно отцедить. Три-четыре таких компресса и требуется-то, чтобы выздороветь.

А потом у меня подруга случайно грудь застудила. Я посоветовала ей этот метод и сама убедилась - помогает.

Светлана Колобова, г. Архангельск

Спасибо барбарису: выручил!

В кои-то веки дал мне профсоюз путевку на курорт. Да перед отъездом (как назло!) застудила я придатки. И приехала в крымский санаторий совсем больная. А было это лет 20 назад: тогда требования к отдыхающим и лечащимся были построже, чем сейчас. И я-то сдуру еще таила от врача этот свой недуг. Хожу, согнувшись по-старушечьи, то и дело непроизвольно низ живота норовлю погладить. Врач сам заметил - и к гинекологу меня. Я ожидала уколов, таблеток. А он дал настой сухих корней барбариса: **«Пейте по чайной ложке 3 раза в день». И (надо же!) на другой день от этого лекарства мне уже легче стало, а спустя еще 3 дня и вовсе воспаление прошло.** С тех пор помню я «барбарисовый» рецепт и болящим женщинам его рекомендую: половину чайной ложки сухих корней заливайте стаканом воды, прокипятите 30 минут, процедите и пейте. Еще лучше, если это средство принимать вместе с настоем мелиссы лекарственной (она мочегонным эффектом обладает): по половине стакана 3 раза в день до еды. А приготовить этот настой так надо: 4 ч. л. сухой травы на стакан кипятка, настоять час и процедить. Я сама удивилась: простые средства, а так хорошо действуют!

Галина Мокушева, г. Пермь

Вы спрашиваете - Вам отвечаем

Матка вправо отклонилась

А у меня, Галина Георгиевна, забота вот какая. 19-летняя дочь больна. УЗИ установило: правый яичник сросся с маткой и перетянул ее на правую сторону. Выписали дочери уйму разных таблеток и уколов. Но будет ли прок? Может, Вы как опытный специалист что посоветуете?

Зинаида Андреевна

Зинаида Андреевна, по-моему, тут такое дело. Очевидно, у Вашей дочери был раньше воспалительный процесс придатков матки, и она перенесла его, не обращаясь к врачу, без лечения. Это привело к тому, что образовались спайки, которые и сместили матку и яичник. В таком случае необходима рассасывающая терапия (физиопроцедуры, спазмолитики, тампоны с мазью Вишневского, ихтиолом). А когда дочь выйдет замуж, надо будет проверить проходимость маточных труб.

Миома объявилась - не спросилась

Что случилось?! Всю жизнь была я здоровой. И вдруг 2 года назад, в 48 лет, обнаружили миому - по размеру что 5 недель беременности. Лечили норколутом. Да я еще пила настойки корней пиона, подколодной травы, отвар майской крапивы. Отказалась от соли, от мяса. Но в этом году повторилось кровотечение. Поставили гиперплазию. И велели постоянно ходить на прием. А помогут ли? Так хочу победить болезнь!

Екатерина П.

Так говорите, Екатерина, 48 лет Вам... Это климактерический период. Он может протекать на фоне угасания функции яичников, а иногда и на фоне повышенной их функции. И если у Вас обнаружили в этот период фибромиому, то необходимо раз в 3-4 месяца наблюдаться у гинеколога. Спросите: зачем? А при гиперфункции яичников фибромиома начинает расти, и возможны кровотечения. Тут рекомендуется медикаментозная терапия, в том числе применение гормонов, а иногда и оперативное лечение. При снижении же функции яичников фибромиома сама начинает уменьшаться. Так что, Катя, наблюдаться у врача просто необходимо. И верьте, что все будет благополучно. Без веры какое лечение?!

На приеме у врача

Не поймай молочницу... новыми трусиками!

Купила себе девчонка красивый импортный комбидрез. Примерила его - прелесть! А мама увидела и разохалась: «Что ты делаешь с собой?! Нужны тебе гинекологические заболевания?!»

- Ну как же так? Неужели это красивое белье так вредно? Или уж просто мама носит с детства все нательное хлопчатобумажное и не хочет признавать новомодного белья? - спросила меня одна из пациенток.

Не хотелось огорчать ее. Но ношение нейлоновых трусиков, а особенно боди без хлопчатобумажной прокладки грозит дрожжевой инфекцией. Такое белье создает парилку, и в результате случается кандидоз или молочница - как хочешь называй. Так что уж, говорю, дорогая, в этом смысле мама твоя права. Но не выбрасывать же новое белье! Нет, конечно. Речь ведь о том, что постоянно, продолжительно лучше такую обнову не носить. А изредка надевать, думаю, все же можно.

Вы спрашивали

А у меня полнота - и жизнь не та!

Галина Георгиевна! Мне 44 года. В январе сделали операцию - удалили матку и придатки. Теперь другая проблема - сильно прибываю в весе. Самой противно. За последние 2 года набрала больше 10 кг. Сейчас, после операции, начался климакс, чувствую себя неважно. Я уже 3 месяца принимаю очистительные чаи гербалайф и пью настои трав. Но ничего не помогает. Мне сказали: моя нынешняя полнота - это еще только начало, дальше хуже будет. Подскажите, как хотя бы замедлить процесс. И так у меня полная депрессия. За последний год семья распалась, сократили на работе. Бросаюсь на все объявления - обещания помочь похудеть. Трачу последние деньги! Я слышала, вроде бы гормональные препараты мешают сбросить жир? Это правда?

Светлана, г. Кострома

Видите, Светлана, в чем дело. У Вас ранний климакс, связанный с возрастом, плюс климакс, вызванный операцией. А в климаксе женщина, как правило, полнеет. Да еще гормональное лечение этому способствует. Что делать? Прежде всего, Светлана, необходимо Вам успокоиться. Принимайте валериану, пустырник, микстуру Павлова или Кватера. Избегайте кофе, крепкого чая, спиртных напитков. Гормональное лечение прекратите немедленно! Это уже ни к чему. И садитесь на диету. А подобрать ее лучше всего с эндокринологом. Вот и все.

Академик народной медицины Лариса Николаевна Кладова

исцеляет душу, лечит диабет, инфаркт, облысение, бронхиальную астму, некроз конечностей, ВИЧ, проводит исцеление от «алкогольного беса», бесплодия, женских болезней, онкология, лейкоз, наркомания, снимает порчу, сглаз, восстанавливает семью, дробит камни в почках, желчном пузыре, повышает потенцию. Медовый массаж, коррекция позвоночника.

Тел. в Северодвинске (81842)-184-91, гос. лицензия Б71265543М, сертификат № 274

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции и издателя: [illegible]

Отпечатана в типографии г. Северодвинска ул. [illegible]

Печать офсетная.

Заказ № 338 Тираж 77.209 экз.

Учредитель: ООО «Газета «Ай, бо...»

Индекс: 29722

Выходит 2 раза в месяц

Цена в розницу свободная.

[illegible]

Крылова И.В
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Верещагина Е.П.
Овсянникова Н.И.
Ботолина О.Н.

«Ай, болит!» предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Газета-целительница

Спецвыпуск №4 (20)

февраль 2000 г.

Ай, болит!

Лечение глиной

В номере:

И дал Господь исцеление глиной:
- Учись всю жизнь!
- Вот откуда долголетие!
- Я вяжу, а она меня лечит ..... **стр. 2 - 3**

От разных хворей - спасение:
- Глиной гайморит вылечила
- Моя подруга глиняную воду пила ... . **стр. 4 - 5**

И профессор подтверждает: глина лечит, исцеляет!
- Все лишнее глина вытянула
- Как цыгане спину лечат .... **стр. 6 - 7**

Из копилки народного опыта:
- Ваши письма .... **стр. 8**

Для сведения читателей

Спецвыпуск распространяется по России только в розницу. Покупайте в киосках «Роспечать» и почтовых отделениях.

Газету «Ай, болит!» можно выписать на II квартал во всех почтовых отделениях РФ. С 1-го апреля откроется подписка на II полугодие 2000 года по России на газеты «Ай, болит!» (индекс 34259) и «Живица» (индекс 27807).

И дал Господь

Вот откуда долголетие!

Лет 20 назад студенткой отдыхала я летом у родителей сокурсницы-грузинки в Цхалтубо. И обратила внимание: дед и отец перед обедом и перед ужином привязывают на лбы лепешки глины. Поинтересовалась у подруги: зачем? Та плечами пожала: «Так принято...» Ну вроде просто национальное чудачество - да и только. А спустя несколько лет, когда я уже работала в Вологде, 89-летняя бабушка, у которой жила, тоже ежедневно накладывала на лоб глину. Да еще иногда перед сном - смесь глины с черным хлебом, кислым молоком и мелко накрошенными солеными огурцами: «Для очистки крови». Так делали ее предки-вологжане и наследникам это делать наказывали. Я уехала из Вологды, когда той бабушке 94 года было, а она все еще себя обслуживала и кур держала. Уверяла: здоровье только благодаря глине!

Ольга Проворова, г. Кострома

Я вяжу, а она меня лечит

Я уже около года ею пользуюсь. На зиму заласла полмешка. Буду лечить свои больные места. То руки, то ноги, то голову. Чуть что - хлоп глиняную лепешку на 2 часа. Сижу себе у «телека», либо читаю, либо вяжу. А глина делает свое дело. Глядишь - и порядок.

Александра Васильевна Терентьева, Архангельская обл., д. Большая Горка

Учись

Много ли, мало ли так времени прошло - только перестали болеть мои ноги. Мать наудивляться, нарадоваться не могла: врачи ж убеждали ее, что чуть ли не инвалидом буду.

За долгую мою жизнь судьба несколько раз сводила меня со случаями лечения глиной. Будто наставляла: учись! Только не принимала я всерьез этих уроков. До последнего времени...

* * *

В студенческие годы довелось мне отдыхать в Гурзуфе у тети моей подруги. Как-то, желая сократить путь на пляж, выскочила я через низенькое оконце во двор, направилась к дыре в изгороди... и обомлела от неожиданности. **Из земли торчала голова.** Оказалось, вырыта на солнцепеке яма наподобие корыта, жидкой глиной заполнена, и тетушка в ней нежится. «Лечусь, ласточка, - улыбнулась она мне. - Придатки болят...» Я вспомнила, что последнее время тетя Катя часто ходила согнувшись, с тоскливым страданием на лице. Но представила, что к ее и без того простуженному низу живота льют это холодное глиняное месиво... «Да вы что - и вовсе себя сгубить хотите?!» - вырвалось у меня. Но больная решительно объявила, что досидит свои намеченные полчаса, и я, огорченная, спустилась к морю.

За ужином она сама примирительно завязала разговор.

- Росла я в Панивежисе. Мать сунет меня старшему сыну: «Гуляй с ней». А тому только б с ребятами бегать. Я хоть всего на 2 года и младше его, а вместе с ними не могу: ноги болят, особенно колени. Брат на доску усадит меня и усвищет куда-нибудь. А доска рядом с колонкой, и глина вокруг. Я наберу глины помягче, на колени встану и давай лепить, что вздумается - чашки, плошки, вазы... Брат вернется, отмоет меня, и идем с ним домой как ни в чем не бывало.

Я и сама раньше не знала, что вылечило. А теперь уверена: глина. Что ж еще?! Она все хвори лечить может, вот и воспаление придатков. Я на неделе по 2 ванны принимаю - слышу, как внутри все утихомиривается, легчает...

Поверила ли я тете Кате? Не очень. Ну если бы еще глину эту до горяча разогреть! Но тетушка твердила: нельзя! Нет, в такое средство излечения поверить не могла. А между тем готовились для меня новые тому доказательства.

* * *

Как-то шли мы с мате-

Перестал дед бродить по ночам

Как-то осенью приехал к нам в деревню порыбачить из города старик-геолог. Потянуло в родные места, а родни уж не осталось, остановился у нас - по соседству с бывшим своим домом.

А у нас ночью неспокойно: у деда ноги болели - вставал, по дому ходил, курил на крыльце. Гость проснулся, да и присел тоже покурить с дедом - разговорились. Да и оказалась эта посиделка для моего дедушки счастливой. Стал он по совету геолога по вечерам нагревать песок, смешивать его с глиной, смесь на колени накладывать и закрывать их бабушкиной шалью. Так и спал до утра. Перестало ломать суставы.

Е.Т. Приткина

Справляется глина с волчанкой

Может, слыхали про болезнь волчанку? У деда моего (мужа я так зову) язвы были. Так глиной мы воспаление-то снимали, и очищались они. Комок глины в воде размочим, жидкость сольем, а глину размешаем и давай «колдовать»: уксуса немного в нее нальем, сока подорожника добавим да отвара хвоща - сильнее чтоб мазь действовала. Вот этой мазью дед и спасался.

Бабушка Катя, г. Мезень

Так я маме помогла

Мама у меня руку сломала: лечили ее, а рука все болела и болела. И я лепешки из глины понаделала и давай к маминой руке прикладывать. Ей и полегчало. Зажила рука. Ну как тут не быть благодарной глине?! А маме уж 78 лет - не так-то просто у стариков кости срастаются, а тут срослись. Вот и хорошо.

Нина Симкова, г. Котлас

Запросил желудок глины

Когда у папы заболел желудок, вся семья переполошилась - скоро выгрузка барж, как он будет тяжести поднимать? А тетка Александра (дедушки сестра) тут как тут

ИСЦЕЛЕНИЕ... ГЛИНОЙ ВСЮ ЖИЗНЬ!

рью. Навстречу - ее знакомая. Поздоровались, остановились. Встречная: «А это - дочка?» Оглядела меня бесцеремонно, улыбнулась притворно: «Хорошая девушка».

Я готова была сквозь землю провалиться: все мое лицо и шею покрывали красные гнойники. Взглянула на мать - та покраснела и поспешила распрощаться. И тут же носок ее ботинка больно ударил меня по щиколотке. Вроде как не нарочно: «Уснула ты, что ли, посреди дороги?! Я уж думала, идешь, а ты ворон считаешь!» Оказывается, мать стыдилась моего безобразия и злилась на меня из-за этого. Но что я могла с собой поделать, если врач бессилен чем-либо помочь?!

А дня через 2 мать повела меня к бабушке-знахарке. Та дала выпить настоя какой-то травы, положила меня на кушетку и густо смазала лицо и шею мягкой глиняной кашей. Кажется, еще раза 3-4 проделывала она это со мной. И кожа стала чистой, нежной, как у младенца.

Но воспоминания о знахарке всегда были для меня не только неприятны (из-за матери), но и постыдны. Ведь всякий раз, сняв полузасохшую маску, бабушка велела умывать кожу начисто моей мочой. Об уринотерапии тогда речи не было, и это представлялось чем-то ужасно гадким. Что лучше забыть раз и навсегда.

* * *

А два года назад приехала я к родителям в отпуск и ахнула. Отца совсем извела травма ноги. Гноится, болит, пухнет. Сельский фельдшер уже руки опустил: только, говорит, срочная операция поможет. Таким жалким, отчаявшимся отца я еще никогда не видела. Ночь проворочалась в постели, решая, как быть. А наутро с отчаяния набрала в карьере глины, размяла, развела колодезной водой и наложила толстым пластырем отцу на ногу. Знахарка говорила, что глина вредные микробы, вирусы всякие убивает и всю дрянь из тела забирает в себя. Но решиться налепить ее на открытую-то рану да родному отцу... А я уверенно лепила (чтоб он не пугался), а про себя криком кричала: «Господи, спаси и помилуй! Пошли исцеление!» И послал. Несколько раз за день примерно в течение недели меняла я накладки. Использованную, худую глину, как и знахарка, закапывала за баней - чтоб никому не попалась. А через два месяца уж отец плясал на свадьбе своего племянника.

Что было - то было. Ни слова не приврала. А теперь о глине целые книги понаписаны.

Анна Васильевна Закреева,
г. Северодвинск

От разных хворей - спасение

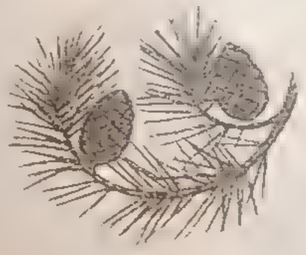
Один мой знакомый целитель, который долгое время работал с глиной, усмехаясь рассказывал, что предложив одному очень тяжелому больному воспользоваться примочками из глины и в ответ получил бурю возмущения: как же так, его годами лечили самыми дорогими импортными препаратами, неделями назначали капельницы - и вдруг какая-то глина?!

Впоследствии этот скептик стал самым активным поборником естественных методов лечения, когда убедился, что даже самые дорогие лекарства не являются панацеей.

В последнее время зарубежные ученые убедили официальную медицину активно использовать глину. Сейчас она применяется в качестве лекарства в некоторых больницах для лечения самых разных заболеваний, главным образом туберкулеза. На швейцарском курорте в Давосе ею лечат наиболее тяжелые случаи легочных заболеваний. Причем глина выступает и как основа в лечении рака.

Знаменитый целитель аббат Себастьян Кнейпп говорил: «Способность глины поглощать все виды внутренних ядов, обезвреживать и выводить все патогенные микробы привела меня к мысли лечить глиной больных, заболевших волчанкой и раком. И должен сказать, что едва я применил это лечение, мне стало значительно легче во всем с моими больными. Глина снимает воспаление, притягивает к себе болезненные и гнойные материи, поглощает их и очищает абсцессы и изъязвления. Глина - это прекрасное средство при головных болях, болях в спине, воспалениях, опухолях, абсцессах, интоксикациях и искривлениях».

(продолжение на стр. 4-5)



Не висел замок на кузне

У нас в деревне старый кузнец жил. Мужиков во всей округе - по пальцам перечесть. И все женщины к нему за всякой хозяйственной надобностью бегали. А весной у кузнеца вообще дел невпроворот. И вдруг он заболел. Ноги в коленях страшно ломило - ходить не мог. Думали, это надолго. Но через несколько дней он мне уж самовар лудил. Вылечился-то чем, думаете? Стружки железные намагнитил, в глину замешал с мочой своей и на колени накладывал на ночь. Сверху - подушка. Рассказывает мне об этом и смеется: «Вы, бабоньки, меня уж в расход было пустили? А я тут как штык опять!»

Евдокия Семенкова,
г. Вологда

со своими советами: «В Плоском ручье наберите глины и давайте отцу-то». И научила, как. Сначала, говорит, разведите ее в воде, и пусть отец глину-то ест. Каждый день давайте, чтоб не пропускал. Раза 2-3 по 3 ч. л. на день хватит.

Тем отец и лечился до весны. А там и работы по выгрузке выдержал - обострения не было. Правда, поначалу боли появились, так мы меньше глины стали растворять. И все наладилось - на пользу пошло.

М. Каршина,
Орловская обл.

От разных хворей

(продолжение, начало на стр. 2-3)

Абсорбирующее действие

Иногда от глины, которая использовалась в качестве примочки, идет очень неприятный запах. Это указывает на то, что болезнь перешла в нее. В желудке и тонком кишечнике глина забирает секреторные яды у микробов, делает их безобидными и выводит из организма.

Способность глины поглощать ядовитые и токсичные вещества доказана также биологическими лабораторными опытами. Подопытной крысе было дано минимальное количество раствора стрихнина, и она погибла в течение нескольких минут. То же количество стрихнина было дано другой крысе, но в раствор добавили небольшое количество глины. Крыса перенесла воздействие яда без всяких последствий. Это подтверждает то, что глина способна абсорбировать.

Радиоактивность

Наш организм нуждается в некоторых радиоактивных элементах, конечно, в естественном состоянии и в микродозах. Глина содержит редчайший радий. Поэтому лечение ею дает организму радий в естественном состоянии и в необходимых дозах.

Антибактериальное действие

Если положить ложку глины в литр молока, то молоко не прокисает в течение нескольких дней. И створожится оно гораздо позднее.

Египтяне использовали глину для бальзамирования. Содержащийся в ней радий способен выгонять из организма все, что гниет, разлагается и ведет к опухолям и необратимым изменениям. **Благодаря своей радиоактивности глина является лучшим естественным стерилизатором.**

В отличие от химических антисептиков, убивающих не только больные, но и здоровые клетки, глина, устраняя микробы и их токсины, создает в организме иммунитет против новой микробной инфекции, обновляет клетки и вливает в них новые силы.

Солнечный магнетизм

Глина концентрирует в себе не только солнечный магнетизм, но и живительный магнетизм воздуха и воды.

Наложение примочки из глины на больной орган равнозначно мощному живительному магнитному дождю, проникающему в этот орган, дающему ему силы, жизнь, здоровье. Достаточно сделать одну примочку, чтобы убедиться в этом. Глина возвращает магнитно-электрическое равновесие клеткам, одновременно дезинтоксицируя кровь, железы, нервные центры. Она восстанавливает обмен веществ.

Глина содержит все минеральные соли и микроэлементы, в которых нуждается организм: кремнезем, фосфат, железо, азот, кальций, магний, калий и т. д., причем в весьма хорошо усваиваемой форме.

Какую глину лучше использовать

Самая предпочтительная, обладающая наилучшими лечебными свойствами глина - пригодная для лепки. Ее используют в производстве кирпичей и керамических изделий. Чем она чище, тем более сильный лечебный эффект. Глина бывает самых разных цветов: красной, желтой, зеленой. Самая активная из них зеленая.

В исключительных случаях можно применять суглинок, но лучше настоящую чистую глину.

Где ее искать?

Она есть повсюду. Даже в саду иногда достаточно прокопать почву на метр в глубину, чтобы найти пласт глины.

Предпочтительнее использовать глину из родной местности или местности постоянного проживания.

Приготовьте раствор

Глиняную массу или полужидкий глиняный раствор следует готовить так.

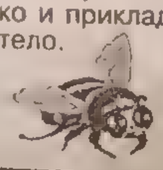
Хорошую глину подсушить на солнце. Если глина высушена недостаточно, то она не будет легко растворяться в воде. Если солнца мало, положить глину около печи, обогревателя или любого источника тепла. Когда глина высохнет,

Дня через четыре гной с сукровицей вышел, и боль пропала. Однако из носа продолжала желтая жидкость течь, и лечение я не бросала, пока все не прошло.

Кстати, лечилась я вовсе не голубой глиной, а самой обыкновенной, из которой горшки раньше делали да печи «били».

Свое лекарство я так готовила. Слой глины в 3 см на солнце сушила, потом толкла и водой заливала. После этого разминала хорошенько и прикладывала на голое тело.

М. Никитина



Походка стала легкой

У жены стопы от ходьбы болели. Я развел жидкой глины, велел ей стопы в этой «сметане» держать 20 минут. Всего 3 сеанса она и проделала, а прямотаки ожила, походка стала легкой, болей нет.

Андрей Петрович Ситнов, г. Киров

Были запоры, а теперь прошли

У меня лет 14 запоры бывали. И как-то крестная посоветовала дней 7 подряд клизмы с глиной поделать: 3-4 ст. л. глиняного порошка на 2 л воды. Поделал. Так лучше дело стало. Никаких проблем с выбросом нет теперь.

А.С. Печенкин, г. Кириллов

Глиной гайморит вылечила

Было у меня воспаление носовых пазух. Мучилась очень и ничего делать внаклонку не могла.

И стала я глиной лечиться. Лепешку из нее сделаю и прикладываю - одну на лоб, а другую не переносье и правую щеку (у меня справа болело). Сверху шерстяной тряпкой прикрывала и пуховым платком укутывала на 2 часа.

Перестал живот болеть

Мой сын-грудничок часто плакал - животиком маялся. Я стала давать ему по 1 ч. л. в день перед едой глиняной водички - чуть-чуть добавляла. И успокоился.

Э. Морозова, г. С-Петербург

– СПАСЕНИЕ

ее надо постараться измельчить в порошок. Прежде чем пользоваться глиной, необходимо очистить ее от посторонних примесей. Затем засыпать в тазик или другой эмалированный (главное, чтобы не было отбитой эмали), деревянный или керамический сосуд.

Залить свежей водой так, чтобы покрыла полностью. Дать постоять несколько часов, чтобы глина набрала влаги, размешать, твердые комочки раздавить руками или деревянной лопаточкой. Металлический инструмент может отрицательно повлиять на приготовленную массу. Масса должна быть однородной, без комочков, вязкой и густой, как у гончаров.

Сосуд с глиной необходимо почаще и подольше держать на солнце, на свежем воздухе - чтобы глина снова набирала солнечного магнетизма. По мере необходимости раствор нужно слегка разбавлять - пусть масса будет всегда готова к употреблению. Так она может сохраняться неограниченное время.

Лечение злокачественных опухолей

Глиняная мазь играет важную роль в лечении рака, так как она снимает воспаление и таким образом очищает гнилые злокачественные язвы.

Приготовление глиняной мази:

- взять комок глины, размочить его в воде, размешать до состояния мази, прибавить немного уксуса, сока подорожника, отвара хвоща, чтобы усилить действие мази. Все эти жидкости разлагают ядовитые материи в организме, а глина впитывает их.

Можно сделать по-другому: растереть глину в ступке, прибавить немного отвара из вышеназванных трав, уксуса и капустного сока. Такую мазь можно накладывать на открытые раны и язвы.

Чтобы излечиться от рака, на больной орган необходимо ставить 4-5 примочек в день, меняя их через 1,5-2 часа. Почаще, лучше каждый час, пить по 3-4 ложки глиняной воды. Желательно делать по 3 естественные ванны в день и придерживаться самой строгой вегетарианской (без мяса, рыбы, молочных продуктов) диеты. Никакой ранний рак не устоит перед этим лечением, за исключением тех случаев, когда время досадно упущено.

А вот рецепт от лейкемии и онемии

Наружно:

делать глиняные примочки на затылок и низ живота продолжительностью по полчаса 3-4 раза в день.

Внутренне:

3 раза в день за полчаса до еды выпивать по полстакана морковного сока с ч. л. глины. Как можно больше есть яблок.

Насушить собранные в апрелемае листья крапивы и весь год принимать порошок из этих листьев по ч. л. 1-3 раза в день, запивая водой. Добавлять его во всякую еду для улучшения кислородного дыхания кровяных телец. Летняя крапива такими свойствами не обладает.

Приготовьте примочку так:

Взять льняную или хлопчатобумажную салфетку. Сложить ее вчетверо и положить на ровную поверхность. Рукой или деревянной лопаточкой нанести глину ровным слоем на полотно. Слой глины должен быть шире, чем больное место, а толщина примерно пальца на 2, то есть 2-3 см. Густоту массы поддерживать такой, чтобы она не растекалась. Слой глины должен быть достаточно плотный. ему придется впитать много вредных веществ.

А теперь - приложите...

Протереть больное место мокрой салфеткой. Если это язва, то вымыть ее свежей теплой водой. Приготовленную примочку наложить непосредственно на больное место, проследить, чтобы она прилегала плотно. Обвязать примочку бинтом так, чтобы она не смещалась и постоянно была в контакте с ним. Укрыть шерстяной материей.

Как долго держать?

Обычно примочку из глины следует оставлять на больном месте 2-3 часа. Если примочка служит для того, чтобы оттянуть токсины и вредные жидкости, то следует держать ее плотно прилегающей к больному месту полтора часа. Как только больной почувствует, что примочка стала сухой и горячей, ее следует заменить на новую.

Чтобы снять...

...нужно сначала убрать верхнюю шерстяную материю, разбинтовать повязку и одним движением снять примочку, стараясь не оставлять на теле кусочков глины. Промыть больное место теплой водой. Использованную глину выбросить. Салфетку сразу выстирать, предварительно погрузив в воду на некоторое время.

Сколько ставить примочек?

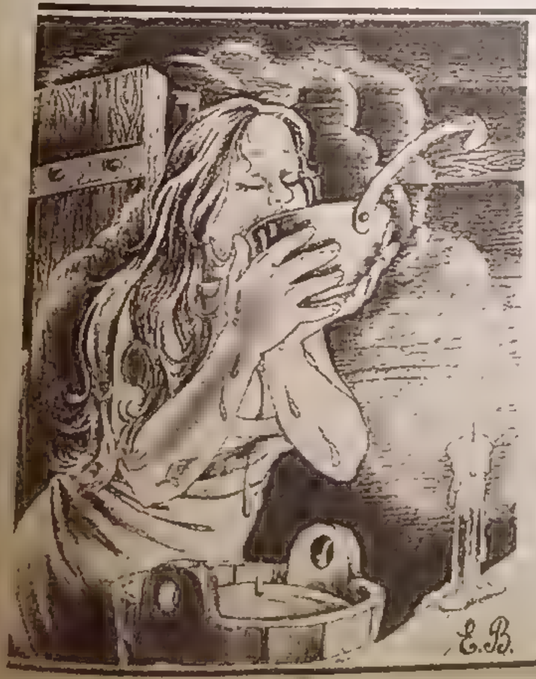
Примочки ставить до полного выздоровления, можно и еще несколько раз для придания силы больному органу.

Не надо расстраиваться, если появится боль или припухлость - это в норме.

Никогда не следует ставить их на грудь и желудок больного во время или сразу после еды, только спустя 1-1,5 часа. На все другие части тела примочки можно ставить в любое время, причем по 2-3 одновременно. Например, действие на опухоль матки будет эффективнее, если одна примочка стоит на затылке, а основная внизу живота. При болезнях легких, желудка, печени, почек: на больную часть тела. Глина прекрасно снимает боли. Для этого примочки надо ставить на затылок, область мозжечка, корни волос. Как можно чаще рекомендуется ставить их на копчик (низ позвоночника).

После наложения примочки больной должен оставаться в постели в максимально удобном положении. Если больной ослаблен и мерзнет, то ему следует помочь согреться грелками или примочками из простой горячей воды.

(продолжение на стр.6-7)



Моя подруга глиняную воду пила...

Моя подруга пила глиняную воду, умывалась ею, делала глиняные ванны, аппликации на больные суставы. И вы бы видели, как она помолодела, оздоровилась! Эффект просто потрясающий. Когда принимаешь глину внутрь, да еще и глиняные ванны, то происходит двойная чистка организма. Через поры глина вытаскивает из нас огромное количество шлаков. Попробуйте 2-3 раза в неделю принимать ванны с глиной - и почувствуете себя очень легко. Температура воды- 37-39, лежите от 10 до 30 минут - по самочувствию.

А попив еще глиняную водичку 3 раза в день (ч. л. на стакан воды), вы и вовсе почувствуете себя прекрасно. Изменится цвет лица, очистится кишечник, и газы перестанут мучить вас.

Галина Васильевна Королева, Кировская обл., г. Сосновка

К глине да чеснок - будет толк

Не знаю, делает кто так или нет. Но моя мама, чуть что у кого болит, растирает больные места глиняной водой, в которую обязательно добавляет 2-3 дольки растертого чеснока.

Иван Егорович Павлов, г. Великий Устюг

И профессор подтверждает:

Остановила инфекцию глина

Помню, в пионерском лагере работала. На второй смене вдруг вспышка дизентерии! Сам врач требовал, чтобы к пище подмешивали немного глины, давали отвар овса без сахара и глиняную воду по ч. л. каждые полчаса. Ребята забегаются - так и собираешь. Только и следили, чтобы незаболевших уберечь. А глиняная вода отсасывает возбудителей инфекционных болезней. Тем и задержали дизентерию.

И. Мороз, г. Архангельск

Сдалась язва!

У моего зятя (мужа сестры) была трофическая язва с военных лет. Сестра много лекарственных средств перепробовала, а помогла мужу голубая глина. Вечером она разводила эту глину до консистенции густой сметаны, наносила прямо на открытую рану, забинтовывала - и до следующего вечера. Там использованную «лепешку» закапывала поглубже в землю, а на ногу накладывала новую порцию глины. На четвертый день зять почувствовал улучшение. И в течение месяца рана затянулась.

В.А.

(Продолжение, начало на стр. 2-3, 4-5)

Подготовка для приема внутрь

Применять чистую жирную глину без примесей песка. Лучше использовать глину, взятую цельным куском, который необходимо мелко истолочь в порошок. Затем просеять через сито, чтобы избавиться от ненужных примесей. Чистый готовый порошок поставить на солнце подзарядиться магнетизмом. Глина готова к употреблению

Как принимать

Глиняный порошок растворить в необходимом количестве воды. Затем выпить все целиком - и воду, и глину - глотками, но не залпом. Если на дне стакана осталось немного глиняного порошка, к нему можно добавить еще воды и выпить. Не следует использовать металлические ложки. Глиняный порошок, разведенный в холодной воде, нужно принимать только до еды. Если больной предпочитает принимать глину вместе с другим напитком, то желательно делать это с настоем мяты или другой лечебной травы, без сахара. Можно добавить небольшое количество меда. Хорошо также добавить несколько капель лимонного сока. Нельзя пить глину с молоком или кофе, тем более с горячими напитками. Можно принимать порошок в сухом виде, запивая водой, но обязательно рассасывать во рту комочек глины, а не проглатывать сразу.

Если в начале приема глиняной воды стали возникать запоры - это показатель

От разных хворей – спасение

зашлакованности организма. В этом случае в течение дня понемногу, глотками нужно пить большое количество довольно светлой глиняной воды.

Эффективность действия

Проходя по всему желудочно-кишечному тракту, глина дает силу и жизнь всему организму. Радиоактивные частицы глины стимулируют слизистую оболочку желудка и кишечника и активизируют их пищеварительную функцию.

Особенно показан прием глины анемичным, малокровным людям, имеющим лимфатические заболевания.

После восьмидневного лечения глиной количество красных кровяных телец (эритроцитов) у этих больных увеличивается, цвет лица улучшается. Красные кровяные тельца в глине находят новую энергию, что помогает им укрепиться и обновиться, а затем принять участие в перестройке тканей. В результате лечения улучшается функция печени, почек и желчного пузыря, постепенно происходит их выздоровление.

Глина прекрасно стимулирует работу слизистой оболочки пищеварительного тракта и регулирует функцию кишечника, ее использование дает хороший эффект при болезнях пищеварительного тракта. Прием глины внутрь является великолепным средством, очищающим организм от шлаков. Уже после первых принятых ложек моча станет более мутной, а кал потемнеет. Это означает, что глина хорошо поработала и выгоняет накопившиеся в организме токсины. При продолжении приема глины постепенно все придет в норму: моча станет янтарного цвета, а кал - естественный, темно-желтый. Он не будет иметь запаха, так как глина заберет в себя ядовитые газы.

Иногда в начале лечения может произойти обострение болезни. Это происходит потому, что глина вымывает залежи токсинов, поднимает их на поверхность.

Ю. Емельянова, «Целитель плюс»

Как цыгане спину лечат

В г. Череповце, у реки, неподалеку от нашего дома, цыганский табор расположился. Вся их жизнь летом на виду была. Я, тогда девушка еще, с молодой цыганкой подружилась. У нее сын - грудничок, и вдруг спину «разломило» - невозможно ребенка на руки взять. Старая цыганка живо набрала поблизости в ведро красной глины, добавила немного воды, размешала, нагрела смесь на костре - чтоб теплой была. Добавила стакан керосина, снова все тщательно перемешала. И лепешку глиняную налепила дочери на поясницу, платком завязала. Сколько цыганка этот «пластырь» держала - не знаю: ушла я. Но на следующий день она уже здоровой была.

Ольга Колосова

И вены уберутся

У знакомой женщины вены сильно набухали. Попробовала она на варикозные участки делать аппликации из обычной глины. Можно даже делать ванночки из жидкой глины. Но температура их должна равняться температуре тела. После 2-3 процедур у женщины вены стали меньше.

Да, забыла сказать, когда спала она, ноги укладывала повыше.

Л.К.

Глина лечит, исцеляет!

Вот рассказ профессора медицины

Познакомился я с этим методом лечения не теперь, а много лет назад, в Лешуконии.

Как-то вчетвером охотились мы в тамошних лесах. И простыли страшно! Хрипим, чихаем, кашляем, трясет нас. А лекарств с собой - никаких. И до самой Лешуконии 40 километров. Кое-как добрели. А там подсказали нам: «Идите к Марье Егоровне - она на ноги быстро поставит».

Пришли. А как раз суббота была - бани топили, и у Марьи Егоровны банька уж горячая. Она всех нас - туда! Да каждого сама нахлестала веником из березовых и можжевеловых веток. Положила на полати в натопленной избе и намазала спины синей глиной. Велела так час лежать - не шевелиться. Потом мы уснули. А утром проснулись здоровеньки. Как и не простужались вовсе. Бодрые, сильные.

Вот так познакомился я с лешуконской лекаркой, которая, наряду с другими способами лечения, пользовалась и глиной. В разных случаях. И, как говорила, - «от любой хвори». Позднее несколько раз приглашал я Марью Егоровну к нам в Архангельск - получше познакомиться с ее опытом, но не приехала она. А теперь уж ее в живых нет. Но я искал и нашел здесь залежи такой же глины. Набрал ее, отмыл от камешков, леска. И стал пользоваться.

Николай Николаевич Алеутский, академик, профессор, зав. кафедрой фармакологии Архангельской медакадемии

И на диабет глиняный запрет

У бабушки обнаружили диабет. Пила воды за один раз по три литра. А все не напивалась. Она, как узнала, давай глину собирать - лечиться. В бутылку с водой добавляла 4-5 ст. л. глины и оставляла на солнце. Помню, долго стояла на солнышке бутылка. А когда снадобье пила, всегда взбалтывала. Часто пила, примерно через полчаса. А вначале так вообще через 15 минут. Медленно пила, по нескольку глотков. И по чуть-чуть. Глотала не сразу. 2-3 дня попила - мало показалось. Прошла недели две. А когда проверилась - сахар в норме был.

Надежда, Костромская обл.

Все лишнее глина вытянула

Всякий раз на Пасху в нашей деревне в колхозном овине качели ладили, и вся деревенская молодежь на те качели приходила.

Однажды веревка лопнула, и все сидящие с качели, как горох, вниз посыпались. Меня на сваленные бороны кинуло и зубом бороны всю ногу под коленом распороло, а приятеля головой об стену шарахнуло.

Мне-то дома бабка без всяких врачей ногу залечила, а приятелю все хуже делалось. И в районной больнице у него опухоль в мозгу признали. Подлечили кой-как и домой выписали. Напоследок сказали, что, возможно, операцию делать придется.

Мать его на слезы изошла. Шутка ли, парень - первый ученик в школе, а тут такое дело.

И посоветовали ей свозить Валерку в соседский район к знахарю одному. Тот и скотину домашнюю, и людей лечил.

Две недели у него Валерка жил и вернулся здоровым.

После рассказывал, что знахарь в баню его водил. Там перво-наперво голову ему наголо обрил, глиной ее залепил и тряпьем обмотал. Так велел два часа сидеть, а к вечеру снова такой же сеанс проделал. Каждый день такие процедуры производил и объяснил: глина из головы все лишнее вытянет. По его словам все и вышло.

После восьмилетки Валерка в Мурманскую мореходку поступил, а после, по морям поскитавшись, и высшую мореходку в Питере закончил.

И что самое интересное: ни одна комиссия не определила, что опухоль у него в мозгу была.

А. Реднев, Мурманская обл.

Глина для фарфорового личика

Последние годы ученые обратили внимание: оказывается, между глиной и лечебной грязью много общего. Это касается и химического состава, и физических свойств. Неудивительно, что в клиниках Германии и на курортах Швейцарии глинолечение нашло широкое применение при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и в косметологии.

Уникальными свойствами обладает зелено-серая глина. Как показали исследования российских ученых, ее терапевтические возможности очень многообразны. Почти у всех больных с хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата (деформирующий остеоартроз тазобедренного и коленного суставов, остеохондроз позвоночника, ревматоидный артрит, переартрит) после курса лечения зелено-серой глиной улучшается общее состояние, уменьшаются боли, исчезают отеки. В конце курса нормализуются показатели крови, отмечается противовоспалительный эффект. Особый интерес вызывают результаты лечения глиной при псориатическом артрите. Уже после четвертого сеанса исчезает кожный зуд и характерная сухость кожи, нормализуется сон, проходит раздражительность.

Кроме того, доказано, что зелено-серая глина - отличное косметическое средство для ухода за любой кожей лица. После применения масок из глины сухая увядающая кожа лица становится более мягкой, эластичной, исчезает чувство сухости и стянутости, улучшаются влагоудерживающие свойства кожи. Лицо приобретает здоровый естественный вид, сглаживаются поверхностные мимические морщины.

Маска оказывает противовоспалительное действие на угревую сыпь, препятствует образованию новых воспалительных элементов. При этом кожа не иссушается.

Если сделать глиняную маску на кожу волосистой части головы, то заметно уменьшится салоотделение при жирной себорее, волосы приобретут естественный блеск, будут легко расчесываться. Глинолечение укрепляет волосы, устраняет неприятные ощущения, перхоть, придает волосам пышность.

«Семейный доктор»

Из опыта наших читателей

Глина плюс моча

Люди спрашивают, какие болезни можно лечить глиной? А всякие. Я лечила ноги. Они болели от пальцев до коленей. Глину взяла с глубины чистую, маленькими кусочками, крошками. Высушила на солнце.

Затем накопила мочи и упарила ее до 1/4 объема. Замесила глину на горячей моче. До густоты, чтобы она не сползала с тряпки. Эту аппликацию глиняную наложила на больное место. Да накрыла платком шерстяным. Через час сняла. Эту глину и еще раз использовала, только подогревала. А мочу собирала не один день - старая лучше действует.

Б.В., г. Вельск

Так грудь и вылечила

У соседки заболела грудь. Она глину замочила водой комнатной температуры, растворила до сметанообразного состояния, наложила слоем в сантиметр на полотняную хлопчатобумажную ткань и приложила к больному месту. Затем тепло укрылась и держала 2-3 часа. Помогло.

К.

Академик народной медицины Лариса Николаевна Кладова

Исцеляет душу, лечит диабет, инфаркт, облысение, бронхиальную астму, некроз конечностей, ВИЧ, лейкоз. Избавляет от «алкогольного беса», наркомании, бесплодия, женских болезней, онкологических заболеваний. Снимает порчу, сглаз. Восстанавливает семью. Дробит камни в почках, желчном пузыре, повышает потенцию. Проводит медовый массаж, коррекцию позвоночника.

Тел. в Северодвинске (81842)-184-91, гос. лицензия Б71265543М, сертификат № 274

Попробуйте лепешки... глиняные!

Сомневалась я в целительных свойствах глины, пока не убедилась на собственном опыте. Упала во дворе зимой - ребро сломала. Ни спать, ни сидеть, ни ходить... Попробовала примочки из глины. Ой, так хорошо! Советую, кто нуждается.

Ида Егоровна Панкратова, г. Архангельск

И желудок больше не беспокоил

Испортил сын в армии желудок. Врачи чего-то там выпишут, попьет, а потом опять то же: и боли, и аппетита нет, и тошнота. Так я запретила ему лекарствами молодой организм травить и лечила, как встарь, - глиной. Разводила немного в воде и давала пить. Утром только проснется - выпьет чайную ложку. И так до еды - 3 раза в день. Сначала боли появились - я подавала вместо глины лимонного сока, тоже разведенного в воде. А потом продолжила лечение глиной. Только с половины чайной ложки. Попривык - увеличила до полной. А потом до 2-х в день - утром и вечером. И желудок больше не болел.

Галина Ивановна Щербинина, Архангельская обл.

• • •

А вскоре парень уж колол дрова

Я сделала две глиняные аппликации младшей дочери: у нее был насморк, и она вылечилась. Подлечили глиной и уши: у дочери было осложнение после гриппа. Я сама успешно применяю глинолечение при нарывах, болях в желудке, печени.

Помогла соседу-офицеру, приехавшему в отпуск: он служил в Чечне, перенес желтуху, мучился от сильных болей в печени. Его мама несла ему целую пригоршню таблеток. Вот я ей и говорю: «Подожди, не пичкай парня таблетками». Через несколько дней паренек уже колол дрова и кричал мне: «Спасибо!» Спрашиваю его: «Таблетки принимал?» Говорит, что нет, только пил глиняную воду и делал аппликации.

Надежда Минина, Курганская обл., с. Спорное

От белей спасла

Знакомая как-то пожаловалась на бели. Я ей посоветовала очень простой и дешевый способ лечения - глиной. Лучше синей, которой у нас в Новодвинске хоть машиной повези. Знакомая делала тампоны. Глина - отличный антисептик. Ее можно применять при всех воспалительных процессах - вытягивает всю хворь.

Клавдия Ивановна Зашихина, г. Новодвинск

С прыщами справилась

Когда лицо соседской дочери покрылось прыщами, мы думали, подростковый возраст виноват. Она чем их только не сводила! Тут пришла к соседке страхагент, увидела девчушку и руками всплеснула: «Мария Ивановна, да это же просто глиняные клизмы поделайте!» В прошлом-то она медобразование в училище получала, да пришлось работу поменять - не по специальности. Девчонка противилась сначала, да ради красоты на какие только жертвы не пойдешь! Почистила глиняной водой кишечник - и стали прыщи исчезать. Так с перерывами в 2-3 дня поделала несколько раз, а потом организм уж и сам справился.

Н. Малинина, г. Сыктывкар

Глина выжила ангину

Ходили мы в поход на байдарках. Утром в палатке просыпаюсь - горло заволокло! Лекарствами не увлекаюсь. Накопал глины и каждый час пил по несколько глотков воды, в которой глину разводил - ч. л. на стакан. А еще сосал глину-то. Возьму кусочек и держу во рту. Быстро с ангиной разделался.

А. Косых

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., [illegible]
Объем 1 п. л.
Отпечатана в типографии [illegible]
Печать офсетная.
Тираж № 339 Заказ 81.927
Учредитель: ООО [illegible]
Индекс 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная
[illegible]
Лузин Ю К

Газета-целительница

Спецвыпуск №5 (21)

март 2000 г.

Ай, болит!

1. Лечение окопником
2. Лечение глазных болезней

В номере:

Окопник выручить готов:
• Применение корней окопника .....
• Другие рецепты лечения окопником... ..... **стр. 2 - 3**

Вот вам факты - рассосались катаракты:
• Как-то еду автобусом в Череповец...
• На очки налепила зеленые листья .. .. **стр. 4 - 5**

Пусть будут зрячими глаза:
• «Постреляла» бабушка глазами и прозрела .....
• Бузина и календула для глаз хороши ..... **стр. 6 - 7**

Из опыта наших читателей:
• Ваши письма .... **стр. 8**

Вниманию читателей:

Спецвыпуск распространяется по России только в розницу.

Газету «Ай, болит!» можно выписать на II квартал во всех почтовых отделениях РФ. Подписка на газеты «Ай, болит!» (индекс **34259**) и «Живица» (индекс **27807**) на II полугодие 2000 года по России откроется с 1-го апреля.

Вот вам факты –

Чувствуем, кто-то сейчас одобрительно скажет: ну, наконец-то, о ней, проклятой, заговорили! Знаем, дорогие, многие этой катарактой маются. Вот и обсудим, как хворь одолеть.

Как-то еду автобусом в Череповец...

Терпеть не могу надоедливых пассажиров! Но именно через такого пассажира-попутчика и спасение моей маме пришло.

Возвращалась я автобусом из Вологды к себе в Череповец. Устала - поспать бы дорогой. Где там! Мужчина сбоку через меня к молодым девчонкам с разговорами лезет. Вроде по-отечески, а в голосе-то голубиный клекот. Глянуть, думаю, хоть искоса, каков тип... ага, волосы, что старая паутина, морщины разъезжаются в улыбке... Тьфу! Видел бы этот «чаровник» себя в зеркале! Но где я могла его видеть? Не могу вспомнить.

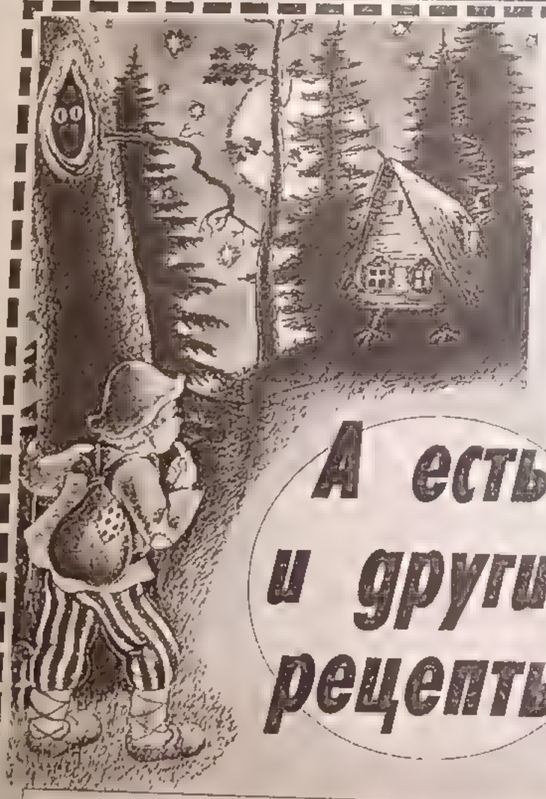
На остановке все вышли поразмяться на волю. И тут я вспомнила: Павел Иванович! Год назад я водила маму к офтальмологу и возле кабинета разговорилась с ним. Павел Иванович собирался ехать в Московский научно-исследовательский институт глазных болезней, рекомендовал и нам адрес: специалисты, мол, там по катаракте хорошие. «Ну, - спрашиваю, - как вы?» Хитро улыбается: «А нашел средство - без операции обошелся». Но как?! Как?! - допытываюсь. - Мнется. Боится эффект сглазить

Кое-как умолила: «Павел Иванович, дорогой! Мама у меня...» И жду: сейчас откроется великая тайна. А он: **«Да закапывал 3 раза в день по 3 капли своей свежей мочи в каждый глаз».**

У меня сердце упало! Да разве моя мама станет такое с собой проделывать?! Вон ей знакомый предложил закапывать живицу пихты. Чего проще?! На ночь в глаз **по капле сока свежей смолы.** Жжет, говорят, невыносимо, но даже застарелое бельмо рассасывается. Предлагали закапывать перед сном и по капле **желчи живой щуки.** Тоже, говорят, прекрасно помогает. Но куда там! «Мне, - сказала, - еще с детства наказали луще всего беречь зеницу ока - так неужели сейчас буду в глаза всякую дрянь капать?!» И точно повторила то же самое, когда про средство Павла Ивановича узнала! **А только я поверила, что все-таки можно подобрать средство, которое и операцию заменит.**

На очки налепила зеленые листья

Раз сидим с мужем на пляже у реки. И вдруг видим: маленького ребенка волна опрокинула, поволокла вглубь за собой. Муж кинулся - вытащил малыша. Спрашивает: «Ты с кем?» Тот указал на женщину. Видим - сидит под зонтиком, на стекла очков зеленые листья прилепила. Ах, мать-перемать! Сама нежится - о сыне забы-



А есть и другие рецепты

Настой дождевых червей

Стакан дождевых червей (насобирать под водосточной трубой или накопать) промыть, посыпать сахаром каждый слой и томить в кастрюльке (миске) в духовке при невысокой температуре. Когда жидкость отойдет, остудить и несколько раз профильтровать, пока она не станет прозрачной. Закапывать по одной капле 2-3 раза в день в течение двух недель. Если улучшение будет незначительным, через неделю лечение повторить, но червей уже надо пересыпать солью.

В какое время собирать червей?

Заготавливать их надо в мае и июле. В июне, в период размножения, дождевые черви становятся ядовитыми.

Яйцо

Сварить яйцо вкрутую, разрезать вдоль пополам, вытащить желток. Белок промыть, просушить, заполнить сахаром и прикрыть второй половинкой. Поставить в духовку на 30 минут. Осторожно перелить образовавшийся сироп в баночку, не захватывая кристалликов сахарного песка. По 1-2 капли холодного сиропа капать в глаза 3 раза в день. Хранить сироп в холодильнике. Через 3 дня готовить новый.

Цветочный сотовый мед

Разводить его дистиллированной водой 1:3, 1:2, 1:1. Хранить растворы в холодильнике и менять через 5-6 дней. Начинайте со слабой концентрации (1:3), а затем ее увеличивайте. Закапывать в глаза 3-4 раза в день по 1-2 капли.

Печень налима

Разрезать печень живого налима на части, положить в банку и залить водой речной. Настаивать неделю на солнце. Образовавшийся жир слить в пузырек и им закапывать в больной глаз по капле в день.

Пища рекомендуется

молочно-растительная, с ограничением потребления животных жиров. Полезны апельсины, черная смородина, зеленый горошек, салаты из свежей и квашеной капусты, свежие ягоды облепихи или компот из него, кукуруза, гречневая каша, соевое, хлопковое и подсолнечное масло.

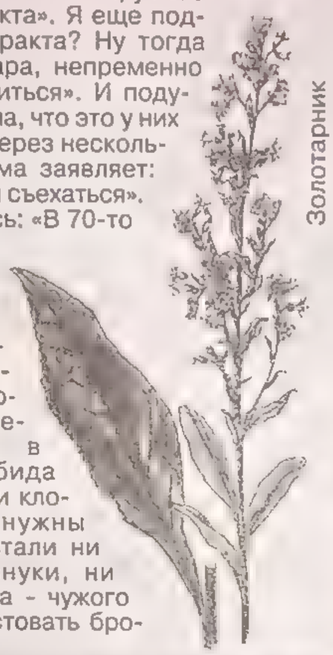
рассосались катаракты

ла! Подходим: так и так. Вскочила, оказалось - бабушка. Внука - в охапку, к себе прижимает, плачет. Мне аж жалко ее стало. Она листьями глаза лечила - да и не заметила, что ребеночек к воде убежал. Что с глазами? А зрение сильно упало, катаракта. О, тут я вцепилась, как клещ: «Ради Бога расскажите, чем еще лечитесь, есть ли улучшение?»

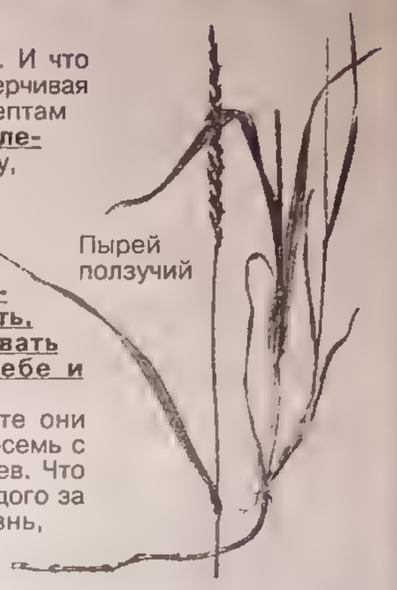
Большие сдвиги? Прекрасно! И главное - удивительно простое лечение. Разве трудно будет маме легко **положить пальцы на закрытые глаза и делать ими круги** вправо и влево - по 100 раз за один присест?! Конечно, нет! Или вон **гонять взгляд из стороны в сторону**, по окружности, по диагонали минут по 25-30 каждый день? Чего проще! А уж **смотреть на зелень** и вовсе никакого труда не составит. И тут слышу: «А еще промывала глаза своей мочой...» Опять моча! А без нее, спрашиваю, нельзя? Можно, отвечает, но это - методы другие. Да где ж они, эти другие?! А поищи - отвечает.

И заявляет мама: «Замуж выхожу»

Ищу. А сама уж почти убеждена: вот-вот откроется нечто и для мамули моей. И вдруг она мне говорит: «Матвей Дмитриевич из нашего совета ветеранов предложил мне сойтись с ним. Кстати, у него тоже катаракта». Я еще поддела: «Катаракта? Ну тогда вы точно пара, непременно надо пожениться». И подумать не могла, что это у них всерьез. А через несколько дней мама заявляет: «Мы решили съехаться». Я поразилась: «В 70-то лет?! Да вы что - оба с ума посходили? Оба больные, слепые - какая тут может быть семья?!» А в душе-то обида во мне так и клокочет: не нужны вроде ей стали ни дети, ни внуки, ни наша забота - чужого старика пестовать бросается!


Золотарник

И ведь бросилась-таки. И что вы думаете?! Моя-то недоверчивая ко всяким народным рецептам мама вместе с ним **начала лечить глаза мочой!** Ну, вижу, и впрямь: нет худа без добра. Только бы помогло-то ей! А мама уже и **сборами противокатарактальных трав заинтересовалась. Давай настои пить, в глаза закапывать да примочки себе и мужу делать.**


Пырей ползучий

Правда, вместе они прожили всего восемь с половиной месяцев. Что ни говори - у каждого за спиной своя жизнь, своя семья, свои привычки. Все это трудно соединить. Да и общего-то у них было разве что катаракта. А как стала она рассасываться - стала рассасываться и нужда друг в друге.

Но как бы там ни было - **зрение у мамы стало гораздо лучше!** И главное - благодаря способу, о котором мне Павел Иванович еще по дороге в Череповец рассказал. Вот ведь как бывает!

Нина Ивановна Погребная, г. Череповец

Земляника

Сборы трав внутрь

Основное в лечении - добиться улучшения обмена веществ в хрусталике. Необходимы витамины С (аскорбиновая кислота), В2 (рибофлавин), РР (никотиновая кислота) и Е (токоферол). С учетом этой потребности и составлены сборы.

Рецепт N1

Свежий сок из травы клевера лугового красного или из травы мокрицы фильтруют и подвергают моментальной пастеризации, т. е. нагревают до 85-90 (но не кипятят!) и сразу снимают с огня. Слитый в прокаленную на огне бутылочку пастеризованный сок в закупоренном виде может храниться 2-3 дня. Пипеткой закапывают по 2-3 капли в глаза 1-2 раза в день. Эта процедура улучшает обмен веществ в хрусталике.

Рецепт N2

Ноготки лекарственные, соцветия - 40 г

Василек синий, соцветия - 40 г

Очанка прямостоячая, трава - 40 г

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, напаривать в темном месте 30 минут, процедить и профильтровать. Примочки на глаза на ночь.

Сбор N1

Донник лекарственный, трава - 40 г

Земляника лесная, трава - 40 г

Смородина черная, лист - 40 г

Шиповник коричневый, плоды - 40 г

Ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и выпить в 3 приема за день, за 20 минут до еды.

Сбор N2

Пырей ползучий, корни

Золотарник обыкновенный, трава

Клевер луговой красный, трава

Череда трехраздельная, трава

Брусника, лист

Каждого компонента по 40 г. Готовить настой, как сбор № 1

Сбор N3

Береза белая, лист

Смородина черная, лист

Мокрица, трава

Первоцвет весенний, трава

Арония черноплодная, плоды

взять каждого компонента по 40 г. Готовить, как сбор № 1

Сбор N4

Сельдерей, корни

Золотарник, трава

Лесная земляника, трава

Облепиха, плоды

Брусника, лист

Каждого компонента по 40 г. Ст. ложку смеси на стакан воды, кипятить 10 минут, настаивать 20 минут, процедить и выпить за день в 3 приема за 20 минут до еды.

Рецепт N3

50 г сухой измельченной травы мокрицы на 250 мл водки, настаивать 7 дней, процедить и профильтровать. Настойка может храниться в темном месте до года. Применять для закапывания, как в рецепте № 1.

Лечение растениями (внутрь) длительное, не менее 6 месяцев. Через каждый месяц нужно менять состав сборов или делать перерыв на 10-15 дней.

Из опыта наших читателей

Ай да черника!

Соседка моя не смирилась с грозным диагнозом врачей. Экспериментировала, искала и теперь... без очков читает. А вылечила ее наша черноглазка - черника! **Выводила соседка катаракту по одному из поморских рецептов. Свежую чернику пожует, выплюнет на тряпочку и прикладывает ее к глазам как примочку.**

С.А. Обухова

Глазам помог прострела сок

Наш зять - сварщик. Что-то глаза у него запобаливали. Придет с работы - чаем промывает. А легче не становится. Проверился - давление глазное высокое. Стали мы узнавать, чем зятю помочь. **И пил он сок травы прострела раскрытого с медом.** Дочь всегда свежий готовила. И всего-то 2 раза в день до еды по чайной ложке примет да молоком запьет, а помогало ему - падало давление.

Мария Константиновна Пустовалова, г. Коряжма

Шиповником лечились, когда глаза гноились

Ни с того ни с сего начали гноиться у внучки глаза. Что делать? А у меня знакомая давно уж рецепты всякие собирает как народными средствами лечиться. Я - к ней: «Помоги!» И помогла. По ее совету отвар я готовила и примочки внучке на глаза накладывала:

Одну ст. л. ягод шиповника заливала стаканом кипятка и варила на слабом огне 5 минут. Укутаю на полчаса, а потом процежу. Отвар и готов. А еще пить ей давала по полстакана. То 2 раза в день выпьет, то три (перед едой пила). Так и вылечились.

Марфа Матвеевна Лохова

Конъюнктивит детского шампуня боится

Когда у моего 5-летнего сына был конъюнктивит, врач посоветовал делать ему на глаза теплые компрессы. И он довольно быстро поправился. А мне такие компрессы не помогли. У меня были выделения обильные, и я готовила раствор: **на одну часть детского шампуня 10 частей теплой воды.** Намачивала стерильный тампон и как следует промывала ресницы и веко.

Т. Осипова

А ты в глаза мед капай...

Недавно парень - внучки моей жених - вернулся из армии с больными глазами. Конъюнктивит не проходит, края век краснеют. К нам пришел - глаза прячет. А я: «Не стыдись! Знаю, как все это тебе неприятно, как выздороветь хочется. Лечись медом. В девках мне тоже пришлось им от той же беды лечиться И помог! Разводила я мед теплой кипяченой водой (1:2) и закапывала раствор в глаза. А кроме того, смешивала мед с черникой, с рябиной, с тертой морковью, орехами и ела все это - столько, сколько могла. Попробуй, тебе поможет! И верно: вылечился.

Н.С. Торопова

Красная нитка ячменю, как пытка

Добрый совет хочу дать, как от ячменя на глазу избавляться.

Возьмите красную шерстяную нитку и обвяжите ею руку у запястья (у пульса) на стороне, противоположной той, где появился ячмень. Я всегда так лечу.

Может, и другим мой способ пригодится.

А.С.

Бельму не понравилась мазь

Удивительное дело - у меня бельмо на глазу исчезло! Сами понимаете - какой шофер с бельмом? Я почти не верил, что избавлюсь от этой напасти. Да получилось! А вывел я его маком. Зерна растирал с медом и пускал в глаз. Бельму и не понравилось. А я так рад!

Михаил, Ростовская обл.

От отслоения сетчатки

Беда, говорят, это большая. Но недавно я в календаре старом нашла и от нее средство.

А нужно собрать в лесу веточки ели, сосны, пихты (деревья молодыми должны быть, а побеги на кончиках веток свежими).

Измельчите их и пять столовых ложек залейте 0,5 л воды. Зарить нужно на малом огне 10 минут. После варки понастаивайте ночь в тепле, а затем пусть больной и попьет настой в теплом виде в течение дня вместо воды.

И еще совет напоследок дам: при угрожающей отслойке сетчатки нельзя бегом заниматься.

Анна

Приглашаем на работу журналистов

- **Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете.**
- Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту (E-mail: aibolit@severodvinsk.ru).
- ***Зарплата:*** 3.450 рублей.
- ***Адрес редакции:*** 164501, г. Северодвинск Архангельской обл., ул. Плюснина, дом 3.
- ***Телефоны:*** (8184) 55-16-08, 55-28-66 Звонить с 9 до 12 часов.

× × ×

Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются. Заинтересовавшим редакцию авторам присылаются письма с условиями работы. Полностью или частично опубликованные материалы обязательно оплачиваются гонораром.

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.9?
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл.
Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная 5
Печать офсетная
Зак. № 340 Тираж 95.625
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.
Время подписания в печать
Издатель ООО
Крылова И.В. Шошина О.Ю. Попова Т.Ю. Ведищагина Е.Р. Овчинникова Н.И. Богданова О.Н. Лузан Ю.К.

...прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом...

Окопник выручить

Впервые я узнала об окопнике в 1980 году. Тогда в подмосковном Кучино жила травница, которая с помощью окопного корня лечила многие болезни, в том числе онкологические.

К ней ехали со всех концов России. И при всяком заболевании она давала один рецепт:

40 г измельченного корня залить литром горячего молока и томить на водяной бане на медленном огне, не допуская кипячения, 5 часов. Затем процедить и хранить отвар в холодильнике. Принимать по полстакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

А у моего мужа был асептический некроз головки правого тазобедренного сустава. Эффективного лечения врачи не давали, и операция была уже неизбежной. Поставили мужу титановый тазобедренный эндопротез. Да заболел муж сахарным диабетом. Нарушился обмен веществ, металлический сустав не фиксировался, плохо обрастал костной тканью. Вот тогда пришлось и нам обратиться к окопному корню.

Применение корня на молоке мужу не подходило, поэтому использовали его настойку: измельчили 150 г окопного корня и залили литром спирта 40-70 градусов. Настояли 7 дней, ежедневно взбалтывая. Образовался густой тягучий сироп. Его слили в бутыль, и пил его муж 3 раза в день по чайной ложке на полстакана воды за 30 минут до еды или спустя полчаса после еды (как принимал желудок). Оставшийся осадок заливали спиртом несколько раз: на второй раз - настаивали 10 дней, на 3-й - 15 дней.

По рекомендации травника любые отвары, настои трав применять пятидневками и с двумя последующими днями отдыха. После четырех пятидневок 2 недели отдыха. Это один курс лечения. И так несколько курсов.

Кроме этого заболевания у мужа был артроз коленных суставов, остеохондроз, панкреатит, гастрит с повышенной кислотностью. У меня - свой «букет» хворей: хронический бронхит, гастрит с пониженной секреторной функцией, остеохондроз, полиартрит. Так вместе и лечились окопником. Помимо этого тот же **сироп-настойку втирали при массаже в позвоночник, суставы.**

Через неделю у мужа прекратились изжога, жидкий стул (а ведь долго беспокоил на фоне панкреатита). Через месяц исчезло воспаление в коленных суставах, прошли боли. Через 4 месяца лечения окопником рентгеновские снимки в 2-х проекциях подтвердили: эндопротез значительно оброс костной тканью. Где-то через 5 месяцев муж почувствовал устойчивость и оставил костыль.

У меня бронхит отступил дней через 10. Легче стало дышать, прошли хрипы, а через 3 недели от бронхита не осталось следа.

Через неделю перестали беспокоить боли в желудке, однако возникли запоры. Стала принимать утром натощак и на ночь по одному стакану отвара почечуйного горца, и стул нормализовался (столовая ложка почечуйной травы на стакан крутого кипятка). Краснота и отечность больных суставов прошли через 8-10 дней, а боли утихли через 2 недели.

* * *

Для нетерпеливых хочу уточнить:

Деформация суставов, позвоночная грыжа при лечении окопником не исчезают,

Другие рецепты лечения окопником

- **При поносах, хронических воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, дизентерии**
- **При катарах дыхательных путей, хронических бронхитах**

2 чайные ложки измельченных корней настоять на стакане кипятка 6-8 часов. Процедить. Набухшие корни повторно залить стаканом кипятка и через 20-30 минут процедить. Первую и вторую порции настоя слить вместе. Принимать настой по 1-2 ст. л. через каждые 2-3 часа.

При носовом кровотечении

Залить 1-2 ст. л. измельченных корней стаканом кипятка. Кипятить 10 минут. Процедить. Отваром смачивать тампоны и вводить в ноздри.

При кровоточащих ранах

прикладывают порошок из корня окопника лекарственного.

При переломах делают накладки пасты из корней окопника.

Смазывают места переломов и делают компрессы. Мазь: пропустить через мясорубку свежий корень окопника и смешать поровну с несоленым свиным салом.

При пародонтозе, стоматите, ангине

ст. л. измельченных корней залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Использовать для полоскания.

Как обволакивающее и противовоспалительное средство при воспалении слизистой оболочки рта

взять 10 г корня на 200 мл молока. Выпаривать в духовке или печи в течение 6-7 часов, но так, чтобы не доводить до кипения. Принимать по ст. л. 3 раза в день.

ГОТОВ

однако боли отступают, хоть и не сразу.

Между тем сахарный диабет продолжал одолевать мужа. Возникла диабетическая гангрена. Врачи предложили ампутировать 3/4 бедра. Благодаря окопному корню удалось ногу сохранить, хоть часть стопы все-таки отсекли. На протяжении 5 (!) лет мы боролись с гангреной и трофическими язвами, используя периодически окопный корень для промывок, примочек, компрессов. Считаю: диабетикам просто необходимо выращивать его на своих участках. Это - хороший помощник в борьбе с недугом.

Мои знакомые лечили незаживающие мокнущие кожные раздражения на ладонях и подколенных сгибах у детей натертой кашицей свежего корня. Хорошо помогает она и при пародонтозе, стоматитах.

А один из родственников лечил окопником (медовой смесью - рецепт ниже) прободную язву желудка после остановки кровотечения в больнице. Выписавшись домой, он принимал сироп-настойку на спирте целый месяц и почувствовал себя хорошо. Без операции обошлось.

При обострении фарингита, особенно зимой, окопник опять выручает.

При труднозарастающих ранах берут 3 побега окопника, варят в литре воды до тех пор, пока вода не испарится наполовину. Процеженным раствором промывают рану.

При туберкулезе легких взять свежий корень или сухой, но предварительно размоченный, и истолочь его в тестообразную массу. Добавить половинную по объему часть меда и смешать. Принимать по ч. л. (запивая водой) 3 раза в день.

Применение корней окопника

Подготовка корней к использованию одинакова во всех случаях. Хорошо промыть, удалить чешуйки щеточкой, но не чистить, не скоблить, измельчить на мелкой терке, затем растереть в деревянной ступке.

Приготовление и использование внутрь:

1. Сироп-настойка на спирте - описано выше.

2. Медовая смесь.

Взять подготовленный корень и в соотношении 1:2 смешать тщательно с медом. Готовить смесь на одну пятидневку - не более. Значит, взять 5 чайных ложек корня и 10 чайных ложек меда. Не настаивать, употреблять со времени приготовления. Хранить при комнатной температуре в темном месте. При хранении смесь расслаивается, поэтому перед приемом необходимо хорошо перемешать.

Готовится смесь одинаково для взрослых и детей.

Для взрослых: употреблять по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды или через 30 минут после еды.

Для детей:

до 6 лет - по 1/2 чайной ложки 2 раза в день, т. е. утром и вечером до еды или после еды;

от 6 до 12 лет - по 1/2 чайной ложки 3 раза в день;

старше 12 лет - по чайной ложке 2 раза в день.

Окопник

Используя медовую смесь внутрь, следует подольше ее пережевывать, растирать зубами: важно обогатить корень слюной для дальнейшего усвоения его организмом.

3. Настойка на воде.

Одинаково готовится для взрослых и детей, когда не подходит снадобье на спирте и противопоказан мед.

Одна столовая ложка подготовленного корня заливается стаканом горячей воды, настаивается на водяной бане час и процеживается.

Пить взрослым по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды или после еды через 30 мин.

Для детей:

до 6 лет - по чайной ложке 2 раза в день;

от 6 до 12 лет - по чайной ложке 3 раза в день;

старше 12 лет - по столовой ложке 2 раза в день.

Применение окопных корней наружно

Одинаково для взрослых и детей.

1. Для растираний использовать сироп-настойку или смесь медовую по вышеописанному рецепту.

2. Мазь для растираний: 100 г нутряного растопленного свиного сала смешать со 100 г растертого корня. Смесь прокипятить при помешивании 2-3 минуты, не допуская пригорания. Остудить и добавить 30 г камфорного масла, тщательно перемешать.

3. Спиртовая настойка с керосином: Для компрессов взять две льняные тряпицы. Одну - побольше - смочить сиропом-настойкой и наложить на больное место. Вторую тряпочку - поменьше - смочить керосином, отжать и наложить на первую так, чтобы не касаться тела. Покрыть пергаментной бумагой или целлофаном и укрыть шерстяной вещью. Держать часа 2 - до тех пор, пока жечь не начнет.

4. Отвар коней для примочек, компрессов, промываний ран: 2 столовые ложки подготовленных корней залить стаканом горячей воды. Прокипятить в течение 10 минут на медленном огне, затем процедить и отжать.

Хочу обратить внимание!

Примочки, компрессы присыхают к коже, поэтому перед перевязкой забинтованные раны погружайте в водный раствор перманганата калия (0,5-1 г на литр кипяченой воды 35-37 градусов). Таким образом раны еще хорошо очищаются от гноя.

Предупреждаю:

Окопный корень ядовит, и применять его внутрь следует осторожно, точно соблюдая дозы. Хотя до сих пор не отмечалось каких-либо случаев токсикоза. Однако при первых же признаках токсичности сделайте промывку желудка раствором перманганата калия 1:1000; примите 7-10 таблеток активированного угля и солевое слабительное: 3 ст. л. поваренной соли на 2 л воды.

Дай Бог всем здоровья!

Евгения Тихоновна Минакова, Липецкая обл., г. Данков

Пусть будут

Летом прошлого года у моей бабушки катаракту обнаружили. Операцию делать отказались - старенькая да больная. А мне так жаль было, что бабуля зрение теряет! Нашла в читальном зале среди популярной медицинской литературы способ помочь.

Постреляла бабушка глазами и прозрела...

Бабуленька моя начала по 15 минут в день гимнастику для глаз делать: вращать ими по часовой стрелке и против нее, смотреть в разные углы комнаты, вдаль, попеременно останавливать взор на дальних и ближних предметах, моргать на солнце или яркую лампочку. А кроме того, пить отвар травы очанки и делать из нее примочки. И зрение наладилось. Стала опять читать и даже письма сестре в Москву пишет.

Л. Аверкиева, г. С-Петербург

Ах, эти чудные глаза!

Когда глаза сильно воспалены, а веки припухли, нужно делать компрессы.

● В сшитые из мягкой ткани мешочки величиной с глазную впадину всыпьте немного чая или ромашки. Поместите их в чашку с кипятком и оставьте на 5-10 минут. Затем, пока они еще теплые, наложите одновременно на оба глаза. Этот компресс предохранит ваше лицо от раннего появления морщинок вокруг глаз.

● Свежий картофель натереть на терке, завернуть в кусочки марли и приложить к глазам. Через 15 минут компресс снять и осторожно смазать веки и кожу вокруг глаз кремом.

● Приложите на 3 минуты к глазам вату, смоченную в чистой теплой воде. На следующие 3 минуты приложите вату, смоченную в холодной воде. Проделайте эту процедуру 6-7 раз. Этот компресс особенно хорошо действует после слез. Предупреждает появление морщин.

● При увядших веках и сухой коже около глаз необходимо делать масляные компрессы. На закрытые глаза положите ватку или марлю, пропитанную растительным маслом, потом промойте глаза и излишки масла удалите.

● Если кожа лица сухая и около глаз появились морщинки, то вокруг них необходимо поддерживать кремом едва заметную влагу. Крем легко вбивайте кончиками пальцев.

Взгляд календулы

Мама моя катаракту у себя так лечит. Готовит настой из цветков календулы лекарственной: 3 чайные ложки сухих измельченных цветков заливает в термосе поллитром кипятка, настаивает 1-2 часа, процеживает. И пьет по полстакана 4 раза в день. Этим же настоем и промывает глаза. Врач осмотрел ее - похвалил.

Тамара Осокова

Календула

Три медовых месяца

Когда-то, очень давно, я выписала откуда-то из газеты один рецепт. Так, на всякий случай. И случай представился...

Одна женщина в деревне наблюдалась у окулиста по поводу катаракты. И ей предложили лечь на операцию. Я приготовила лекарство и стала закапывать его ей в глаза.

Прошло какое-то время, и при очередной проверке зрения оказалось, что операция уже не нужна. Очень она мне была благодарна.

А рецепт такой...

Берется свежий майский мед (у нас, наверное, июньский). Берется бутылочка из-под пенициллина (не больше). Меду взять четвертую часть бутылочки и три четверти дистиллированной воды. Все это тщательно взболтать, чтобы мед разошелся, и закапывать по 2 капли 3 раза в день в больной глаз в течение трех месяцев.

Этот рецепт годится для тех, у кого нет аллергии на мед.

А. Селиванова, ветеран войны и труда, г. Архангельск

Бузина для зрения хороша

Лет 15 назад один известный офтальмолог на Украине открыл мне прекрасный способ лечения близорукости (даже большой степени!). Укладываются в 3-литровую банку слоями ягоды черной бузины и сахарный песок. 3 дня настаивается все на солнце. Образовавшийся сок пьют 3 раза в день за 15 минут до еды по чайной ложке. Многим моим пациентам это помогло.

Ася Семеновна Семина, врач-офтальмолог

Бузина черная

Мой глаза водой «живой»

Пришла как-то к дочке одноклассница, а у нее глаза болят с детства - вылечить не может. Я и посоветовала - решилась: «Мой глаза собственной «живой» водой. Она и очистит их, и зрение укрепит». Стала девчонка мыть глаза своей мочой - и поправилась!

Е.С. Сысоева

Сам себе доктор...

Лишало покоя давление глазное

У меня сестра в процедурном кабинете работает. Сколько раз мне давление глазное предлагала проверить, а я - ни в какую! Да пришлось. Заметила неполадки: горят глаза огнем, да и видеть вроде хуже стала. Она давай меня наставлять: «Травы заваривай! Пока катаракту не нажила». И рецепт мне дает: взять корней сельдерея, траву золотарника, земляники лесной, ягоды облепихи - всего поровну, да столько же листа брусники. Столовую ложку смеси брала я на стакан воды. Минут через 30 процеживала. А выпивала в день за три приема. Старалась до еды минут за 15-20 пить.

Где-то полгода пила. Мне помогло. Думаю, и другим пригодится.

Валентина Куденцова, г. Архангельск

Зрячими глаза...

✖ *Если глаза почему-либо очень уж воспалены, в них появилась не только красность, но и жжение, то полезно прикладывать к таким глазам в тряпочке тертую сырую розовую или синюю картошку, яблоки или свежие огурцы. На шею же, ниже затылка, класть очень горячую мокрую тряпку.*

От бельма - мед шмеля

Некоторые про бельма спрашивают: как от них избавиться... А моя мама бельмо медом лечила. Медом шмеля! Отец летом с сенокоса приносил маленькие такие соты...

Мама собирала медок в маленькую бутылочку и годами пользовалась. И людям помогала, и скоту. Закапывала по капельке до тех пор, пока не очистится око.

Анна Васильевна, г. Северодвинск

Сигарета для глаза - тоже зараза

Людям, страдающим глазными заболеваниями, лучше отказаться от сигарет. Последние научные исследования показали, что табачный дым нарушает кровообращение в глазном яблоке, вызывает дегенерацию глазных тканей. Если хотите вернуть себе хорошее зрение, то скорее бросьте курить!

О.С. Семенова, врач-офтальмолог

✖ *Сухие листья топинамбура (земляной груши) и табака растереть в пудру, просеять. При ослаблении зрения в связи с перенесенной болезнью или от «старости» следует нюхать несколько раз в день смесь порошков этих растений. Можно нюхать и один табак.*

Очанка

При близорукости

200 г листьев алоэ (удалить колючки, измельчить), 50 г сухих цветков василька синего и травы очанки лекарственной, 600 г меда залить 0,6 л красного вина типа «Каберне». Варить в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане час, охладить, процедить. **Принимать по ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.**

Головки красного клевера, цветки ромашки аптечной и лепестки розы (по ч. л.) залить 50 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить и делать теплые компрессы на веки глаз как можно чаще. Держать компресс по 15-20 минут.

При слабой близорукости (до 2 диоптрий)

смешать в равных частях по весу сухие измельченные лепестки василька синего и траву очанки лекарственной.

2 ст. л. смеси залить 0,5 л воды, довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут, охладить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

✖ *Даже большие степени близорукости излечиваются ягодами бузины черной. Для этого следует уложить слоями ягоды бузины и сахар в 3-литровую банку и настоять на солнце 3 дня. Затем пить по ч. л. образовавшийся при настаивании сок ягод 3 раза в день за 15 минут до еды.*

В яйцо песок кладу - катаракту извожу

Смотрю - люди постоянно спрашивают, как лечить катаракту народными средствами. Знаю одно средство, которым лечилась сама. Мне его рекомендовал глазной врач. Результаты хорошие.

Куриное яйцо сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам, убрать полностью желток - до единого кусочка. В одну половинку белка насыпать сахарный песок, закрыть второй половинкой. И поместить в духовку, на средний огонь. Держать яйцо там до тех пор, пока песочек растает. Это будет около 40 минут. Жидкость слить в бутылочку и капать в глаза по 2 капли 2 раза в день один месяц. Затем месяц - перерыв и снова капать месяц. Может быть сильное жжение в глазах, но это не страшно.

Е.И. Цитко

Сам себе доктор

От бельма излечилась сама

В детстве моя сестра глаз повредила, и через несколько лет бельмо у нее развиваться стало.

Знакомые посоветовали нашей маме к старушке одной обратиться, а та свой рецепт дала. **Велела хлеб ржаной испечь, потом в горячем каравае дырку вырезать и вставить туда стакан граненый кверху дном. Капли, которые на стенках стакана образовываются, и надо в глаз закапывать.**

Этот способ и помог сестре от бельма избавиться.

Валентина З., Кировская обл.

Для лечения конъюнктивита

Глаза у моего брата время от времени гноятся и слезятся. Врач выписал капли - альбуцид, но они помогали мало. И я нашла народный рецепт по этому поводу:

3 ст. ложки аптечной ромашки залить стаканом кипятка и настаивать час под крышкой. Когда немного остынет, добавить чайную ложку меда и помешивать до тех пор, пока не остынет совсем. Вот такой охлажденной смесью и промывал глаза брат. Правда, всю посуду и пипетку обязательно ошпаривал кипятком. И поправился.

Лена Осипова

Ромашка аптечная

Лекарство для глаз готовлю из трав

Вот уж не думала, что лекарство от катаракты среди трав найдется! А и надо-то пырея ползучего насобирать, золотарника обыкновенного, красного лугового клевера, череды трехраздельной да листа брусничного (поровну примерно взять). И заваривать. Это просто: **ст. л. смеси я завариваю стаканом кипятка и полчаса настаиваю. А потом пью процеженный настой за 20 минут - полчаса до еды.**

Знаю, что по полгода и больше пьют сборы-то травяные при катаракте.

Люба, п. Сия, Архангельская обл.

Газета-целительница

Спецвыпуск №7 (23)

апрель 2000 г.

Ай, болит!

Лечим мужские болезни

В номере:

Слабое место сильного пола:
✖ Как жена мужа от «нестояхи» вылечила
✖ В тяжелое.время - конопляное семя ..... **стр. 2 - 3**

Когда капризничает простата:
✖ Заподозрила у мужа неладное
✖ Хвалят мужики снадобье такое ..... **стр. 4 - 5**

Курс лечения аденомы и простатита:
✖ То. что распрямляет дуги
✖ Сам стар, а семя молодое!
✖ Лук помог - родился сынок
✖ Пыльца старика превратила в молодца ..... **стр. 6 - 7**

У кого что болит, тот о том и говорит:
✖ Ваши письма ..... **стр. 8**

Спецвыпуск подготовил студент VI курса Архангельской медицинской академии Илья Крылов

Открыта всероссийская подписка!

С 1 апреля открыта подписка на газеты **«Ай, болит!»**, индекс 34259, и **«Живица»**, индекс 27807, на второе полугодие 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, в каждом отделении связи России. Наши газеты вы найдете в объединенном каталоге «Пресса России» (в зеленой обложке), том 1, страницы 46 и 51. Во многих областях России подписка принимается также и по областным каталогам. Спрашивайте в почтовых отделениях связи.

НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

Слабое место

Она отворачивает лицо...

Иду на прием. В вестибюле поликлиники мужчина подобострастно склоняется к женщине. Хочет то ли шепнуть ей что-то в ушко, то ли поцеловать. Она отворачивает лицо, бубнит в сторону... Похоже, наш пациент. И точно. Вошел в кабинет виновато, смущенно рассказывает. А истории, какие звучат в этих стенах каждый день. Женат, жену любит, но в постели доказать эту любовь не может - не получается. Давно ли такая напасть? С год, как... Кем работает? Грузчик в фирме приятеля отца...

Так, может, по-приятельски и выкладывается весь на работе? Наверное, во всем теле разбитость, вялость? Сколько угодно подобных случаев, когда половая слабость из-за физического переутомления. Вот третьего дня приходил пациент веселый: **«Наладилось дело!» А и всего-то потребовалось несколько дней отпуска да настойка календулы. Пил этот трудяга ее (по половине ч. л. на стакан воды) медленно, крохотными глотками, и той же настойкой растирал болящие мышцы руки.**

• • •

Но, возможно, половая слабость весной навеяна? Весеннее переутомление организма. Оно на любовных способностях порой еще как сказывается. Тоже беда невелика. Шофер «скорой», например, лавровым листом недели за две излечился. Правда, добавлял к нему еще кое-что. Возьмет пакетик листа (150 г) и столько же ромашки римской. Смесь заливает 2 л кипятка, настаивает 15 минут под крышкой на кипящей водяной бане. Мало того. 200 г лаврового листа настаивает день в 2 л холодной воды - тоже под крышкой. А потом перед сном сливает оба настоя в ванну, доливает ее водой температуры тела и лежит с полчаса - не больше. Говорит, хорошо помогает. Так это же старинное средство, тысячи раз опробованное.

Если еще настой ромашки пить - того лучше. 2 ст. л. соцветий ромашки аптечной залить пол-литром кипящей воды, закрыть крышкой, укутать - пусть настоится с полчаса. Потом только процедить и пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Но оказалось, грузчиком-то этот товарищ работал лишь два дня в начале прошлого года. С тех пор и до сего дня выполнял «разные административные поручения». Числился только рабочим. И между делом институт заканчивал. Недавно диплом защитил. Говорит, трудно достался. Покорпел за письменным столом. Все мечтал: вот защищусь - и как гора с плеч!

Защитился прекрасно, а на плечах все равно будто пуд груза...

Вот тут какой случай - половая слабость из-за умственного переутомления. Тоже поправимая неприятность. Только и тут кому что лучше помогает. Одному мужчине - одна настойка, другому - другая. А третьему - чередование первой и второй

Первая:

Взять по 3 ст. л. цветка и листьев розмарина и ст. л. листьев шалфея, залить 1,5 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить и выпить в течение дня.

Вторая:

Взять по 2 ст. л. цветущих верхушек пустырника, базилика и борщевика обыкновенного, залить литром красного кипящего вина, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Выпить всю настойку в течение двух дней.

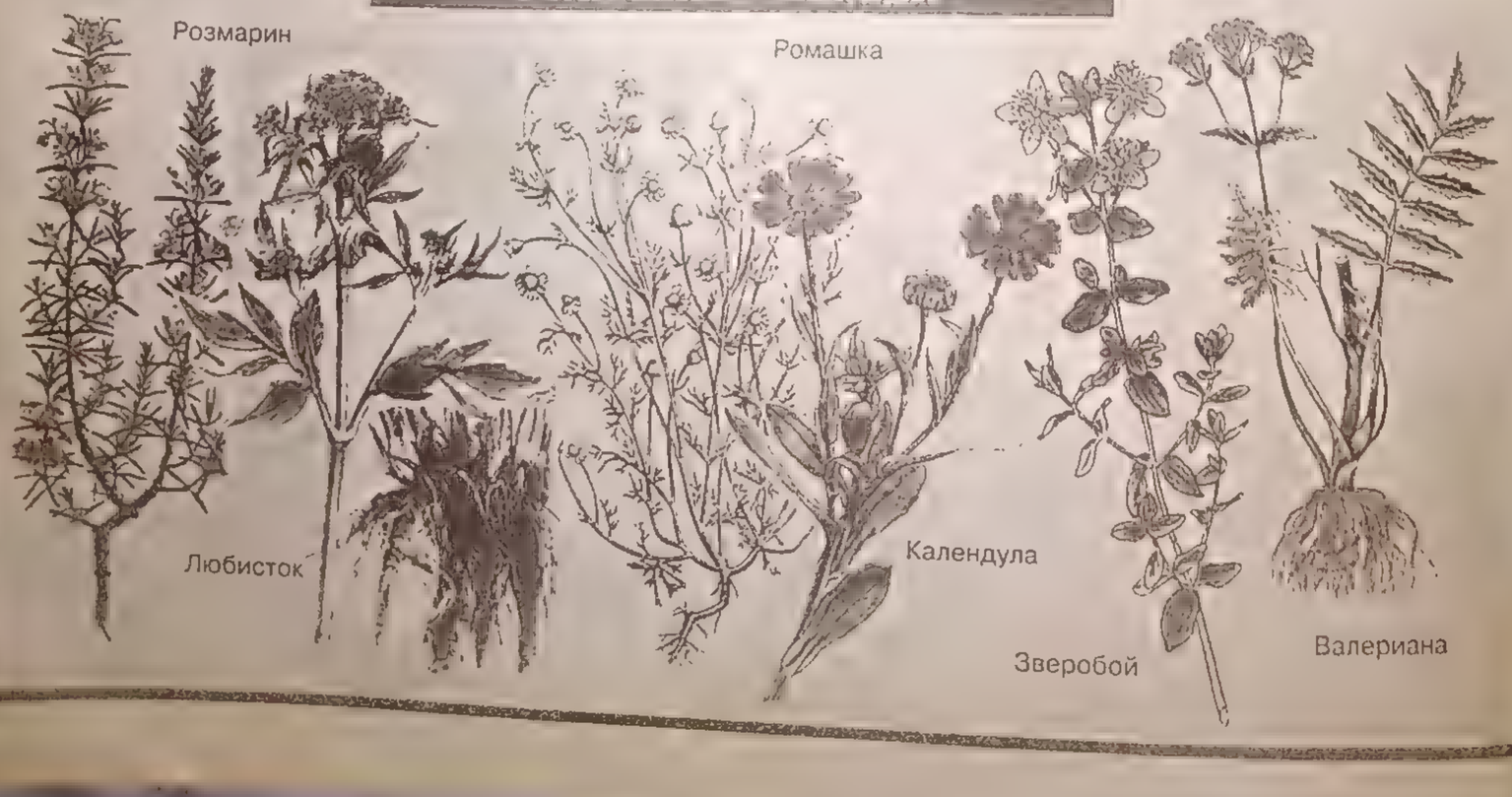
«Сколько примерно времени займет лечение?» - пациент спрашивает. Если проверять ежедневно или даже через день- два, не наступило ли улучшение, то толку не будет Наоборот: бесполезные попытки «доказать любовь» только усугубят положение. Врач посоветовал: коль есть возможность, лучше хоть с месяц держаться от жены подальше - спать в разных комнатах.

Вообще - воздержание от каких бы то ни было половых возбуждений. Полный отдых! Но эта сцена в вестибюле... Конечно, стоит с женой поговорить отдельно.

Пригласили. Она вошла - настороженная, замкнутая. Что уж и ожидала услышать?! А узнав, в чем дело, даже обрадовалась: «А я думала - любовницу завел...» Сможет ли она дать мужу полный отдых? «Конечно, конечно! Я же понимаю!»

Ушли ободренные.

Растения-лекари



НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

Как жена мужа от «нестояхи» вылечила

Другой мужчина. Жалуется: «Не успею как следует начать, как уж конец. Жена корит, ругает: «Чем так - лучше никак!» За 60 ему - конечно, возраст берет свое и «свидание» не то, что в молодости.

Преждевременное извержение семени - частая беда пожилых. «Настой шишек хмеля не пробовали?» «Как не пробовал! Жена сама заваривала для меня ст. л. этих шишек стаканом кипятка. Пил как чай, неделю целую. А разве помогло?!» Многие наслышаны об этом средстве, да забывают (или не знают) существенное обстоятельство: в течение первой недели пить настой надо по 2/3 стакана 3 раза в день до еды; в течение второй недели - 2 раза в день.

Ну да это - не одно-единственное снадобье от возрастной половой слабости. Хвалят старики, например, такое. Смешивают по 100 г цветков календулы и бессмертника песчаного с 300 г травы зверобоя, 250 г измельченных корневищ валерианы. 1 ст. л. смеси заливают стаканом кипятка, настаивают в тепле час, процеживают и пьют по ст. л. 3 раза в день.

• • •

А еще как-то пожилой слесарь-сантехник больницы случайно рассказал. Напала на него вялость. Только придет с работы, поужинает - и в постель, до утра. Жена потормошит-потормошит да что с сонного возьмешь? А он уж запечалился: боится, не болезнь ли какая - тело будто размякает к вечеру. И врачу показаться не решается: вдруг диагноз страшный. Да заметил еще: под ложечкой... нет, не болит, а вроде тоска разливается. Жена узнала - «Так от такой хвори доброе снадобье есть! Сказал бы сразу - уж здоровый бы бегал!» Сотворила какой-то порошок, по половине ч. л. давать стала 3 раза в день. И тут же совала что-то еще - запивать. Ожил вскоре мужик, собой загордился. Товарищам к слову похвастал. «Не гляди, что сед, - вам, молодым, еще в постели фору дам». А тут жене пришлось к дочке уехать - с ребенком какое-то время понянчиться. Без нее вдруг и вернулись к деду вялость, тоска подложечная. Поискал в шкафу снадобье - нет его. Только нашел клочок бумаги с бабкиными каракулями. «Рецепт от нестояхи...» Так вот, оказывается, чем его женушка «от подложечного недуга» потчевала! Но как бы там ни хитрила, а на ноги поставила. Едва дождался, когда вернулась домой, - чтоб опять подлечила.

Рецепт не хитер и тоже популярный

Измельчить в порошок 100 г корней крапивы двудомной, по 25 г листьев мелиссы и шалфея, корневищ аира и календулы. Все хорошо перемешать. Принимать по половине ч. л. 3 раза в день до еды. Запивать отваром из корневищ родиолы розовой.

Это и против половой слабости, и против преждевременного истечения спермы.

СИЛЬНОГО ПОЛА

Лекарства, улучшающие сексуальные функции мужчин

Антигистаминные препараты: димедрол, пипольфен, супрастин, тавегил и другие.

Гормональные препараты. В начале лечения они дают иногда кратковременное улучшение, но... лишь вначале. Андрогены (тестостерон, тестэнат, метилтестостерон) ухудшают не только эрекцию, но и могут привести к бесплодию.

Снотворные: барбитал (веронал, фенобарбитал (люминал), нитразепам (родедорм) и другие.

Снижающие артериальное давление: резерпин и препараты его содержащие (адельфан, триразид, бринердин, кристепин), раунатин, клофелин (гемитон), допегид.

Другие гипотензивные препараты (снижающие артериальное давление), которые действуют на периферическую нервную систему и сосуды:

пропранолол, оксиренолол (тразикор), пиндолол (вискен), корданум, лабеталол (трандат), кордарон (амиодарон), празозин (пратсиол, адверзутен), октадин (изобарин), нифедипин (коринфар, адалат, кордафен).

Из опыта наших читателей

...А бес в ребро

Лет в 19-20, будто бес меня в бок все время тыкать стал: «Вон какая деваха плывет...». «А у этой пазуха - битком, под руки сама просится...». «Зад-то, зад-то у той - эх, хлопнуть бы...». Я уже с 15 лет не девственник, дома на неделе едва ль раза два ночевал - по бабам чаще. А бесстыдные мысли и днем никакого покоя не давали. Как огнем жгут: надо! Както с дедом Иваном крышу перекрывали, а у меня все речи только о бабах. Деду надоело слушать: «Жадность половая у тебя, Алексей, непомерная. **Полечись-ка мелиссой.** Я в свое время ее пользовал - когда, бывало, тоже, как болезнь, одни бабы в голове сидели». **И я какое-то время заваривал и пил настой мелиссы.** 3 щепотки на кружку кипятка брошу, с час настояться дам и пью. Перестали жаркие картинки постоянно терзать.

А. Скопотов

Кому приятна сырость?!

Лет 25 назад случилось у меня непроизвольное истечение семени. Не только ночью, но и днем. К врачу идти - меня хоть застрели, так не пойду из-за этого. Поделился горем с одним мужиком пожилым из нашей бригады - душевный человек, порядочный. **Он и посоветовал: «Полечись отваром корней бошнякии русской.** Есть они у меня - дам». На 10 частей воды брал я часть (по весу) этих корней, отваривал недолго, настаивал с час и пил по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Не буду врать - не помню, долго ли пил это лекарство. Но безобразие прекратилось.

Алексей Иванович Строганов

В тяжелое время - конопляное семя

Мало кто, наверное, знает, что при остром простатите конопля хорошо помогает. Я дважды в этом убедился - на своем собственном опыте и опыте брата. **1 ч. л. молотого конопляного семени заливаешь стаканом кипятка, настаиваешь под крышкой на водяной кипящей бане 15 минут, охлаждаешь 45 минут, процеживаешь.** И выпиваешь за день 1-2 стакана.

Василий Ильич Труфанов

Когда капризничает

Заподозрила у мужа неладное

То-то заподозрила неладное у мужа, когда он еще и думать не думал о болезни: ну появилась после сношения несильная боль в промежности. Думал: перестарался. А я насторожилась: лет 20 назад вон как «старался» - и то ничего, а тут... Один раз - боль, через какое-то время - опять... Я примечаю. Вот и в туалет ночью запохаживал. Прежде такого не бывало. А у моего отца была аденома простаты, операцию ему делали - насмотрелась, что это за «прелесть». То насчет мужа и встревожилась: признаки-то знакомые, да и возраст для этой хвори подходящий - около 50 лет... К врачу посылаю - не идет ни в какую: «У тебя навязчивая идея». Да уж лучше, говорю, идея, чем потом через прямую кишку будут твою простату массажировать и предлагать срезать с нее лишнее - чтоб мочеиспускательный канал не «душила». Вижу - подействовало. Сходил к врачу. И точно - аденома! Брошюру о ней принес, советы устные... А она, эта опухоль предстательной железы, у каждого по-своему развивается: у кого быстро, у кого - не очень. Мужу операцией не грозили - значит, в общем-то есть возможность поправить дело иными способами. А мужик мой такой: обрадовался, что операция еще не грядет, - и успокоился. Пришлось мне его лечение в свои руки брать.

Все рекомендации до кучи собрала, перечитала - методику составила. Самое главное - чтоб не было застоя крови в малом тазу. Говорят, тут бег трусцой хорошо помогает, специальные упражнения. Но попробуй заставь моего лежебоку этим регулярно заниматься! Вон пишут: и аденома-то чаще всего развивается по причине малоподвижного образа жизни.

Пробежал он по парку раз, другой, дома ногами помахал пару раз - гляжу, опять вечерами лежит на диване как ни в чем не бывало! То на головную боль, то на усталость ссылается Нет, думаю, так дело не пойдет!

На следующий же вечер собралась с ним бежать сама. А что мужчине на пользу, то и женщине не во вред. Нужен, что ли, мне застой крови в малом тазу? Бежим (вернее - трусим) рядком по дорожкам парка. И нужно-то всего хотя бы по полчаса в день. Ничего, не скучно вдвоем. Устанем - на широкий размашистый шаг переходим. Где-то прочитала: таких шагов в день, как минимум, надо 10 тысяч проделывать. За одну вечернюю пробежку где ж столько набрать?! Стали на завод и с завода пешком ходить - благо, вместе работали. Правда, строгий счет шагам не вели. Просто подсчитали сколько их, размашистых, примерно на квартал приходится, умножили на количество кварталов... Да иной раз еще, чтоб побольше нагрузку сделать, окольным путем идем! Ничего, привыкать стали к таким прогулкам.

А с домашними упражнениями у нас поначалу не получалось. Только начнем - кто-нибудь либо в дверь «рвется», либо по телефону звонит! Несколько раз за вечер вскочишь, от упражнений оторвешься - а там уж, после всех телефонных разговоров да проводов гостей, и спать пора. Не дело! Дала дочери ключ от нашей квартиры - если придут семейством, пусть сами дверь открывают, перед ними нам нет никакой неловкости и вверх ногами предстать. А для всех других по вечерам нас «дома нет». Здоровье дороже! Приседаем, делаем «велосипед», наклоны в стороны, согнутые в коленях ноги переносим вправо-влево.

Как подвели китайцы!

В рекомендациях еще значилось: **«Выброс семени регулярно, через каждые два-три дня». Чтобы предо-хранить простату от застойных явлений.** Он, застой, зачастую и способствует заболеваниям предстательной железы. Жаль, раньше мы этого не знали. Сколько лет от беременности прерванным сношением предохранялись. Когда прольет муж семя в тряпочку, а когда и нет.

Тогда среди мужиков какая-то китайская теория о сохранении половой энергии была распространена. Мол, беречь ее надо - не на всякое сношение семя отпускать. Ну и мой, видимо, берег кое-когда. Да и не увлекались особо мы «этим делом», все что-то мешало: то дочь маленькая серьезно болела, то брат мужа к нам приехал - три года в одной комнате жили, то свекровь прибыла - ночами ей не спалось, к каждому шороху в квартире прислушивалась...

Оно бы и хорошо наконец хоть теперь, в пенсионном возрасте свободно свое удовольствие справлять. Так возможности уж не те. Раз в дне недели, ну раз в неделю - еще куда

Хвалят мужики

Отвар корней любистока

5 г мелко измельченного сырья на стакан горячей воды. Кипятить на водяной бане 30 минут, процедить, довести объем до исходного. Пить по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день.

Морковь посевная

Семена, растертые в порошок: по 1 г 3 раза в день.

Шиповник коричневый

Настой плодов: 2 ст. л. сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настаивать 3 часа в термосе, процедить. Пить по полстакана 2-3 раза в день после еды.

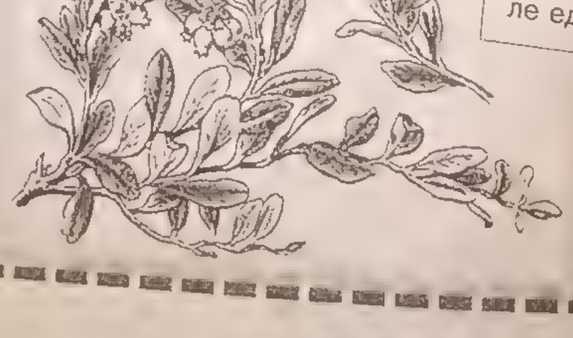
Омела белая

Настойка листьев и стеблей: 20 г измельченного сырья на стакан 70-процентного спирта, настаивать 2 недели в теплом месте, процедить. Пить по 20 капель 3 раза в день.

Толокнянка обыкновенная

Отвар листьев: 10 г сухого сырья на стакан горячей воды, кипятить полчаса, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Особенно помогает при преждевременном истечении семени.

Толокнянка обыкновенная

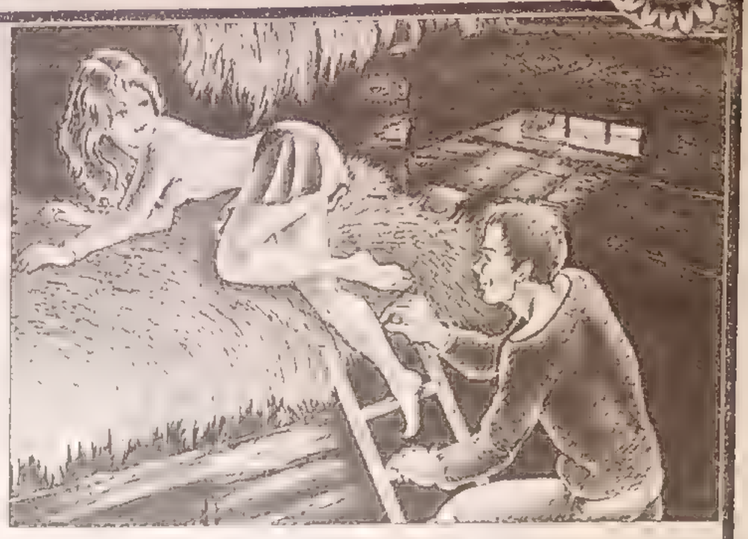


Пыльца растений

От 1 ч.л. до 1 ст. л. в день.

Тыквенные семена есть утром до завтрака и стакан в течение дня.

простата...



ни шло. Но чтобы через каждые два дня... Попробовали. Да зачем себя насиловать?! Оставили все как есть. Только мужу сказала: недостающий выброс семени можно и в туалете делать. А что? Лечиться-то надо! На том и порешили.

У простаты свои «вкусы»

Оказалось и питание нужно упорядочить в связи со «вкусами» простаты. Требуются для нее в обязательном порядке витамины: Е, А, С, В, а также цинк, селен. Я выписала на лист цветной бумаги соответствующие продукты и в кухне над плитой его повесила - чтоб помнить постоянно. Прежде муж очень увлекался мясом, в каждый присест за стол готов был его есть. Я думала: это необходимо для поддержания мужской силы. А выяснилось: ничего подобного! Наоборот, частое мясоедение тоже способствует болезни простаты. Зато бобовые, пивные дрожжи, особенно томаты тушеные и томатный сок, орехи, семечки, кислое молоко, цитрусовые, морковь, зелень, рыба, лук, чеснок, баклажаны, пророщенное зерно железе на пользу.

Тайное стало явным

Вроде бы дело у мужа налаживаться стало. Вдруг ни с того ни с сего опять боль, частые позывы в туалет. Я опешила: с чего? Вслух гадаю: «Может, продуло, когда бегали, - ведь ветер поднялся... А может, ты перетрудился, когда навоз на даче носил? С отдыхом нужно было!» Он молчит. Спустя несколько дней на работе случайно узнаю: в субботу мой да еще двое мужиков отметили в гараже окончание ремонта машины одного из членов этой компании. Не сильно и отметили - по стакану едва ли хватило на каждого, я даже запаха в тот день от мужа не почувствовала. Но вот - поди ж ты! - простате навредил. «Зато, - говорит, - теперь уж убедился, что выпивать нельзя, даже пива». А я о чем ему все время толковала?! Да не очень-то мне верил, пока его жареный петух не клюнул. Смотрю - и курить меньше стал. Бывало, две с половиной пачки в день уходило, а тут чуть не одной обходиться начал. И еще говорит: «Постараюсь и вовсе на нет свести это курево». Так ведь испугался: болезнь-то страшная наступает!

Чага, чистотел, лопух...

Из всех трав для лечения простаты я выбрала по совету знакомой аптекарши прежде всего чистотел. Летом в салаты крошила по 3-4 листочка. Зимой настойкой на сушеных его листьях мужа поила. 50 г листочков настаивала на пол-литре водки Давала по ч. л. 2 раза в день. Это подряд 2-3 недели Потом поила настоем березового гриба 2-3 недели. По полстакана дважды в день.

И еще хорошее лекарство мне порекомендовал один мужик, который от аденомы им успешно лечился - лопух. Я ст. л. сухого измельченного корня заливала пол-литром кипятка, варила 10 минут, охлаждала, процеживала. Муж пил отвар этот по четверти стакана 4 раза в день перед едой.

А про медуницу я в календаре прочитала: она, оказывается, половую функцию стимулирует и тормозит развитие опухоли. Ну я эту медуницу и в салат мужу, и в суп бросала. Свежие листья - это же вкусно. И настой делала. Ст. л. сухой измельченной травы стаканом кипятка заливала, настаивала под крышкой около получаса, процеживала. По трети стакана муж пил за 15 минут до еды 3 раза в день.

Потом еще отвар солодки голой стала мужу давать. Ст. л. сухих измельченных корней заливала пол-литром кипятка, держала на малом огне до закипания, снимала с плиты, под крышкой настаивала до остывания. И по четверти стакана муж пил перед едой 3 раза в день.

• • •

Три с половиной года прошло с тех пор, как у мужа аденому признали. Он периодически ходит к врачу - проверяется. «Операции не требуется», - врач говорит всякий раз. В общем-то мы и сами это знаем: самочувствие хорошее. Но контроль все же необходим. И уж, конечно, мы стараемся не отступать от принятых правил жизни. Хорошо, вовремя взялись за лечение да методику верную избрали! Кстати, ею и простатит успешно лечится.

Нина Петровна,
г. Архангельск

Чистотел

Снадобье такое...

Лук сырой, лучше красный, съесть на ночь, а испеченный в тесте, сваренный в молоке применяют как пластырь.

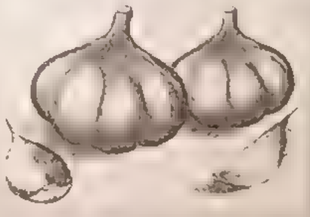
Сельдерей. Сок и настой корня пьют по ст. л. 3 раза в день. Примочки из свежих листьев, истолченных с солью, уксусом, прикладывают на больное место.

Тыквенное молочко из семян тыквы и семян конопли растирают в ступе (1:1), постепенно добавляя горячую воду. Пьют от 1 до 3 ст. л. при каждом затрудненном мочеиспускании с кровью.

При остром простатите 30 г **цветов груши** залить литром кипятка, настоять, укутав, 10 минут и пить по 5 ст. в день.

Петрушка. 20 г корня залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить до еды по ст. л.

Порошок толокнянки. Ч. л. залить настоем мелиссы, пить утром натощак и вечером.



Чеснок. 1-3 зубчика глотать вместо пилюль.

Курс лечения аденомы

Этап первый

Хорошо прожарить на сковороде земляной орех (арахис). После остывания освободить плоды от скорлупы и растолочь. 2 ст. л. толченого ореха положить в термос вместе с 3 ст. л. измельченного корневища алтея лекарственного и залить 0,5 л вскипевшего молока. Настаивать в открытом термосе 20 минут,

Алтей

затем плотно закрыть термос пробкой на 10 часов. Настой принимать по полстакана 3-4 раза в день за 20-40 минут до еды. Вечером после еды следует съесть небольшую головку лука и 1-2 зубчика чеснока. Лечение продолжать 10 дней. После двухнедельного перерыва перейти ко второй части курса.

Этап второй

1. Хорошо промыть 3 ст. овса с колосковыми чешуйками и положить в эмалированную кастрюлю. Добавить туда 3 ст. л. березовых почек, залить 4 л холодной кипяченой воды и настаивать в прохладном месте сутки.

2. Один ст. сухих плодов шиповника промыть холодной водой и положить в эмалированную посуду. Залить литром кипятка. Кипятить 10 минут, настаивать в прохладном месте сутки.

3. Кастрюлю с овсом и березовыми почками (см. п. 2а) поставить на огонь, дать закипеть, после чего добавить в нее 2 ст. л. измельченного корневища пырея ползучего. Кипятить 15 минут на небольшом огне при плотно закрытой крышке, иногда помешивать. Через 15 минут добавить в кастрюлю лекарственный сбор: по 3 ст. л. травы спорыша, душицы, листа брусники, земляники лесной и лещина (орешника); по 2 ст. л. шишек хмеля, травы зверобоя и листьев мяты. Содержимое кастрюли хорошо перемешать и кипятить еще 15 минут, помешивая через каждые 5 минут.

Снять кастрюлю с огня; настаивать 45 минут. Профильтровать отвар через один слой марли.

Слить в одну емкость полученный отвар и настой шиповника (см. п.2). Полученный состав хранить в холодильнике не более 5 суток.

Употребление: утром и перед обедом за час до еды съедать по десертной ложке цветочной пыльцы. Предварительно, чтобы проверить, переносит ли пыльцу организм, следует съесть ее в небольшом количестве. Пыльцу можно заменить пергой, ее называют еще пчелиным хлебом.

Приготовленный состав принимать в теплом виде по полстакана за 30 минут до еды 3 раза в день. При каждом приеме добавлять в состав 2 ч. л. 5 %-ного водного раствора мумие и 30-40 капель 7 %-ного раствора прополиса.

Приготовление настойки прополиса

Измельчить на терке 100 г прополиса, высыпать в бутыль из темного стекла емкостью 0,75-0,8 л, добавить туда 2 ст. л. измельченной скорлупы конского каштана и залить 7 градусным этиловым спиртом так, чтобы уровень спирта был на 2-3 см выше, чем твердые компоненты. Бутыль держать в темном месте 7 суток. Потом долить ее 70 градусным спиртом и настаивать в темном месте еще 3 недели, периодически взбалтывая. 70 градусный спирт получают, разбавив пол-литра 96 градусного медицинского спирта 256 мл воды. А чтобы получить 7 градусный, к 20 мл 70 градусного спирта нужно добавить 180 мл воды. Приготовив настойку прополиса, жидкую ее фракцию слейте в отдельную бутылку и плотно закройте пробкой.

Для больных старше 70 лет использовать не 5, а 3 %-ный раствор мумие. Вечером съедать небольшую головку лука и 1-2 зубчика чеснока. Продолжать лечение 10 дней.

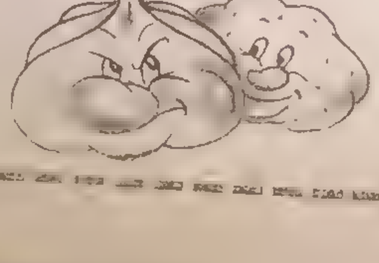
Из опыта наших читателей

Попутала парня заманиха

Моя двоюродная сестра сохла по парню-соседу. А у того уж невеста была, Катя, свадьба намечалась. Но моя Нюрка не унималась: пошла к бабке-знахарке в другую деревню за приворотным зельем. ***Бабка посоветовала поить его по утрам настойкой заманихи.*** Под каким-то предлогом Нюрка и давай этому парню свое зелье подсовывать: отношения-то простые были, соседские. И загорелись у того глаза на мою сестру, согрешили они, свадьбу сыграли.

Только через полтора года ушел он от Нюрки к своей Кате. Кто-то, видно, сказал, а может, сам догадался, что зельем своим Нюрка лишь охотку в нем поднимала, а в сердце же ей места все равно не было... Вспомнила я это потому, что аннотацию прочла к аптечной настойке заманихи: **«По 15-20 капель 2-3 раза в первой половине дня для усиления потенции». Только при условии, что любовь есть.**

Нина Алексеевна Климовская



Лук помог: родился сынок

Три года я забеременеть никак не могла. Думала - бесплодна. Нет, всю проверили - вдоль и поперек - никаких отклонений от нормы в половой сфере. А муж проверился - у него со сперматогенезом какой-то непорядок. И кто-то из знакомых мужиков посоветовал ему хорошее средство. Мы набирали репчатого лука разных сортов - муж ел его каждый день. И еще я ему настойку делала. **Мелко нарежу 2 стакана лука, на пол-литре водки настаиваю. А потом даю пить по ч. л. на четверть стакана воды 2-3 раза в день до еды.** Так такой хороший, крепкий сын у нас после этого лукового лечения родился!

Т.К. Осина

и простатита...

Все 10 дней утром и перед сном делать 5-минутный массаж предстательной железы. Для этого на средний палец надеть резиновый напалечник, смазанный вазелином. Палец вводить в анальное отверстие и проводить массаж по часовой стрелке, умеренно надавливая в направлении пупка. После 10-дневного лечения отдохнуть 2 недели и затем приступить к 3-й части лечения.

Конский каштан

Этап третий

Полностью повторить пункты 2 и 3 второго этапа лечения. А в п. 3 сбор трав будет другим.

Кастрюлю с овсом и березовыми почками поставить на небольшой огонь, плотно закрыть крышкой и с момента закипания кипятить 15 минут. Затем положить в нее травяной сбор: по 3 ст. л. травы грыжника голого или мокрицы, листьев малины обыкновенной и лещины (орешника); по 2 ст. л. травы фиалки трехцветной (анютиных глазок), кукушкина цвета, зверобоя, листьев татарника колючего; ст. л. листьев толокнянки (медвежьей ягоды). Прежде чем заложить в кастрюлю, сбор следует хорошо перемешать. Кипятить 15 минут, помешивая через каждые 5 минут. Настаивать 45 минут, процедить.

Хранить и употреблять состав так же, как во второй части лечения, но без добавления мумие.

Лечиться этим средством 10 дней, проводя массаж предстательной железы.

Повторить курс лечения можно только после месячного перерыва. В случае отсутствия в сборе какой-либо травы можно готовить состав и без нее: лечение все равно принесет значительное облегчение.

Грыжник

Две луковицы - и дело в шляпе

При остром простатите многие только на уколы уповают: боли сильные. А мою жену кто-то научил луковое снадобье готовить. 2 луковицы мелко-мелко сечет, заливает 600 г кипятка, крышкой закрывает, сверху - шапка старая кроличья. Попреет так лучок 2 часа. Жена процеживает настой. И пью я его через каждый час по рюмке (50 г). Вскоре облегчение наступает.

Валентин Павлович С.

Пыльца старика превратила в молодца

В нашем доме врач-пенсионер живет, уролог бывший. Я думала, что ему лет 58, а оказалось - 75. Подвижный, моложавый, здоровый. Так он всем нашим мужикам, кому за 45 перевалило, советует для профилактики аденомы предстательной железы, для общего оздоровления принимать пыльцу растений - до 15 г в день. А лучше всего - смесь: 5 г пыльцы, 5 г меда на полстакана «Боржоми» 2-3 раза в день. Моего супруга в прошлом году, бывало, ночью раз-два непременно в туалет по-малому сгоняет - признак начинающейся аденомы. А как пыльцу есть стал - спит беспробудно до утра.

Е.А. Торопова

Сам стар, а семя молодое

Деда моего, Захара, сеятелем называли. Даже в старости стремился увеличить потомство. Хотя и так уже к 78 годам 8 сыновей да 5 дочерей было. От двух жен: вторая - на 32 года его моложе. Так с ней, в 79 лет, он еще и двойней обзавелся! Мужики удивлялись: «Сам сохнешь телом, а семя свежее остается. В чем секрет?» Дед только ухмылялся. А как-то на празднике по случаю моего возвращения из армии мне поведал: съедает ежедневно по несколько миндальных орешков с сахаром - они увеличивают количество семени.

Анатолий Евграфов

На приеме у врача

То, что распрямляет дуги

"Дуговина у меня..." - выдавил из себя дедок и замолчал - думает хворь свою охарактеризовал исчерпывающе. «Ну и ... что за дуговина-то?» - допытывается врач. Кое-как «раскололся» старичка: оказалось, это - местное название болезни: «Я еще когда парнем был, то от пожилых мужиков об этой дуговине слышал. Только бы «подвиг» постельный совершить, и охотка есть, как «совершатель»-то изогнется дугой... На что он гож такой?! Вот и я маюсь... Не думал раньше, что и на меня будет та же напасть. В молодости-то ой, силен был! Откуда теперь хворь взялась?! Хотя как только и не подкузьмит человеку старость?!»

Если б только старость! А ведь с такой неприятностью и 40-летние приходят. К сожалению, не выяснено доподлинно, от чего происходит это заболевание - пластическое одеревенение и искривление полового члена. Мало того, что он дугой изгибается, так и чувствительность теряет - посередине будто деревянный становится. Благо, эффективные средства лечения издавна идут - целая методика разработана. Дело, конечно, очень хлопотное. Но, например, у санитарочки больницы хватило терпения, чтоб мужу помочь. Рассказывала:

- В литре воды варю 20 минут смесь - по 50 г свежих листьев и корней подорожника да корней петрушки. Добавляю 4 ст. л. измельченного синеголовника (с корнем), ст. л. семян сельдерея, ч. л. семян аниса в кашицу истолченных, и полкило меда. Варю еще 10 минут, охлаждаю, процеживаю. Утром, днем и вечером за 20 минут до еды муж пьет по ст. л. этого сиропа.

Спустя 10 минут выпивает полстакана отвара смеси. Ее готовлю так. В равных частях по весу беру ромашку аптечную, манжетку, листья подорожника, земляники лесной, цветы календулы, сосновые верхушки 2 ст. л. измельченной смеси заливаю пол-литром кипятка и варю на малом огне 10 минут. Охлаждаю, процеживаю. Канительно, конечно, готовить, но что поделаешь?! Да это еще только половина дела. Через 2 часа после еды муж должен выпить полстакана отвара другой смеси. Так что беру по 100 г листа толокнянки, хвоща полевого, таволги, кипрея; по 50 г рылец кукурузы, плодоножек вишни, 3 ст. л. этой смеси засыпаю в ковш, заливаю литром воды, добавляю ст. л. зерен ячменя, по ч. л. корня валерианы и ягод можжевельника. Крышкой закрываю и варю на малом огне 15 минут. Охлаждаю, процеживаю... Хорошо, мы болезнь не запустили. Едва неладное заметили - сразу к врачу-андрологу обратились. Вот и стала распрямляться дуга

У кого что болит, тот о том и говорит...

Моя священная настойка

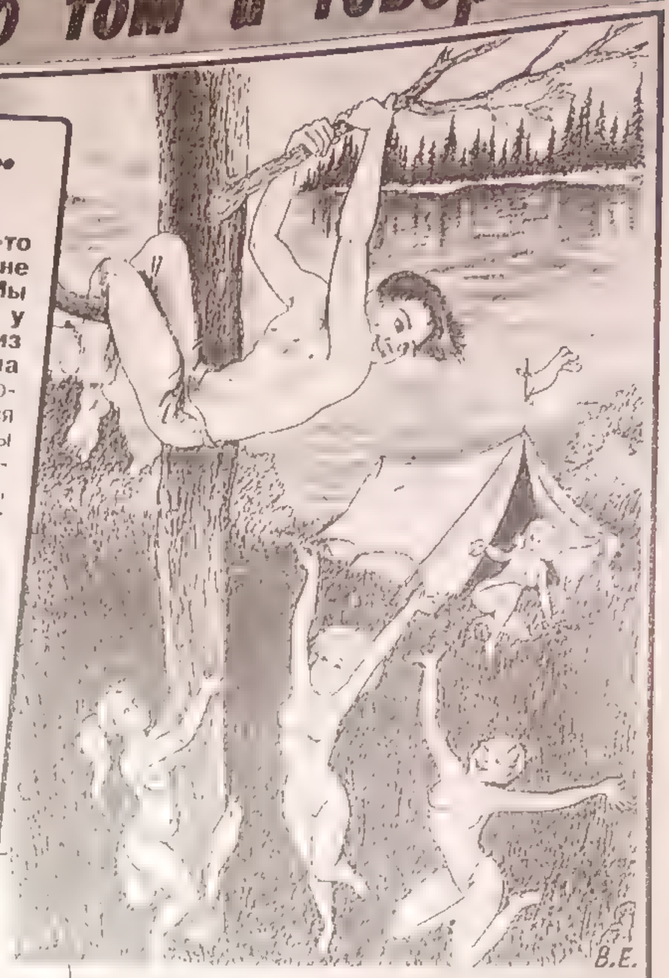
Посоветовал мне врач от сперматореи спиртовую настойку витекса священного. Все аптеки объездил - нет ни препарата, ни растения. А я так поверил в этот витекс, что решил: из-под земли достану. На третий день все же достал плодов. Помню, что на 1 часть их брал 10 частей спирта. Настаивал дня 3 - не больше: спешил вылечиться. Пил по 25-30 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. Не зря на снадобье надеялся. Даже прозвал его из уважения к целебным свойствам - «священная настойка».

Е.А. Кузнецов

Нашли дите... в цветах!

У мужа был какой-то изъян в сперме, и я не могла забеременеть. Мы уж думали, что детей у нас не будет, хотели из дома ребенка малыша взять. Но тетя мужа уговорила его еще полечиться цветами шиповника. Мы собирали нераспустившиеся бутоны, мелко секли их, смешивали с медом и сахарным песком (1:1:1) и варили на малом огне, пока не получался густой джем. Его муж принимал по ч л 3 раза в день до еды и запивал отваром из ягод шиповника Месяца полтора он так лечился. Правда, все это время сношений у нас не было - нельзя. Зато потом я забеременела!

Нина Петровна П.



Климакс явился... с криком

В прошлом году жена моего брата, Настя, стала мне на него сетовать: к врачу никак идти не хочет, а дело явно неладное. Нервный стал очень, чуть что - сразу в крик, а иногда, говорит, в груди у него жмет, дыхание перехватывает. Я поохала-поахала, а к врачу брата послать тоже не сумела. Расстраиваюсь. Месяца через полтора его жена забегает веселая: «Не бери в голову худого - беда наша миновала». Оказывается, кто-то из знакомых посоветовал ей поить мужа отваром пустырника. Мол, похоже, климакс пришел, а отвар этот против климакса хорошо помогает. Настя 4 ст. л. сухой травы заливала стаканом горячей воды, кипятила на малом огне четверть часа, охлаждала, доливала водой до краев стакана **И давала мужу пить по полстакана дважды в день за полчаса до еды. Вскоре же все неприятности мужа как рукой сняло.**

А.С. Осипова

Лук, семечки да орехи

Поехали мы с женой в отпуск. До железнодорожного вокзала надо минут 40 на автобусе добираться. Пока его ждали, промерзли: ветер студеный **На вокзал прибыли - меня и давай гонять по малой нужде.** И все без толку - пустые позывы Заклинило мочу. Бывали и прежде частые позывы в туалет - начало аденомы простаты врачи признавали А тут такое Жена в слезы Не знает, чем помочь Да уж и на поезд опоздать боимся Как то все же видать поразходился, опорожнил мочевой пузырь Но пришлось курс лечения повторить - тот, что прежде мне хорошо помог. **В первый день съел целую головку репчатого лука, во второй - полстакана подсолнечных семечек, в третий - полстакана грецких орехов. Так чередовал три месяца.** При этом абсолютно отказался от спиртного и пива. И уж, конечно, постарался не простужаться. Тем и вылечился. По крайней мере перестала простата часто в туалет гонять.

А.С. Епифанов

Как забегал я по девкам!

Парнем я каждое лето работал на выгрузке бревен из Шексны-реки. Накрятаешься за день - после смены одна мечта: в постель бухнуться. Мужики жалели: «Время-то молодое проспишь! Вон на танцы бежал бы...» А один привез из деревни мешочек чеснока и давай мне в миску крошить, как только обедать сядем. Да и просто перекусываем - утром ли, вечером - сует зубчик-другой. А чтоб запаха не было, сок квашеной капусты пить дает. Ох, как я с такого лекарства по девкам забегал! Мужики смеялись: «Все через это прошли - ты не исключение!»

В.Н. Прохоров

Приглашаем на работу журналистов

- Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете.
- Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту (E-mail: aibolit@severodvinsk.ru).
- *Зарплата:* 3.450 рублей.
- *Адрес редакции:* 164501, г. Северодвинск Архангельской обл., ул. Плюснина, дом 3
- *Телефоны:* (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.

× × ×

Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются. Заинтересовавшим редакцию авторам присылаются письма с условиями работы. Полностью или частично опубликованные материалы обязательно оплачиваются гонораром.

Газета зарегистрирована ... этом РФ по печати ... 13382 от 02.03.95 г.
... редакция и издателя: ... одвинск, ул.Плюснина, 3.

... Южная 5
Печать офсетная.
Заказ № 342 Тираж 104.544 экз
Учредитель СОО «Газета «Ай, болит!»
... 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - ... 17.00 фактически - пятница 17.00

... секретарь (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184) 55-16-03
телефоны бухгалтерия - 55-16-03
корреспонденты - 55-16-43

Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю. Иванова Т.Ю.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Овсянникова Н.И.
Ботолина О.Н.
Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Газета-целительница

Спецвыпуск №8 (24)
апрель 2000 г.

Ай, болит!

1. Вас вылечит поваренная соль
2. Вас вылечит соль морская

В номере:

Лекарство беру... в солонке:
- А шарик-то и рассосался!
- Болела печень, да перестала
- Насолил мужик своей аденоме ..... стр. 2 - 3

Вас вылечит поваренная соль:
- Посолю-ка я дыню
- Квашеный лук от моих недуг
- Законсервирую зубы на долгие годы ..... стр. 4 - 5

Соли всякие нужны, соли всякие важны:
- Я морской курорт дома устроила
- Кожа слезла вместе с чесоткой
- Соль морская - штука непростая ..... стр. 6 - 7

Из опыта наших читателей:
- Посолите мужика, посолите...
- Посыпь-ка соль на рану стр.8

Открыта всероссийская подписка!

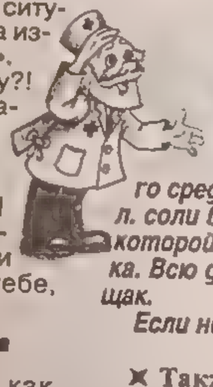
С 1 апреля открыта подписка на газеты **«Ай, болит!»**, индекс 34259, и **«Живица»**, индекс 27807, на второе полугодие 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, в каждом отделении связи. Наши газеты вы найдете в объединенном каталоге «Пресса России» (в зеленой обложке), том 1, страницы 46 и 51. Во многих областях России подписка принимается также и по областным каталогам. Спрашивайте в почтовых отделениях связи.

Возможно, не столь уж широко применяется у нас, друзья, лечение солью, но наслышаны-то о нем многие. Сегодня рассказывает об использовании накладок (повязок) с солевым раствором в недавнем прошлом врач-травматолог из С.-Петербурга, а ныне пенсионерка Людмила Ивановна Тетерина.

Лекарство беру

Случилось же такое совпадение!

Утром врач сказал маме: «Опухоль молочной железы», а вечером у моего хорошего знакомого-хирурга должен был отмечаться юбилей. Мама в отчаянии, я в шоке, и рада бы не идти, да неудобно. И подарок купила. Пошла. Сижу там сама не своя. Вдруг подсаживается ко мне Дмитрий - травматолог, 20 лет вместе работали: «Ты что, Люда, на себя не похожа? Случилось что?» Не хотела никому жаловаться, а тут прорвало. Постой, говорит, не паникуй. Я слышал, Таня, жена доцента такого-то, в такой же ситуации сама излечилась».



«Да ну?! Без операции?!» «В том-то и дело! - отвечает. - Я с ней переговорю и позвоню тебе, как и что».

■ ■ ■

Знаю, как хочется подбодрить в подобном случае. К тому же Дмитрий уж был довольно пьяненький. Но на следующий день - звонок. Он! «Вот Танин телефон - она готова с тобой встретиться». Встретились. Подтверждает, вылечилась. И чем?! Солевыми повязками на грудь. Может ли быть такое?! Уж очень просто что-то... Вот - вот! Она и сама сначала так думала. Да ведь в таких ситуациях за соломинку хватаешься. Решила попробовать.

Я - к маме: «Вот видишь - человек справился!» Только чтоб дух ее поддержать.

А вечером, перед сном, приготовила 10-процентный солевой раствор. Это 2 ч. л. поваренной соли на 200 мл подогретой до 70 градусов воды. Оторвала полоску от старой чистой ситцевой ночной сорочки, сложила вчетверо. Намочила как следует ткань в растворе, отжала, чтобы была не слишком влажной, наложила на грудь и прибинтовала нетуго широким бинтом. А мама - сердечница, я боялась - вдруг приступ? Нет, ничего. Через 10 часов, под утро, сняла повязку. Хотя Таня сказала, что до 15 часов держать можно. На следующий день предложила сделать перерыв: сердечникам лучше процедуры делать через день. Но мама не согласилась: «Чего уж там?! Давай!»

Курс лечения на три недели рассчитан.

Прошло дней 10.

Вас вылечит поваренная соль

✖ В качестве слабительного средства принимают раствор ч. л. соли в 2/3 стакана теплой воды, к которой добавлена 1/3 стакана молока. Всю дозу выпивают утром натощак.

Если не подействует, повторите.

✖ Также в виде слабительного больному можно дать 4 стакана огуречного рассола в течение дня. Рассол достигает необходимой консистенции, если огурцы держат в соленой воде не меньше месяца. Сами огурцы есть нельзя.

У меня тревога: не теряем ли время зря? А мама уж поверила в накладки: «Не могу сказать точно что, но что-то хорошее внутри происходит!»

Что там могло происходить?

А Дима как раз и звонит: «Мама лечится? Правильно! Тут наш уролог мне вчера сказал: этими солевыми накладками у него пациент от аденомы простаты вылечился! По статье из какого-то журнала. И вырезку эту принес. Уролог поражен. Я прочитал - просто удивительно! Автор приводит данные, когда люди, благодаря этому раствору поваренной соли, избавляются от разных недугов».

• • •

Я воодушевилась: «Принеси почитать!» Он: «Где сейчас найдешь эту вырезку - по докторам ходит». Ну хоть, добиваюсь, скажи, каков механизм действия!

То, что 10-процентный раствор поваренной соли - активный сорбент, тебе известно? Так вот. В повязках она поглощает (высасывает) через кожу и слизистую жидкость из подкожного слоя, из тканей, а с ней вытягивает и болезнетворные микробы, яды, вирусы, неорганические вещества. Видишь - получается очищение и обновление жидкости, а значит - и ликвидация патологического процесса. Только накладка (повязка) должна быть воздухопроницаема!» Все логично? Я считаю - да!

Значит, Таня вылечилась не случайно? Здорово. Я с новым жаром принялась за маму. А она уж повеселела: «Боюсь сказать, но вроде (тьфу, тьфу!) шарик рассасывается».

А назавтра опять звонит Дмитрий: «Не вздумай переусердствовать - не делай раствор более концентрированным. Написано было, что его абсорбирующая сила и без того велика, а если переборщите - может быть кровоизлияние, разрыв капилляров! Тут и боль, и ... Сама понимаешь, что за неприятности!

Вот кстати предупредил! А то мама, чтоб скорее излечиться, начала было к 2-м чайным ложкам соли присыпать довески. Отрегулировала я это дело.

Вас вылечит поваренная соль

✖ При поносе и болях в животе нужно нагреть на сковороде 1-1,5 кг соли, засыпать ее в мешочек и положить на живот больного.

✖ Полезно пить рассол капусты с дрожжами или с одной драхмой (3,732 г) и 8 гранами (5 г) коры крушины.

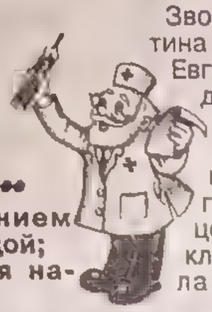
И вдруг вспомнила: что же я, глупая, про лечение аденомы простаты не узнала?

Вон сосед моей сестры ею мается... Разыскала уролога, упросила: дайте телефон того пациента! В тот же день позвонила ему. А он и разговаривать не хочет - опасается удачу сглазить! Но все же страждущего как не понять?!» Рассказал: «Наложу солевую накладку, плавками прижму - и хожу по дому полуголый целыми днями. Прежде, бывало, до 5 раз в туалет по ма-

В МОЕЙ СОЛОНКЕ

ному за ночь бегал. А тут все реже, реже гонять стало. К урологу пошел провериться - тот обалдел... Да, забыл сказать: нужно обмываться после каждой прокладки - это одно из обязательных правил!» А какие, спрашиваю, еще правила есть?

Все правила у меня переписаны...



✖ перед лечением мыться горячей водой;

✖ материал для накладки должен быть промокаемым, чистым, лучше всего - марля, но подойдет и льняная, ситцевая, бывшая в употреблении, ткань;

✖ марля складывается в 6-8 слоев, лен - не более, чем в 4 раза;

✖ сверху прокладку ни в коем случае нельзя прикрывать! Она должна «дышать», чтоб свободно циркулировали и раствор, и воздух;

✖ концентрация соли в растворе не должна превышать 10 % (2 ч. л. на 200 мл воды) и 8 % - для детей (2 ч. л. на 250 мл воды);

✖ воду брать горячую (60-70° С). Чтобы не обжечься, ткань можно потрясти перед наложением;

✖ накладку прибинтовать и держать 10-15 часов. Потом обмыться.

- Что ж - все ясно! Передаю рецепт сестре - для ее соседа.

А тут новая неожиданность!

Звонит мне врач, Валентина Павловна: «Дмитрий Евгеньевич просил передать тебе статью». А самое главное - написанное там для нее не новость! Она еще 2 года назад слышала о целебных солевых накладках. И даже вылечила ими свою печень. Вот интересно! Печень и у меня побаливает. Встречаемся. Валентина Павловна сходу: «Ну, сама понимаешь - это лечение диету не исключает. Что толку лечиться, если тут же есть соленое, жирное, острое, жареное?! Но я убедилась: привести печень в нормальное состояние накладки помогут! Вот как я это делала...»

Вас вылечит поваренная соль

✖ Если вы решили закалить свой организм, придать ему дополнительное тепло и энергию, очистить тело, улучшить кровообращение, воспользуйтесь для растирания следующим раствором.

500 мл воды, 250 мл спирта или водки, ст. л. соли, 20 капель йода - все тщательно перемешать. Хранить в прохладном месте. Утром после душа жесткой мочалкой, смоченной в этом растворе, обтереть все тело с головы до пят. В районе сердца, не нажимая, сделать 40 круговых движений по часовой стрелке. После чего, не ополаскиваясь и не обтираясь, одеться. Вечером перед сном обязательно принять душ, иначе тепло, идущее из тела, не позволит уснуть. Растирание делать с осени до мая, то есть все холодное время года.

В тот же вечер я проделала то же самое. Приготовила марлевую накладку пошире и с маминой помощью наложила ее: от основания левой грудной железы до середины поперечной левой линии живота и от грудины и белой линии живота спереди до позвоночника сзади. Под горячей повязкой кожа сразу стала охлаждаться. Понимаю: циркуляция раствора и воздуха создает такое ощущение. Накладка работает. Но это было далеко не все! Через 10 часов сняла повязку и на подложечную область наложила на полчаса грелку. Чтоб расширились желчные протоки и обезвоженная, сгустившаяся желчная масса могла свободно проходить в кишечник. Иначе могла бы быть закупорка желчных протоков. Я будто чувствовала, как накладки отсасывают все негодное, болезненное. И так свободно, легко внутри стало!

■ ■ ■

А что статья? Это обобщенный опыт нескольких докторов использования солевых накладок. Не испытай их действие на маме и на себе, я едва ли поверила бы в правдивость описанных случаев. Ну-ка: женщина с помощью тампонов избавилась от т

опухоли шейки матки; мужчина освободился от жестокого холецистита; другой мужчина излечился от ожога... невероятно!

Но мне уже кажется вполне возможным.

А какое-то время спустя опять звонит Дмитрий: «Ну, как мама? Все в порядке? Рад, рад! А я узнал еще кое-что о методах наложения повязок. Хочешь - расскажу...» Как не хотеть!

И он прочел несколько рекомендаций:

■ При головных болях, первых признаках гриппа, ОРЗ делается повязка через лоб и затылок, причем, лишь 8-процентным солевым раствором;

■ при отравлении - повязка на живот;

■ если инфекция затронула глотку и бронхи, то повязки делаются на шею и спину;

■ при легочных процессах - на спину, на пораженное место;

■ такая повязка на голову помогает и при повышенном давлении;

Кому помешает это знать?! По крайней мере, мы с Дмитрием Евгеньевичем сошлись во мнении, что солевой раствор способен... ну если не чудо делать, то здорово порой выручать!

Вас вылечит поваренная соль

✖ При сильном жаре приложите соленые огурцы ко лбу, к затылку и к подошвам.

✖ При гриппе полезно промывать полости носа и глотки следующим раствором: на стакан теплой кипяченой воды 1/2 ч. л. поваренной соли и 4 капли 5 %-ной настойки йода.

Омолодите организм... солью

Впервые о роли соли я задумалась всерьез после прочтения книги Б.Болотова «Живу не болея». В ней он дает концепцию омоложения организма, предлагая пять правил здоровья.

Пять правил здоровья

Они касаются поваренной соли. Мы знаем, что все клетки нашего организма нарождаются, развиваются, стареют и умирают. Процесс этот идет постоянно, начиная с рождения. Установлено, что до года процент старых клеток не превышает 1-го. В десятилетнем возрасте средний процент старых клеток колеблется в пределах 7-10.

В 50-летнем возрасте процент старых клеток возрастает до 40-50.

Первое правило Болотова как раз и заключается в том, чтобы увеличить число молодых клеток. По его данным, желудочные ферменты попадают в кровь, разносятся по всему организму и переваривают старую клеточную гвардию подобно тому, как это происходит в самом желудке.

Значит, для омоложения и оздоровления организма нужно стимулировать выделение желудочных соков.

Для этого через 5-30 мин. после еды, которая уже частично переварилась за счет желудочного сока, на кончик языка положите немного поваренной соли (неважно какого сорта, можно даже морскую). Доза - не менее 0,1 и не более 1 г. Когда она растворится, соленую слюну надо проглотить. Такое малое количество соли не окажет вредного действия на организм, но вызовет реакцию желудка на дополнительный выброс желудочных соков.

■ ■ ■

Процедуру можно делать после каждой еды, а также в течение каждого часа после приема пищи. В течение дня процедуру можно повторять до 10 раз. При этом употребление соли можно совмещать с употреблением овощей и фруктов. **Так, необходимо подсаливать дыню, арбуз, помидоры, огурцы, редиску, топинамбур, турнепс, лук, чеснок, яблоки, грушу.** Подсаливают исключительно все, даже творог, сметану, сыры, хлеб, булки и т. п. А вот растительные масла в это время нежелательны.

После еды надо съесть 1-2 чайные ложки морской капусты или небольшой кусочек соленой селедки. Желательно употреблять квашеные овощи и фрукты. Борщ лучше готовить из квашеной капусты, а не из свежей, с добавкой квашеной свеклы, квашеной моркови, квашеного лука и т. п.

Перечисленные рецепты способствуют увеличению пепсиноподобных веществ. Это крайне важно для оздоровления и омоложения организма. Острые блюда, включающие горчицу, перец, аджику, хрен, редьку, кориандр, тмин, корицу, мяту и др., способствуют выделению желудочных соков. При выполнении первого правила надо помнить, что ожидать быстрых результатов не следует.

«Ведь болезнь лечится столько, сколько ей лет», - убежден автор.

Прочитав книгу Б.Болотова, я задумалась: а я то что делаю?! У меня гипотония, пониженная секреция желудочного сока, а я ограничиваю соль, т.к. везде пишут: соль - белая смерть. И вот мне попадается статья в газете «АИФ. Здоровье» - «Белая смерть? Чушь!».

Соль - это не "белая смерть"

Как выяснили американские ученые, низкосолевые диеты способствуют повышению концентрации в крови гормона ренина, вызывающего сужение и спазмы кровеносных сосудов. Это в свою очередь способствует образованию тромбов и, как следствие, повышению риска возникновения инфаркта миокарда.

Кроме того, недостаток натрия сказывается отрицательно на выработке инсулина, отвечающего за нормализацию концентрации в крови сахара, а также вызывает повышение активности нервных клеток и нервных окончаний.

Сейчас ученые-диетологи считают: употреблять поваренную соль надо в меру, соблюдая баланс натрия с калием и магнием. А он автоматически поддерживается употреблением в пищу свежих фруктов и овощей, количество которых в питании, в свою очередь, никто из диетологов не ограничивает.

Сторонники малосолевой диеты главным аргументом выдвигают довод, что соль повышает давление. Но вспоминаю свою маму. Она любила все соленое. Всегда - и в пост, и в мясоед. Но что интересно - во время поста, когда на столе и соленья, и квашенья, никогда высокого давления не было, а в мясоед давление подскакивало до 200.

Вас вылечит поваренная соль

✖ Соль, вода и детская резиновая груша - вот и все, что вам потребуется для того, чтобы избавиться от слипания слизистой и дурного запаха при дыхании. 1/2 ч. л. соли (при высоком давлении - 1/3) растворите в 230 мл теплой воды. Наберите раствор в резиновую грушу и кончик ее введите в ноздрю. Откиньте голову назад, а грушу держите под прямым углом к лицу, параллельно своду рта. Затем вдохните, чтобы всосать раствор в ноздрю.

Повторите то же самое и с другой ноздрей. Поначалу у вас может возникнуть неприятное чувство, но с каждым разом вы будете переносить процедуру все легче и легче.

Обычно промывание делают 3 раза в день в течение 5 суток.

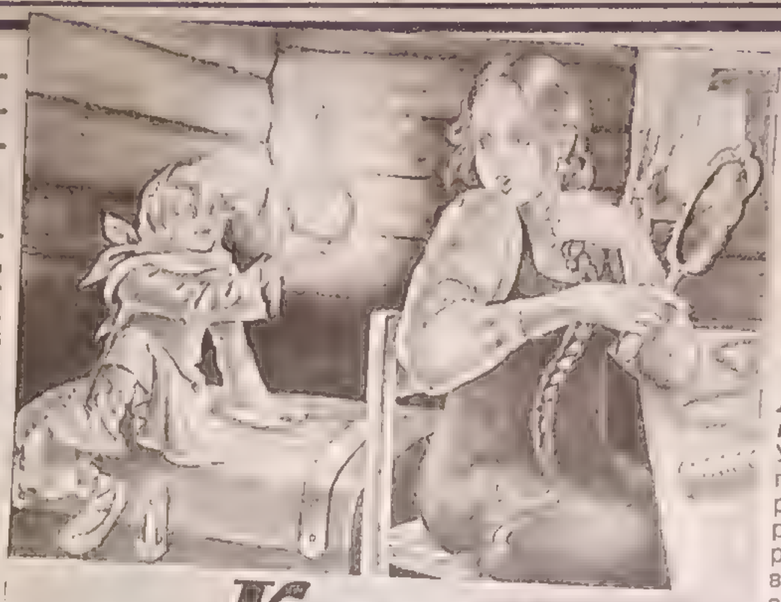
Вас вылечит поваренная соль

✖ При общей простуде сходите в русскую баню и натрите тело смесью из соли и меда.

✖ Если у вас кашель, в стакане с водой смешайте ч. л. меда, 2 ст. л. семян аниса и щепотку соли, доведите смесь до кипения и затем процедите. Принимать по 2 ст. л. (детям по ч. л.) каждые 2 часа.

Путь к здоровью у каждого человека свой: ведь мы все разные. Нельзя слепо копировать чужой опыт, а только осторожно пропускать через себя все рекомендации. Чутко прислушиваясь к своему организму, к его ощущениям, можно найти и для себя правильный путь.

А.С. Походяева,
фармацевт,
г. Шахунья, Нижегородской обл.



Как я зубы оздоровила

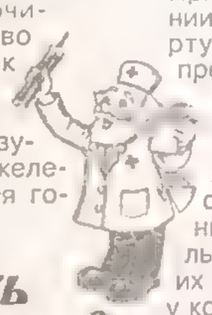
О своем лечении солью я хочу вам, уважаемые читатели "Ай, болита!", рассказать.

Дважды в неделю смесью соли с кефиром, либо кислым молоком я натираю все тело. Соль обладает высокими гигиеническими свойствами в борьбе с микробами, поддерживает упругость и эластичность кожи, предохраняет ее от преждевременного увядания.

Использую соль и для чистки зубов. А к этому пришла так. После рождения ребенка у меня вдруг отломился кусочек от одного зуба. Пришлось удалить. Затем удалили еще один зуб, на очереди оказался третий, уже "мертвый". Я кое-как упросила частного врача поставить на него коронку. Но через полгода десна возле него покраснела, заболела, начались гнойные выделения.

А я в одном из журналов "Вокруг света" прочитала, что йоги чистят зубы солью и хвоей.

Решила попробовать. Результат оказался поразительный. Я убедилась: при таком уходе зубы как бы консервируются на долгие годы. Желтизна пропадает, эмаль становится исключительно белой. Свежесть во рту надолго. К тому же, как я прочла, у тех, кого часто одолевала ангина, перестает болеть горло, нормализуется работа щитовидной железы, прекрасно сохраняется голос.



Вас вылечит поваренная соль

✖ ***В качестве отхаркивающего средства нужно натощак выпивать по полстакана воды, в которой размешать половину ч. л. питьевой соды и щепотку соли.***

В чем суть моего метода?

Беру соль поваренную помола № 1, хвою (2-3 сосновые веточки держу в воде, чтоб не вяли). Дважды зубы тщательно чищу солью с наружной и внутренней стороны. После каждой чистки рот тщательно прополаскиваю холодной водой. Так же дважды зубной щеткой чищу язык. И начинаю массаж десен. На указательный палец беру соль и наношу ее на внутреннюю и наружную поверхность десен. Тщательно, не спеша, растираю. Но так, чтобы не повредить слизистую оболочку. Эту процедуру провожу дважды перед повторением прополаскивая рот холодной водой. При сильном жжении держу воду во рту, пока оно не прекратится.

После всего этого - сдавливающий массаж. Снова десны покрываю солью и сдавливаю их большим и указательным пальцами у корней - от зуба к зубу. Минута-полторы уходит примерно. Затем набираю в рот прохладной воды, половину чайной ложки соли и не спеша процеживаю солевой раствор между зубами в течение минуты. Так 3 раза, всякий раз с новой порцией воды и соли.

Вас вылечит поваренная соль

✖ Для остановки рвоты насыпать в водку много соли, размешать и выпить. Если рвота вызвана отравлением консервами, ягодами, то прием водки с солью чередовать с приемом апельсинового сока через каждые 15 минут (1 апельсин на прием).

Но и это еще не все

Следующая процедура - укрепление зубов и десен. Срываю несколько сосновых (можно еловых) иголочек, кладу в рот, добавляю немного воды, половину чайной ложки соли и жую с сомкнутыми губами, периодически процеживая раствор между зубов. Сколько не лень. Обычно минут 10-15. Устанут челюсти - выплюну все, прополощу рот.

И последнее - массаж десен зубной отечественной пастой. ***(От "Фтородента" отказалась: вреден для зубов и организма в целом.)*** Указательным пальцем с пастой тщательно растираю десны с обеих сторон. Пасту подержу во рту 5-10 минут, процеживая периодически ее сквозь зубы. Затем все выплевываю, хорошо прополаскиваю рот теплой водой. Все! Свежесть рта гарантирована до самого вечера. А вечером повторяю все сначала. 25 лет я разрабатывала и совершенствовала свою методику. И все 29 зубов с прекрасной белой эмалью, без единой пломбы. И представьте: вместо обреченного на удаление в 72-м году «мертвого» зуба растет сейчас новый молодой зуб!

Ну разве кропотливый ежедневный уход за полостью рта того не стоит?!

Антонина Федоровна Толстенко,
Р. Татарстан,
г. Елабуга

Вас вылечит поваренная соль

✖ При насморке полезно полоскать горло соленой водой. Используйте тот же самый соляной раствор: 1/2 ч. л. соли на 230 мл теплой воды. **Это поможет очистить горло и голосовые связки и устранить проблемы, связанные с излишками жидкости в гайморовых пазухах.**

✖ При сильном насморке рекомендуется как можно чаще промывать полость носоглотки соленой водой. Это способствует сокращению срока заболевания и препятствует распространению инфекции на дыхательные органы.

Не бойтесь боли - доверьтесь соли

Взять ст. л. козьего или овечьего жира и половину ст. л. поваренной соли, добавить ст. л. хорошо измельченного лука (лук должен быть старым), сложить все в крепкую посуду и измельчить почти в порошок. Взять количество этой мази величиной с грецкий орех (это для значительной раны) и положить внутрь и снаружи раны. Затем положить повязку и держать ее 24 часа. После первого применения этого средства больной почувствует довольно сильную боль, потому что лекарство будет въедаться в рану и вытягивать из нее грязь. Боль уменьшится после второго и третьего применения, с четвертым и пятым разом вовсе прекратится, и чаще всего к этому времени рана уже заживает.

Соли всякие нужны,

Я морской курорт дома устроила

О морской соли с лекарственными травами я узнала случайно от родственницы. И попробовала лечить воспаление мочевого пузыря ваннами с такой солью. Таблетки уж не помогали.

Первой же ванной удалось снять острый болевой приступ. По капле пошла моча, а то ведь не шла совсем. Сделала я 15 ванн. И какие добрые перемены произошли со мной! Воспаление прошло. Кожа стала упругой, гладкой, явно омолодилась. А сколько сил прибавилось! Нервы укрепились. Интересно, что после ванны с одним видом трав наступало умиротворение, а после ванны с другим видом трав хотелось действовать, прыгать.

Морская соль с лавром излечивает суставы, почки, диатез, гинекологические заболевания, используется и в косметических целях. Морская соль с лавандой хорошо успокаивает, нормализует сон. А эта же соль с мятой используется при лечении заболеваний полости рта, кожных.

Из телепередачи о здоровье я узнала, что известный писатель Леон Измайлов успешно лечил простатит ванной с морской солью и крапивой. А ангину - одной морской солью. Нужно растворить ее немного в стакане воды, намочить тряпочку и наложить на горло, сверху завязать. За ночь всю болезнь из горла вытягивает.

Я почти весь год не болела простудными, вирусными заболеваниями, хоть многие у нас болели! Такие ванны, убедилась, повышают иммунитет.

Сын часто после бритья использует раствор морской соли с травами - раздражение снимает. Свекровь лечилась от варикозного расширения вен ваннами с морской солью и пихтой - боли в ногах прошли.

Хорошо, что в аптеках сейчас продается морская соль в смеси с разными травами. На морские курорты ездить лечиться дорого, а тут, глядишь, - дома такой курорт устроить можно. Всем советую.

Валентина Гомзикова,
Свердловская область,
с. Басмановское

Соль морская - штука непростая

Она гораздо полезнее поваренной соли, которая содержит лишь натрий и хлор. В морской соли необходимых нашему организму микроэлементов более 60. Может быть, стоит ей отдать предпочтение?

В состав морской соли входят:

Натуральный йод: очень хорошо действует на щитовидку.

Бром: укрепляет нервную систему.

Золото: действует на артриты, артрозы, а также на эндокринную систему, на сердце и систему кровообращения.

Медь: играет роль в образовании гемоглобина, помогает при анемии, повреждениях кожи (фурункулезе, инфицировании ран). При нарушениях нервной системы, при заболеваниях кишечника.

Фтор: хорошо действует на обмен веществ, в котором участвует кальций. Отсюда - его роль в профилактике кариеса зубов, а также в заживлении переломов.

Кобальт: рекомендуется при недостаточном питании в детском возрасте и при анемиях, увеличивает защитные свойства клеток тканей.

Кремний: полезен при старении тканей, атеросклерозе.

Вас вылечит поваренная соль

✖ При укусе пчелы или осы приложите к ужаленному месту увлажненную водой щепотку соли - это успокаивает боль и уменьшает опухоль.

✖ Если в грелку залить соленую воду, она дольше не остывает.

Проблемы с лицом

Соляной компресс от фурункулов

Избавиться от фурункула поможет простое средство. Купите в аптеке специальную мазь, вытягивающую гной. Перед началом процедуры наложите на воспаленное место влажную марлечку, смоченную в горячей соленой воде, затем положите мазь. Соль размягчит гнойную пробку, а мазь быстрее вытянет гной. Но ни в коем случае не выдавливайте фурункулы, потому что бактерии могут попасть в ранку и вызвать воспалительный процесс. Если компресс не поможет, обратитесь к врачу.

Ноги солью парю - бронхит отгоняю

Раньше я очень часто простужалась. Бывало, за зиму раза 3-4 болела. В последние годы стала злоупотреблять антибиотиками и заработала только аллергию на них. Я долго искала способ, как победить этот свой недуг. И как-то на прием я попала к другому врачу-терапевту (наша была в отпуске). Он-то мне и присоветовал погреть ноги с солью.

А надо сказать, к тому времени у меня уже был диагноз - хронический бронхит. Дома я смешала 1 кг соли с 3 ст. л. сухой горчицы, высыпала это на сковороду и прогрела, все время помешивая. Но соль не перегревала - она должна быть не раскаленной, а только горячей. Потом одевала хлопчатобумажные носки, пересыпала соль в тазик и опускала в нее ноги. Так сидела, пока соль не остывала. Делала такую процедуру 4-5 раз в день. И бронхит в тот раз прошел очень быстро, без всяких осложнений. С тех пор каждую зиму я делаю профилактику - грею ноги, и вот уже 4 года бронхита как не бывало.

Н.В. Завьялова,
Мурманская обл.

Кожа слезла вместе с чесоткой

В детстве у меня была подружка. На руках у нее была чесотка, и из-за этого с ней никто не играл. И очень она боялась, что я тоже перестану дружить с ней, плакала даже. Через некоторое время и у меня руки зачесались. А на столе у них дома стояла солонка с крупной солью (тогда иной соли-то и не было - в послевоенные годы). Вот я взяла и натерла солью руки. Кожа горит, покраснела. Подружка так же сделала. Сидим обе на крыльце, плачем - рукам больно. Потом еще несколько раз натирали.

Зато помню, кожа слезла на руках вместе с чесоткой. Так мы и вылечились.

Р.П., г. Архангельск

СОЛИ ВСЯКИЕ ВАЖНЫ!

Кто же все-таки прав? Может, для решения споров обратимся к народной медицине?

Если сырые ноги, проси у соли подмоги...

Одному больному циститом врач предложил достаточно простой способ избавления от болезни. Нагреть пачку соли на сковороде, высыпать в хлопчатобумажный мешочек, накрыть полотенцем и встать на него обеими ногами.

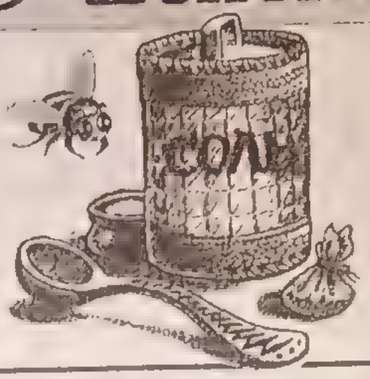
Иной пациент с лечением не согласится: болит мочевой пузырь - причем же тут ноги?! А ноги тут причем в первую очередь! Отсюда берут начало ангины, ОРЗ и другие простудные заболевания, в том числе цистит. Главная цель лечения, предложенного пациенту, - возбудить точки меридиана мочевого пузыря. Проще говоря - прогреть ноги и устранить причину заболевания, а не ее последствия, что делается лекарствами. Соль подходит для этого лучше всего - быстро нагревается и долго не остывает.

Против астмы, инфаркта и инсульта!

Среди больных сердечно-сосудистыми заболеваниями как бы принято свое здоровье связывать с возрастом: "Старый стал, сердце уже не то...". Это можно опровергнуть словами знаменитого Поля Брегга: "Вы - то, что вы едите". Если сердце не может взять из вашей пищи необходимых для нормальной работы веществ, вините себя. Возраст тут ни при чем.

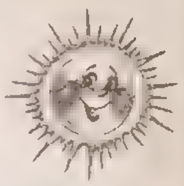
Чтобы предотвратить сужение сосудов (а в последствии сердечную астму, инфаркт миокарда, инсульт), которое происходит именно из-за нехватки в организме веществ, содержащихся в соли, достаточно сбалансировать свой рацион. В ваш организм должно поступать ежедневно 800 мг кальция, 3 мг меди, 50 мг цинка...

Как это сделать? Достаточно приобрести в магазине специальную обогащенную соль: соль с буроватым оттенком содержит железо, серая с крупными кристаллами - кальций и магний, йодированная соль полезна страдающим болезнями щитовидной железы. Кстати, желательно солить еду крупной солью. В мелкой меньше полезных веществ.



Соль – враг или друг?

Споров о необходимости потребления в пищу соли всегда было немало. Вегетарианцы, к примеру, утверждают, что поваренная соль вредна и организму абсолютно не нужна: она откладывается в суставах и вызывает массу заболеваний. Они твердо стоят на том, что необходимое ее количество содержится в продуктах растительного происхождения. Мясоеды же, наоборот, доказывают ее необходимость организму: без нее, мол, человек не растет, и многие полезные вещества, такие как магний, кальций, натрий, фосфор и калий без употребления "соленького" возместить в организме очень трудно. И те, и другие по-своему правы...



Соли всякие нужны, соли всякие важны

Для обогащения организма всеми необходимыми минералами можно использовать морскую соль. Она, кстати, содержит минералов больше, чем поваренная. Из нее можно легко приготовить замечательную, а главное - полезную, приправу для домашних блюд. Часть морской соли смешайте с частью льняного масла, и получится очень полезная для всего организма смесь. А если месяц готовить пищу на морской воде, то значительно улучшится кровь, укрепятся сосуды, постепенно восстановится баланс эндокринной системы. Для этого две части соли разведите частью пресной воды и готовьте все что угодно от супов до компотов.

Так же морскую соль, точнее ее пары, используют для лечения бронхиальной астмы. Существуют специальные "солевые кабинеты", в которых больные вдыхают элементы, необходимые как для всего организма в целом, так и для дыхательной системы в частности. Да вы, наверное, и сами замечали, что люди, живущие у моря, редко болеют простудными заболеваниями - соль убивает болезнетворные бактерии.

Без соли и коже негоже

Думаю, многим женщинам в косметических кабинетах хоть раз советовали для укрепления ногтей делать солевые ванночки. Многие косметические кремы изготавливаются из морской соли. Наша кожа тоже нуждается в химических элементах. Очень полезно очищать ее солевым раствором. Я уже упоминала, что соль убивает болезнетворные микробы. Попробуйте протирать лицо раствором поваренной соли: чайная ложка соли на литр воды. Нанесите раствор на кожу лица и дайте высохнуть. Через неделю повторите.

Таким же раствором можно мыть голову - волосы становятся намного пышнее!

М.К.

Меня соль вылечила

Прочитала в «Ай, болите!» о том, что люди пяточными шпорами мучаются. У меня тоже такая болезнь была. Но одна знакомая дала мне рецепт и сказала, что благодаря ему уже многие люди вылечились. Ну так вот... Надо взять три литра воды комнатной температуры и всыпать в нее три стакана соли. Вылить соленую воду в тазик и держать в такой воде ноги. Надо следить по часам. Первый день - 5 минут, второй день - 10 минут, третий день - 15 минут. И так надо дойти до часу, а потом спуститься обратно до 5 минут. Правда, лично я обратно до 5 минут не дошла, так как ноги мои уже не болели и я стала лениться.

Г.А.,
г. Коряжма

Вас вылечит поваренная соль

✕ При лечении эндермического зоба полезно листья мелиссы перетереть с солью и употреблять по ч. л. за 20 минут до еды.

✕ 1/2 ч. л. поваренной соли на стакан воды используют для промывания желудка детям при отравлениях (если нет ожога слизистой оболочки).

Из опыта наших читателей

Солевая повязка от кашля избавила

Во время командировки я остановился в квартире у одной знакомой. Ее ребенок вдруг начал ночью кашлять, и я видел, как вылечила его мать.

Во время очередного приступа она сделала солевую повязку: смочила сложенную в 4 слоя льняную ткань (можно и хлопчатобумажную) в солевом растворе (2 ч. л. поваренной соли на 250 мл воды) и наложила ее на спину. Через полтора часа кашель прекратился и до утра не появлялся. После четырех таких повязок болезнь исчезла бесследно.

Николай Ф., г. Кострома

Молитва на освящение соли

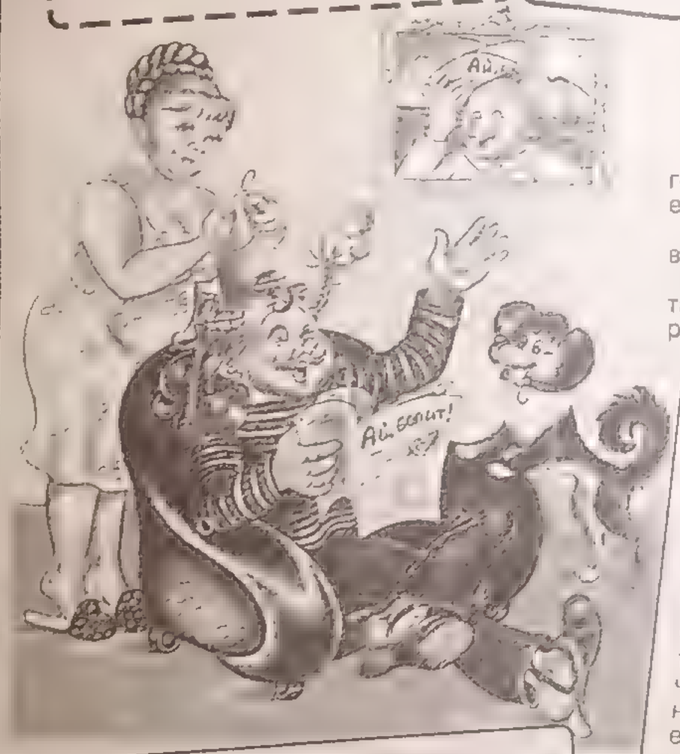
«Боже, Спаситель наш, явившийся через пророка Елисея в Иерихоне и так посредством соли сделавший здоровою вредную воду! Ты Сам благослови и эту соль и сделай ее приношением радости. Ибо Ты - Бог наш, и Тебе мы воссылаем славу, Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне, и всегда, и вовеки веков. Аминь»

Считается, что освященная соль, принимаемая в пищу, дает здоровье и радость жизни.

Грибок-то соли боится

Рассказать хочу, как я от грибковых заболеваний на ногах избавляюсь. У меня эта хворь впервые лет десять назад появилась, и как раз накануне моей поездки в санаторий «Серегово». Какими только мазями не выводил я ее. Ничего не помогало. А вот после приема одной соляной ванны прошло все. Тут-то и понял я, что для грибков моих соль злейшим врагом является. Теперь чуть что - я в тазике соляной раствор делаю да марганцовки немного добавляю. Подержу в такой ванне ноги, и опять все проходит.

И.В. Губелев, Р. Коми



Посолите мужика, посолите...

Худо, когда у мужика на темечке лысина. Когда лысина во всю голову, плешь, то есть, тут уже ничего не поделаешь. А когда она еще только-только начинается, кое-что еще сделать можно.

Рецептов всяких от выпадения волос много. Кто чего втирает в кожу. Я тоже один способ знаю.

Надо мыть голову - летом дождевой водой, а зимой снегу натаять, а потом, после мытья, соль поваренную надо в голову втирать минут 15. И так десять дней.

Андрей Пичугин, г. Котлас

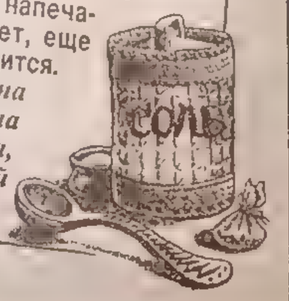
Посыпь-ка соль на рану...

Прочла заметку «Рана не заживает» в «Ай, болите!» № 46. И вспомнила, что у нас в Мирном был случай лет 10-12 назад. Мужчине чуть не ампутировали руку, т. к. она гнила так же, как и в случае с Т.П. Хирург отпустил больного и сказал: «У тебя три дня, если в понедельник придешь с чистой раной, то ампутировать не будем, а будем лечить дальше». И дал рецепт: 200 г сильно горячей воды, как можешь терпеть, со столовой ложкой «грязной» соли. И парить как можно чаще. Через 2-3 часа, каждый раз меняя раствор. И вот, благодаря этому рецепту, ампутировать руку не пришлось.

Я так же лечу панариции и всякие гнойные воспаления на руках и ногах. Как только чуть покраснеет около ногтя или непонятно отчего заболит, то я сразу же кипячу этот раствор и начинаю окунать палец. Сперва горячо, но постепенно привыкаю и держу до полного остывания воды. Затем делаю йодную сетку. Для Т.П. будет не очень-то удобно, но как-то надо будет это все сделать.

Отошлите ему это письмо или напечатайте. Может, еще кому пригодится.

Галина Георгиевна Шульга, г. Мирный



Вас вылечит поваренная соль

✖ Для укрепления здоровья ослабленных детей, склонных к частым простудам: воды - 500 мл, спирта или водки - 3 ст. л., морской соли - 1 ч. л. с верхом, йода - 3-5 капель. Все смешать. Раз в день (утром) обтереть ребенка салфеткой, смоченной в этом растворе. Вечером обязательно смыть в ванночке или под душем.

✖ Для усиления половой потенции полезны поджаренные семена конопли с солью.

В номере также использован материал из газеты «Понедельник - ваше здоровье» (1).

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., Северодвинск, ул. Плюснина 3

Печать офсетная.
№ 343 Тираж 110.649
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать

Телефон факс: секретарь (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны бухгалтерии - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-41

Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю., Иванова Т.Ю.
Художник Верещагина Е.П.
Набор Овсянникова Н.И.
Корректор Ботолина О.Н.
Дизайн-верстка Лузин Ю.К.

Предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом

Спецвыпуск №9 (25)

Газета-целительница
апрель 2000 г.

Ай, болит!

Вас вылечит куриное яйцо

В номере:

Снесла курочка яичко не простое - лечебное:
- Как дочку спасло яичное масло
- Лекарство из курятника
- Вот и слушай этих врачей ..... **стр. 2 - 3**

Моя мама яйцами больных лечила:
- Хорошо яичко ко Христову дню
- Снятие боли обещаю
- Секреты курочки Рябы ..... **стр. 4 - 5**

А яички непростые - все скорлупки золотые:
- Лекарство для старого и малого
- Яичное масло творит волшебство
- Двух язв как не бывало ..... **стр. 6 - 7**

Из опыта наших читателей:
- Яичная скорлупа при переломах нужна
- Чтобы ребенок рос
- Амнистия куриному яйцу **стр.8**

Продолжается всероссийская подписка!

С 1 апреля открыта подписка на газеты **«Ай, болит!»**, индекс 34259, и **«Живица»**, индекс 27807, на второе полугодие 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, в каждом отделении связи. Наши газеты вы найдете в объединенном каталоге «Пресса России» (в зеленой обложке), том 1, страницы 46 и 51. Во многих областях России подписка принимается также и по областным каталогам. Спрашивайте в почтовых отделениях связи.

Снесла курочка яичко

В аптеках западных стран продается порошок из хрупкой скорлупки куриного яйца. Пользовали его успешно в целительской практике и деревенские знахарки на Руси. Он содержит в себе важную для человека часть таблицы Менделеева.

Недостаток кальция, особенно в костях, - одно из самых распространенных недостатков обмена веществ. Он влечет и детский рахит, и возрастные болезни. Часто сопровождается гормональной недостаточностью, аллергией, анемией, бессонницей, слабостью мышц, пониженной сопротивляемостью к воздействию радиации.

Плохо переносят дефицит кальция беременные женщины, лишаясь при вынашивании ребенка зубов. Дело в том, что выправить нарушение кальциевого обмена с помощью препаратов традиционной медицины нелегко, так все они плохо усваиваются организмом. Идеальным средством для восполнения кальция служит

Лекарство

яичная скорлупа.

Она, как доказали венгерские ученые, на 90 процентов состоит из очень доступной для человека формы - карбоната кальция. И, кроме того, содержит практически все необходимые человеку микроэлементы для нормального течения биологических процессов - медь, железо, молибден, марганец, фосфор, серу, фтор, цинк - около 30 элементов, часто отсутствующих в повседневной пище. А весь этот набор идентичен составу костей и зубов и стимулирует кроветворную функцию костного мозга, что особенно важно в усло-

Как вылечили Галю

Для тех пишу, чьи дети страдают диатезом. Мою дочь вылечила врач народным средством. Было это давно, в 1961 году, когда Гале исполнилось 4 года. Стала она жаловаться: ножки болят. Гляжу: они чистые. Но вскоре ножки покрылись сыпью. В буран, в метель - жили мы тогда в Караганде - понесли ее в больницу. Врач сказала: «Крапивница». Положили в больницу. Чем только не лечили! Давали димедрол, преднизолон, а состояние Гали все ухудшалось. Перестала ходить, опухли суставчики, локти, коленочки. А на ягодицах кожа стала даже разрушаться - сплошная рана. Поставили другой диагноз: геморрагический диатез.

В то время было такое правило: в больницу к своему дитя не пускали. А я уже дошла до отчаяния - 4 месяца девочка лежит в стационаре. Через нянь - дарила гостинцы - пробралась к Гале и буквально выкрала ее. Как была в больничной одежде, так без всякого направления повезла ее в областную больницу к педиатру. Зашла в кабинет вся в слезах, кое-как объяснила причину появления. Врач, пожилая уже женщина, закрыла кабинет и попросила рассказать подробно, как все началось, сколько времени продолжается, и чем лечилась девочка. Я, захлебываясь от рева, все объяснила, как долго все это тянется, и что Галя моя погибает.

Врач обняла меня и говорит: «Сумасшедшая Вы мама, не отчаивайтесь, вылечим вашу Галю. После окончания мединститута меня направили в Узбекистан, и там я столкнулась с тем, что матери лечили диатез у своих детей народным средством: лимон и яичная скорлупа. Лимон вымыть и порезать, выбросить косточки. Яичную скорлупу просушить, потолочь в ступке, посыпать этим порошком лимон и съесть. Порошок, в принципе, без нормы. А лимон - 1 в день. Девочку возьмите домой и никаких лекарств больной не давайте».

В тот же день я сделала, как посоветовала врач. Уже на следующее утро мне показалось, что девочке стало лучше. Давала лимон с порошком скорлупы (без сахара) четыре дня. А на пятый Галя поднялась, пошла, повеселела. Сейчас ей 40 лет. Диатез к ней никогда не возвращался.

Соколова Л.Е., г. Майкоп

Из опыта наших читателей

Спасло дочку

Прочитала я, что одна дачница готовит лекарство над горящей свечкой. А много ли того масла в обычной столовой ложке получишь? Думаю, способ приготовления яичного масла, который предлагает В.Бесчастный, намного эффективней.

Мария Ивановна Коржавина, г. Вельск

Народное лечебное средство, называемое яичным маслом, было использовано в нашей семье и поистине сотворило чудо: спасло жизнь нашему ребенку. Оно потом получило одобрительную оценку бывшего Министерства здравоохранения. Это случилось давно. Дочка наша была очень маленькой. Споткнулась в темном коридоре, упала в таз с кипятком. В больнице ее выхаживали с обреченной безнадежностью. Хирург как мужчина мужчине сказал мне, что она - не жилец. Тогда пересадка кожи при ожогах еще не практиковалась. Дочка часто теряла сознание от боли, была покрыта толстой, черной коркой, сквозь трещины которой сочилась кровь. Мы с женой дежурили у ее постели в больнице, не смыкая глаз. Однажды, на наше счастье, в палату вошла пожилая женщина - выздоравливающая из другого корпуса. Она пришла навестить свою знакомую и, увидев наше горе, сказала мне:

Ты отец? Спасешь ее, только слушай меня внимательно и запоминай. Достань самых свежих яиц, их понадобится много. Отвари десяток, но не так, как для еды, а вари 15 минут. Потом очистишь их от скорлупы и отделишь белки от желтков. Белки на корм цыплятам, а желтки - на лекарство. Желтки нужно тщательно растереть ложкой, пока не получится кашица без комочков. Затем эту кашицу надо поджарить на чистой сковороде на легком огне, все время помешивая ложкой. Жарить будешь целых 45 минут, - женщина усмехнулась, заметив мое удивление, и продолжала:

Только после этого ты

Все скорлупки золотые!

твоим кашам, у меня такие почему-то не получаются.

Я положила в кашу масло и машинально посыпала яичным порошком.

- А что ты за приправу сыпешь? - спрашивает она.

- Да это молотая яичная скорлупа, - отвечаю, - я давно уже так делаю, еще с лета, когда на рынке работала. С тех пор и привыкла сыпать скорлупу прямо в еду, чтобы вам лишних хлопот не доставлять. Кальций детям необходим... Да и пожилым..., - и тут я осеклась.

Только тогда меня осенило, почему такая разительная перемена произошла с нашей няней за лето. Видать, вместе с ребенком я заодно подлечила и соседку. Моя скорлупа постепенно привела в норму ее косточки, да и весь организм.

Поделилась я с ней запасами своего яичного порошка - пусть лечится. Летом нам няня еще пригодится.

Л. Широгорова, г. Северодвинск

Яичное масло творит волшебство

Щеголихин Иван Федорович из Тамбова на себе испытал народное средство от ожога (всякое сообщение о лечении ожогов особо ценно).

Однажды по неосторожности, - пишет он, сварщик провел пламенем автогенной горелки (3000 градусов) по пальцу моей руки.

Кожа моментально сгорела до кости. И какими мазями ни лечил - рана не заживала. И вот один пожилой человек (сейчас его уже нет в живых) посоветовал мне лекарство и сказал, что через три дня заживет. Я вначале не поверил. От аптечных мазей палец не заживал больше полутора месяцев. А тут... за три дня!

Все-таки приготовил лекарство и смазал ожог, не завязывая.

Утром встал и удивился: рана начала как бы обрастать и покрываться чем-то вроде пленки. Так и мазал той мазью три раза. И рана зажила. Но пораженное место сильно было заметно. **Я показал «лекарю», и он сказал: «Обожди с месяц, и сам не узнаешь, какой палец был обожжен». И действительно, зажило так, что не осталось никаких рубцов!**

Теперь о приготовлении мази. Ее делают из желтка куриного яйца. Яйцо надо круто сварить, остудить в холодной воде, вынуть желток, насадить на столовую вилку и держать над огнем. Я зажигал газ и пускал малое пламя. Из желтка будет выделяться маслянистая жидкость. Если держать долго, то она загорится. Как только появится жидкость, желток надо убрать от пламени и тем местом, где выступило «масло», приложить к чайной ложке. И так несколько раз, чтобы набрать «масла». Мне на рану много не потребовалось, так как она была небольшая.

И грипп быстро отступил

Вот и меня этой зимой не обошел грипп стороной. Но избавилась я от него легко: в 100 г водки вбила 1 сырое яйцо, добавила 1 ст. л. сахара. Все тщательно перемешала и выпила смесь на ночь. А наутро все как рукой сняло.

Е.И. Шерстобитова, г. Среднеуральск, Свердловская область

При мокнущей экземе спасает

Надо собрать белую скорлупу куриных яиц, очистить ее от внутренней белой тонкой пленки и высушить на открытом воздухе или в духовке. Потом эту скорлупу требуется мелко-мелко растолочь или размолоть.

Этот скорлупочный порошок надо давать диатезному ребенку один раз в день в дозе, умещающейся на кончике столового ножа. Если дадите чуть-чуть больше - не страшно, порошок абсолютно безвреден.

Перед тем как давать ребенку порошок, капните в него две-четыре капли лимонного сока или лимонной кислоты.

Э.М. Пылаева, г. Новодвинск

Двух язв как не бывало

Это было в 50-е годы. Мама от нас ушла, и мы с папой жили вдвоем. Я была еще не замужем, очень любила отца, во всем ему помогала.

Случилось так, что папа заболел. Он стал сохнуть, похудел с 60 килограммов до 45, почти ничего не ел и часто пил соду. Врачи у него признали две язвы желудка.

Потом папу осмотрел профессор (забыла его фамилию: Русев или Русин) и посоветовал ему искать народные методы лечения язвы, так как операцию ему, такому слабому, делать нельзя.

И папа начал искать. Кто-то посоветовал ему каждое утро пить по столовой ложке спирта и заедать такой же ложкой сливочного масла. Не помогло.

Потом папа разводил мед с водкой и столетником и пил, но это тоже не помогло.

И вот однажды папа принес домой бутылку дорогого коньяка «КВ». Потом взял двухлитровую стеклянную банку (глиняной посуды с узким горлышком у нас не было), заклеил ее бока черной фотографической бумагой (чтобы свет внутрь не проникал). Потом он нашел семью, которая держала кур, здесь, в Архангельске. В этой семье он выпросил шесть самых свежих куриных яиц - они были белого цвета. Дома он вылил весь коньяк «КВ» в свою стеклянную банку, опустил в нее на ложечке все яйца в скорлупе, по одному, и плотно закупорил банку: сначала пергаментом, потом парусиной, потом обмотал горлышко банки просмоленной веревкой.

Банка эта настаивалась у папы две недели. Потом он снял крышку. В банке была белая тестообразная масса, наподобие жидких дрожжей, какие продавали тогда на молокозаводе, яичная скорлупа - и та вся растворилась.

Папа стал принимать эту массу по столовой ложке по три раза в день за 15 минут до еды. Правда, он почти ничего не ел, а соленого вообще не употреблял. Я тоже тогда привыкла все есть без соли. И когда у папы кончилась эта банка, он поправился. Когда пошел к врачу, ему сказали, что язвы в желудке исчезли насовсем и ему можно есть все, и соленое тоже.

Я потом вместе с папой долго привыкала есть пищу с солью.

А. Степанова, г. Архангельск

Из опыта наших читателей

Вылечит с молитвою...

Сырое куриное яйцо можно использовать в качестве вытяжной банки. С этой целью его надо приложить и привязать к месту, где ощущается боль. Через некоторое время яйцо прилипнет к больному месту и здесь начнет пульсировать. Спустя 20 минут оно отпадет, оставляя на коже временное покраснение.

После этого яйцо отбросить наотмашь от себя на землю правой рукой со словами: **«Изыди, Сатана, из раба Божьего (имя) во веки веков. Аминь».**

У вас на ноге мозоль?

Не отчаивайтесь, вам не придется менять модную обувь на старые калоши. Возьмите 1 куриное яйцо, разбейте его аккуратненько на 2 половинки и снимите со скорлупы тоненькую пленочку. Для чего? А для того, чтобы прилепить эту пленку на любимую мозоль вместо лейкопластыря.

Минут 15 подождите, чтобы пленка смогла подсохнуть на вашей мозоли и как бы срастись с ней. И смело надевайте «тесную» обувку и шагайте, куда надо, не обращая на мозоль никакого внимания!

Н.Козина

Амнистия куриному яйцу

Версия, выдвинутая в 1913 году, что в яйце содержится холестерин, который способствует развитию атеросклероза, весьма живуча. Между тем японские ученые, проведя ряд экспериментов, доказали, что скармливание очищенного холестерина подопытным животным не вызывает у них атеросклероза. Кроме того, холестерин сам по себе играет важную роль в уплотнении клеток для защиты от вирусных болезней, способствующих развитию рака.

Яичная скорлупа при переломах нужна

У моей бабушки однажды случился перелом голени, и косточки долго не срастались. Так вот, врач посоветовал нам приготовить порошок из яичной скорлупы. Скорлупу промыли, высушили и прокалили на сковороде. Бабушка принимала понемногу (на кончике ножа) за завтраком, а запивала соком лимона, разбавленного водой. Дело быстро на поправку пошло.

Татьяна В., г. Орел

От ожогов

Свежее яйцо испечь в остывающей духовке. Скорлупа при этом не должна потрескаться, а содержимое яйца вытечь (микротрещины не в счет).

200 г сливочного масла растопить на сковороде, добавить очищенное, истолченное яйцо и жарить на слабом огне до тех пор, пока не исчезнет пена.

Полученной массой смазывают обожженное место. Сверху можно положить один слой марли и периодически смазывать ее, не снимая. Рана быстро заживет без рубцов.

Чтобы ребенок рос

Надо давать ему пить теплое молоко, к которому прибавляйте свежие сырые яйца. На два стакана молока кладите одно яйцо и взбалтывайте.

Галина, г. Емецк

Лесовичок полотенце плюс...

Однажды в поезде «Архангельск-Ленинград» мне довелось записать несколько советов «старичка-лесовичка». Так его все в нашем вагоне называли. У него был какой-то необычно лесной, я бы сказала, сказочный вид. Один из его советов я использовала на практике.

У двоюродной сестры (она живет в Онеге) был шейный радикулит. И ничто ей не помогало. А вот совет старичка помог.

Надо взять льняное полотенце и на него вылить белок яичный. Потом приложить к больному месту.

И вот эти компрессы вылечили мою сестру. Возможно, этот рецепт и еще кому-то поможет.

Г.П. Бессонова, г. Няндома

Приглашаем на работу журналистов

- Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете.
- Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту (E-mail: aibolit@severodvinsk.ru).
- *Зарплата:* 3.450 рублей.
- *Адрес редакции:* 164501, г. Северодвинск Архангельской обл., ул. Плюснина, дом 3.
- *Телефоны:* (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.

× × ×

Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются. Заинтересовавшим редакцию авторам присылаются письма с условиями работы. Полностью или частично опубликованные материалы обязательно оплачиваются гонораром.

В номере также использован материалы из газет «Сам себе лекарь» (1), «ЗОЖ» (1), «Помоги себе сам» (1), «Тайная сила» (1).

Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.
Адрес редакции и издателя:
Отпечатана в типограф.
Печать офсетная.
Заказ № 344 Тираж 115.540 экз
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!».
Индекс: 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная
фактически - пятница
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
Иванова Т.Ю
Верещагина Е.П
Коррек
Ботолина О.Н

Спецвыпуск № 10 (26)

Газета-целительница
май 2000 г.

Ай, болит!

Лечим кожные болезни

В номере:

Псориаз я гнал - спуску не давал:
- Врач дал совет...
- Средства лечения чешуйчатого лишая ..... **стр. 2 - 3**

Ушли экзема и рожа - очистилась кожа:
- Поперек горла костоеду мое варево
- Страшна экзема, но трав боится
- Настой медуницы при ожоге годится ..... **стр. 4 - 5**

Врешь, хворь, - не возьмешь!
- Я волос в сыру землю зарываю
- Проколола палец рыбьей костью
- Оставила-таки золотушка дитенка ..... **стр. 6 - 7**

У кого что болит, тот о том и говорит:
- И была на свадьбе красавицей
- Слюна да карандаш - мои лекарства
- Чистотел очистил кожу **стр.8**

Продолжается подписка на газеты **«Ай, болит!»**, индекс **34259**, и **«Живица»**, индекс **27807**, на второе полугодие 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, по каталогу **«Пресса России»**, том 1, стр.46 и 51.

Псориаз я гнал -

Зато теперь нашли мы средство

В ответ на звонок дверь открыла миловидная пожилая супруга моего хорошего знакомого: «А мой благоверный сейчас в ванной. Ты бы знал, как замучил нас этот псориаз! Его еще чешуйчатым лишаем называют. Не один год Саша страдал. Как дело к зиме - на кожу смотреть страшно. Или чуть понервничал - снова сыпь по всему телу шелушится. Но зато теперь мы нашли средство...

Дверь ванной открылась, в комнату вошел сам Александр Витальевич, опоясанный полотенцем. Жизнерадостное выражение лица, ровная кожа, без тени следов болезни.

Врач дал совет...

- Полтора месяца назад лег я по направлению нашего районного врача в городскую больницу, - начал рассказывать хозяин. - Каждую зиму мучили меня эти болячки - и на голове, и по телу, даже в паху. Две недели провалялся. Результат - ноль. А когда выписывался, посоветовала мне лечащий врач воспользоваться рецептом народной целительницы Александры Ехиной: в ванне с горячей водой (сколько можно терпеть) растворить пачку соли и лежать в растворе 15 минут. Голову тоже надо намочить. Выходишь - не вытираешься, а просто высыхаешь - как я сейчас. Потом втираешь в высохшую голову пропущенный через мясорубку репчатый лук, наносишь эту кашицу на все тело. Только один немаловажный момент: луковый бальзам должен быть свежим! Минут через 30 счесываешь его с головы, а тело обтираешь марлей. И до следующего утра не моешься. Утром берешь грамм 500 чистотела, летом - свежего, а зимой - сухого, заранее заготовленного, запариваешь и даешь отстояться, охладиться. И смываешь оставшуюся соль и луковое желе. А на третий день моешься слабым раствором марганцовки с мылом. В течение недели три ванны получается.

- А результат?

- Результат налицо, - улыбнулся мой собеседник. - За две с половиной недели сделал семь процедур. Сейчас, для закрепления - последняя третья неделя, и можно подвести положительный итог.

- Если тебя так интересует народная медицина, - обратилась ко мне Галина Васильевна, могу дать адрес Шабалина Аркадия Ильича. Когда Саша был в больнице, мне советовали обратиться к нему по поводу псориаза. Говорят, он настоящий мастер нетрадиционных методов лечения.

Визит к целителю

Деревня, где живет Аркадий Ильич, недалеко от нашего поселка. Первый утренний автобус довез меня до места в какие-то 20 минут. Не совсем уверенно я открыл дверь ладно скроенного большого дома с красивыми резными наличниками. Чувствовалась умелая рука хозяина. И сам Аркадий Ильич оказался очень интересным человеком.

- Псориаз, говоришь? Приходилось мне лечить такую болезнь. Снадобья - разные. Вот, например, чистотел и мед. Мед желательно брать поздний, одно-двухгодичный, потому как у него вязкость побольше. Тщательно втирать его в голову вечером и, не смывая, ложиться спать, предварительно попросив у Господа прощения, а затем исцеления. Болезнь - это напоминание человеку о его неправильных делах, поступках, мыслях, наконец. Чистосердечное раскаяние в грехах как бы запускает механизм выздоровления.

- А если заболел ребенок?

- Значит, надо просить прощения у Бога его родителям, а уж затем - исцеления своего чада.

- Так вот. Утром промыть голову. Будет ощущение, что на ней нет волос. И втирать в тело свежий сок чистотела. Если же это происходит осенью-зимой, то заранее готовится настой. В свежий сок растений, собранных в период цветения, добавляют спирт в расчете 100-150 г на литр. Раствор - в стерильную стеклянную посуду с плотной крышкой. И хранят в темном прохладном месте. Был случай: за помощью обратились отец и дочь. У обоих псориаз. У мужчины стаж болезни аж 15 лет! Так обоих лечил медом и чистотелом. Девочке помогло, можно сказать, сразу, почти с одной процедуры, а отец полностью выздоровел недельки через две.

- А как часто нужно втирать мед и пользоваться настоем чистотела? - снова я вставил вопрос.

- Мед можно втирать через день, а компрессы хоть каждый день до полного исцеления. Тут суть в том, что кровь, когда «хуже» становится, теряет свою способность

Снадобья для приема

Ячмень обыкновенный

Настой. Две ст. л. солодовой ячменной муки залить 1 л кипятка и настаивать 4 часа, процедить. Пить по полстакана с сахаром или медом 4-6 раз в день.

Лавр благородный (лавровый лист)

Отвар. Залить 20 г сухих листьев 2 ст. кипятка, кипятить 10 мин., процедить. Выпить в течение дня за 3 приема. Курс лечения 5-7 дней.

Чеснок

Сок и кашицу чеснока применяют для лечения экземы, чешуйчатого лишая.

Облепиховое масло

Такие кожные заболевания, как чешуйчатый лишай и экзема, довольно успешно излечиваются облепиховым маслом, которое следует принимать по 2 мл в день и использовать наружно в виде 5 %-ной мази из этого масла.

Облепиха

Корень одуванчика лекарственного

Настой. Залить 6,5 г сухого измельченного корня 100 мл воды комнатной температуры, настаивать час. Принимать по ст. л. через каждые 2 часа при чешуйчатом лишае.

Трава паслена сладко-горького

Настой. Залить 3 г травы 1 ст. кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/3 ст. 3 раза в день после еды. Настой необходимо подсластить сахаром или медом.

спуску не давал

легко перемещаться по сосудам, кожа и начинает портиться. А чистотел кровь через кожу обогащает, как бы разжижает.

Еще одно средство

Еще одно отличное средство для кожи - это череда. Ее еще называют собашником, козьими рожками. Растет на болотах, вдоль берегов рек, где побольше влаги. С этой травой связан у меня такой случай.

Как-то у одного местного жена ошпарила в бане обе ноги, притом довольно сильно. Положили ее в больницу. Не знаю, как там лечили, одним словом, случилось загноение. Дело - дрянь. Муж - ко мне: «Аркадий, помоги, жена того гляди без ног останется!» Я ему: «Попробуй чередой». Так вот, выжимал он свежий сок (благо, дело было летом) и постоянно делал ей компрессы. И что ты думаешь? Через три месяца после этого несчастья, осенью, супруга уже помогала мужу копать картошку. Вот она какая, череда-то! Собирать ее нужно в начале цветения. Если же не успел, то срезай только боковые веточки, не начавшие плодоносить.

В случае возникновения псориаза на нервной почве, для стабилизации нервной системы, открытия кожного дыхания можно посоветовать ванны из можжевельника. Именно из можжевельника! А хвойные, пихтовые я бы не посоветовал, потому как в состав этих растений входит сера. Она забивает поры кожи.

Для ванны готовят 600-700 г веточек можжевельника на 8-10 литров воды. Сырье засыпается в кипящую воду, [illegible] до кипения и [illegible] под крышкой 40-50 минут. Затем [illegible] в ванну с горячей водой. Температура [illegible] градусов. Продолжительность процедуры 15 минут. Ванна из можжевельника - настоящий природный электрофорез. По аналогичной схеме можно сделать ванну с настоем тысячелистника - и он рекомендуется при этом заболевании.

Только главное правило: при приеме травяных ванн нельзя пользоваться мылом - кожа уже должна быть чистой - и не следует ополаскиваться.

Сухой можжевельник можно заваривать как чай. Я этот напиток очень уважаю. И никогда не пью с сахаром - только с медом.

Осталось лишь поблагодарить радушного хозяина. Как хорошо, что в нашей Марийской глубинке есть люди, сохранившие золотой фонд знаний народной медицины.

Юрий Вячеславович Мазанов, Р. Марий Эл, п. Сернур

Наружные средства лечения чешуйчатого лишая

Ягоды черники

Отвар. Применять для обмываний и примочек.

Тысячелистник обыкновенный

Отвар. Применять для ванн.

Корни мыльнянки лекарственной

[illegible]

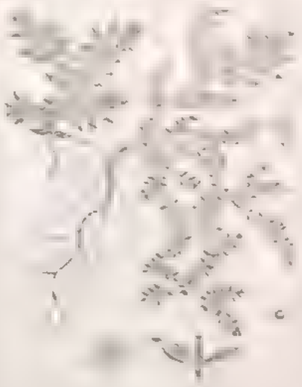
Применять в виде примочек или мази при чешуйчатом лишае. Средство высокоэффективно.

Чистотел большой

Свежим соком растения смазывать очаги поражения при некоторых формах чешуйчатого лишая.

Сок грыжника

После тщательной очистки кожи спиртом намазать больные места соком грыжника.



Ванна из травы мыльнянки лекарственной

Измельченные растения залить холодной водой, настаивать 1 ч, кипятить 10 мин., процедить. Ванну 36-37 градусов принимать на ночь.

Применять при чешуйчатом лишае. Курс лечения 12-14 ванн.

Старинное народное средство против чешуйчатого лишая

- ворвань (жир морских млекопитающих и трески). Применять наружно.

Березовый деготь

Использовать наружно в виде 10-30 %-ной мази для лечения кожных заболеваний (экземы, чешуйчатого лишая, чесотки и др.)

Настой луковиц и листьев чеснока

Залить 2-3 измельченных зубчика чеснока ст. кипятка, настаивать 40-60 мин. Применять для примочек.

Кокосовое масло,

растворенное в теплой воде, используют наружно для лечения чешуйчатого лишая.

внутрь

Цветки и листья крапивы

Настой. Взять 50-60 г сырья и залить 1 л кипятка. Использовать при хронических кожных заболеваниях, в том числе при чешуйчатом лишае. Иногда при этих заболеваниях к крапиве добавляют листья одуванчика и цветки терна.

2 ст. л. такой смеси заварить 2 ст. кипятка, парить в духовке в течение 2-3 ч. Пить по полстакана 3 раза в день.

Трава череды трехраздельной

Отвар. Залить 10 г травы ст. кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин., охлаждать 10 мин., процедить, сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 2-3 ст. л. 3 раза в день.

Мазь. Одновременно наружно следует применять 3 %-ную мазь, состоящую из настойки череды (трава и 70 градусный спирт в соотношении 1:1) и смеси ланолина с вазелином (также в соотношении 1:1). Мазь втирают в пораженные места кожи 1 раз в день.

Споры плауна булавовидного

Отвар. Ст. л. сырья залить стаканом холодной воды, варить, помешивая, 15 мин., процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждый час.

Корни с листьями и цветками бузины черной

Отвар. 2 ч. л. измельченного сырья залить 500 мл кипятка. Принимать 3 раза в день через час после еды по 100 мл. Применять при кожных болезнях, в частности, чешуйчатом лишае, для нормализации обмена веществ.

Ушли экзема и рожа –

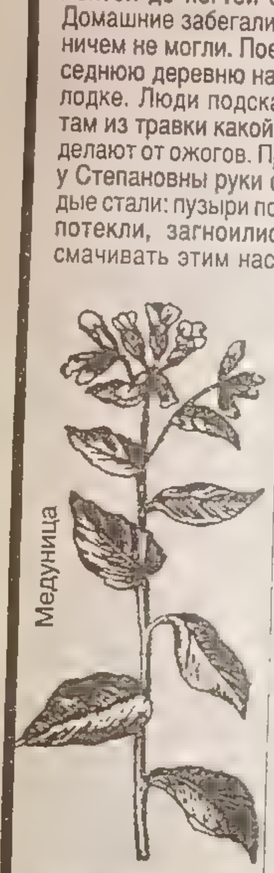
Настой медуницы при ожоге сгодится

Как-то летом моя односельчанка Степановна сильно обварила себе руки. Стала доставать ухватом из печки большой чугун с кипятком, да споткнулась и упала. Обе руки-то от локтей до ногтей ошпарила. Домашние забегали, а помочь ничем не могли. Поехали в соседнюю деревню на моторной лодке. Люди подсказали, что там из травки какой-то настой делают от ожогов. Привезли. А у Степановны руки совсем худые стали: пузыри полопались, потекли, загноились. Стала смачивать этим настоем чистую тряпку да руки заматывать. Так и ходила, пока тряпка не высыхала, потом снова смачивала. А к ночи руки не заворачивала. И ведь через неделю старая кожа зашелушилась и отвалилась. А на ее месте новая наросла, розовая. Так и вылечилась.

Принесла Степановна мне бутылку с настоем (видно, с того раза осталось). Предложила взять на всякий случай. Поблагодарил я и поинтересовался: «А как настой-то готовить?» - «А вот этого я и не знаю». Но я узнал-таки секрет приготовления настоя из медуницы.

Собираю я ее до Петрова дня. К этой поре она отцветает. Заготовленное сырье закладываю в глиняный горшок, плотно набиваю, наливаю с пол-литра воды, закрываю и ставлю в истопленную русскую печь. После выпарки траву вынимаю, отжимаю, а полученную жидкость (экстракт) разливаю по бутылкам. Хранится настой хорошо, годами. И, как видно из случая со Степановной, очень эффективен при лечении ожогов.

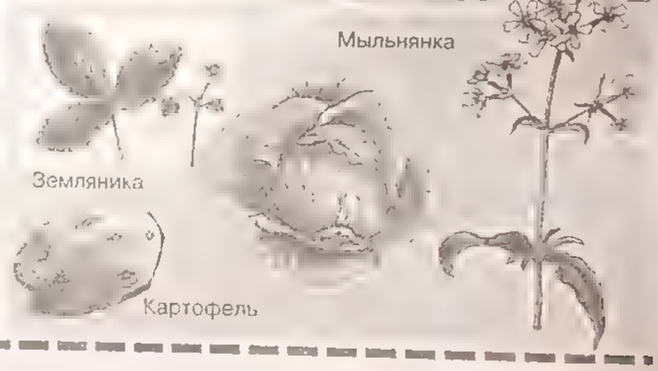
Г. Егоров,
Архангельская обл., Каргопольский р-н



Избавилась наконец-то от «крокодиловой» кожи

Собралась я как-то подругу детства навестить, позвонила, а она: «Ой, Марина, не ходи ко мне. Я давно дома сижу, со своей болячкой на люди показываться неохота», - оказывается, она безуспешно ихтиоз пыталась вылечить. Сильно переживала из-за «крокодиловых» участков кожи. Я так и не пошла к ней. А через пару месяцев она сама звонит: приходи, мол, я здорова. **Дали ей такой рецепт: сделать смесь из 15 г соломы овса, 10 г ягод рябины, 10 г цветков пижмы, 5 г цветков пустырника, 20 г листьев крапивы, 10 г травы хвоща, 10 г листьев подорожника и 20 г корневищ пырея.** Каждый день 2 ст. л. этой смеси кипятила она в пол-литре воды, настаивала и выпивала за день. Теперь уж до нее и не дозвониться: дома не сидит - вылечилась.

Марина Викторовна Зарецкая,
г. Ростов-на-Дону



Страшна экзема,

Медицина определяет экземы как неинфекционное воспалительное заболевание кожи, протекающее с зудом, намоканием, шелушением и другими симптомами. Различают разные формы, но почти всегда наблюдается аллергический компонент.

Есть интересные авторские разработки лечения экзем. В книге М.А.Носаля и И.М.Носаля «Лекарственные растения в народной медицине» подробно описан способ лечения у одной женщины экземы восьмилетней давности, сопровождаемой зловонными экссудатами, - прикладыванием свежей земляники, использованием отвара трав для ванн, клизм, а также специальной диетой.

Народная целительница Ольга Морозова в «Домашнем врачебнике» предлагает такой рецепт:

> «Хорошее средство вообще от всяких лишаев и экзем - **лимон**. Курс лечения им надо проходить так: **первый день** выпить сок из пяти лимонов в несколько приемов, **на второй** - из десяти и так дойти до 25, каждый день прибавляя по пять лимонов. Потом пойти назад тем же порядком, пока не дойдешь до пяти».

Пить сок лучше всего через соломинку, чтобы не портить зубной эмали, и всегда после приема полоскать рот.

Трудно представить себе человека, выпивающего за день сок 20-25 лимонов. Испытание не из легких. Хотя кто-то, возможно, готов на подвиг ради избавления от измучившей хвори. Но сначала, по-моему, следовало бы испробовать более щадящий способ: натирание соком или лимонной коркой.

■ ■ ■

Не существует единой схемы лечения экземы, общей для всех. Бессильным может оказаться средство, преподносимое как самое эффективное, а нечто простейшее, вроде картошки или капусты, неожиданно избавит от болезни. Ведь наблюдал же Михаил Андреевич Носаль излечение экзем от приема только валериановых капель, от прикладывания **мякиша тыквы** и от употребления внутрь и наружно **ягод земляники.** Картофель и капусту я упомянул не случайно. При мокнущей экземе, например, приносили успех отваренные в молоке **листья капусты**, особенно в смеси с отрубями - в виде компрессов на пораженные места. Иногда экзема вдруг исчезала после прикладывания к ней ломтиков сырого **картофеля**.

В разговоре об экземах волей-неволей придется вернуться к растениям, о которых уже шла речь. В первую очередь к **дурнишнику** - надо использовать его как в свежем, так и в сушеном виде. То же самое относится к **хвощу полевому** - обмывания и примочки настоем травы.

Очистилась кожа

У одной особы организм резко отрицательно отреагировал на лейкопластырь, на обширном участке кожи началось рожистое воспаление. Сильное, подкрепленное аллергическим фоном. Перепуганная женщина досадливо рукой махнула, когда я предложил воспользоваться лопухом: мол, куда ему, лопуху-деревенщине до назначенных врачом импортных десенсибилизирующих препаратов и риванола?! Проходили дни, одна неделя сменяла другую, однако бугристая краснота на коже не проходила. Примочки риванолом лишь на некоторое время снимали жар и зуд. Тогда последовало примирительное: ладно уж, пусть будет лопух, лишь бы избавиться от напасти.

Лето на дворе в разгаре, лопуха бери сколько угодно без всякого урона для природы. Деревенская сметана продается на рынке. Это еще действенней, когда прикладываешь к рожистому воспалению намазанный сметаной лопушистый лист. На вторые сутки припухлая краснота начала спадать, а на пятый день и вовсе исчезла.

● Рожистые воспаления на лице и шее удачно снимает настой цветков малины, в обычной народной мерке: ст. л. на стакан кипятка. Примочки делать 5-6 раз в день.

● Принимают внутрь и прикладывают влажные компрессы из **настоя цветков шиповника**.

Ударим по «роже» букетом!

● Уверенно справляются с рожистым воспалением свежие листья кубышки желтой - ее можно найти в любом тихом водоеме. Прикладывай к воспалившемуся участку кожи и меняй почаще, тогда и риванол не потребуется.

● Из водных растений с тем же успехом можно использовать **стрелолист обыкновенный**. Его легко узнать по высокому трехгранному стеблю, торчащему из воды близ берега. На белых цветках фиолетово-пурпурные пятна при основании лепестка. Плавают и приподнимаются над водой стреловидные, заостренные листья на длинных черешках. Клубни стрелолиста съедобны. В свежем виде разжуешь - будто лесной орех в рот взял. В воде отваришь - вкус гороха. А в углях испечешь - картофель, да и только. Свежие листья снимают жар и зуд на участках кожи, пораженных рожей.

● Внутрь принимают при рожистых воспалениях отвар корня мыльянки - две ст. л. отваривают 15 минут в литре воды, процеживают и выпивают за день в 4-5 приемов, пока не снимется воспалительный процесс. Это не исключает наружных процедур другими растительными средствами.

● Например, кроме перечисленного, можно делать примочки и обмывания крепким водным **настоем травы смолевки поникшей** - 3 ч л. травы на стакан кипятка.

Лопух

Кубышка желтая

Девясил

Поперек горла костоеду мое варево

Уж коли палец разболится и поджилки трясутся от мысли о встрече с хирургом, бегу на кухню варить средство от костоеда. Научила этому добрая бабушка Маша, соседка разлюбезная.

В разогретую консервную баночку кладу комочек с голубиное яйцо серы сосновой (можно еловой, пихтовой), добавляю пчелиный воск (или церковную свечку), чайную ложку масла сливочного топленого (можно и растительного), столько же медку, щепоточку соли. Все это варю, помешивая. Начнет состав кипеть - считаю до 60 и снимаю с огня. Варево деревянной ложечкой разровняю, остужу да им, прохладненьким, поврежденный палец не жалеючи обмажу с молитвой «Отче наш». Сверху капустным свежим листиком обложу да потеплее закутаю тряпицей чистой.

После бессонных от боли ночей спится сладко. На другой день обычно опухоль спадает. А тут и до выздоровления близехонько. Суставной, костный, подкожный панариций, рожистое воспаление, разросшуюся у большого пальца кость на ноге - все болячки баба Маша этим пластырем лечит. И он ее ни разу не подвел.

В. Харлова,
Свердловская обл.,
г. Алапаевск

На трав боится

При экземах нервного происхождения предпочтителен копытень в виде примочек из отвара двух столовых ложек листьев или столовой ложки корней в стакане воды. Кипятить на малом огне 5 минут.

При сухой экземе пользуются **клюквой**. Отжав из свежих ягод сок, пропитав им марлевые тампоны, делают несколько раз в день примочки.

А вот **ягоды черники** более подходят при мокнущей экземе. Свежие ягоды отваривают, растирают и полученную пасту используют на компрессы. Из сушеных ягод готовят отвар - 2-3 столовые ложки на стакан, варить на малом огне 10-15 минут.

Бывает, что экзема реагирует на примочки обострением. Тогда в ход идут мази.

Заживляющей считается мазь из **сосновой живицы**. Ее несколько минут кипятят с равным количеством пчелиного воска, затем вливают столько же топленого коровьего масла. Убрав с огня, помешивают до тех пор, пока смесь не застынет. Мазь наносят тонким слоем на пораженные экземой места.

Равноценным компонентом считается и **еловая живица**, а жировую основу могут составить свиной смалец, медвежий, барсучий или ежовый жир.

На мазь идут и **сосновые почки**. Кладут их в посуду в равной пропорции с почками черного тополя, ольхи клейкой, свиной жир добавляют на глазок - ровно столько, чтобы получилась мазь, и ставят в горячую духовку или в истопленную русскую печь после того, как закроют вьюшку.

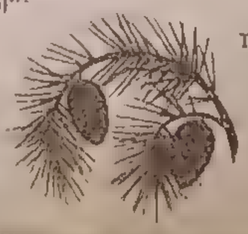
В свином же смальце кипятят 15-20 минут измельченные **корни девясила**, часдругой настаивают в тепле и еще горячим процеживают.

Из глубокой старины дошло до нас использование в лечебных целях **золы растений**. До сих пор в некоторых деревнях баб... лекарки, истопив в печи осиновые дрова, просеивают полученную золу, смешивают со сливочным маслом или свиным жиром и дают для смазывания экземы.

Точно такое же применение находит зола **травы цикория**, замешенная на деревенской сметане.

Записан у меня на всякий случай и такой рецепт:

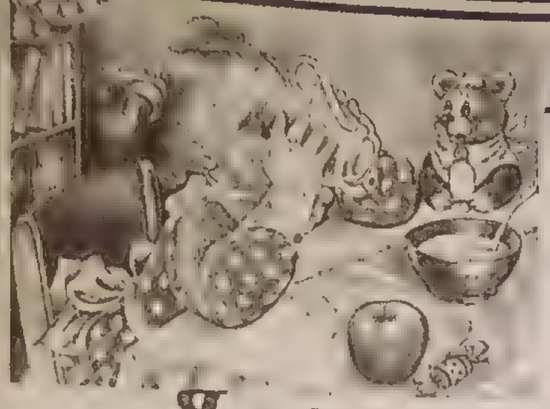
Столовая ложка порошка корня девясила, столовая ложка корней щавеля конского, 2 чайные ложки порошка из сухих листьев грецкого ореха на стакан сливочного масла, тщательно все перемешать и использовать.



Применяется не только при экземах, но и при экзематозных дерматитах.

Рим Ахмедов,
«В растениях целебная сила»

Врешь, хворь, —



Я волос в сыру землю зарываю...

Часто вспоминаю свое босоногое детство в деревне...

За нашей деревней бор был - любили там ягоды да грибы селиться. Да вот беда: на пути - болото, гадюшным его по понятным причинам звали. Но война, неурожай, голод - и как только появлялось в бору съестное, мы бежали туда - ничего не страшно! Берешь палку и шуруешь по траве впереди себя. Не раз видели, как удирала от нас гадюка. А обувки-то не было, носили довоенное рванье. Вот мы как-то с подружками набрали ягод и довольные возвращаемся домой. И тут я заметила ранку повыше горячей косточки. Но не придала ей значения - боли-то не было. Но вскоре нога распухла, на нее стало больно приступать. И пятно становилось все больше и больше. «Змея укусила», - сказала мать и пошла со сметаной к бабке-соседке. Я говорила матери, что никто меня не кусал, но... Кто знает, отчего пятно?! А краснота становилась все больше, вид у болячки был худой, края затвердели и стали как бы распадаться, ранка никак не хотела закрываться. Пришлось меня везти на хутор, к доброй знахарке Марийке. Осмотрела она рану, да и говорит: «Волос. Слава богу, хоть к врачам не отвезли - разрезали бы ногу, намучили девку».

Оставили меня на хуторе, и принялась Марийка за лечение. Первонаперво сходила в лес да принесла целую охапку папоротника. Согрела воду в печке. Принесла таз, поставила я туда ногу, а Марийка все больное папоротником обложила и стала лить горячую (едва терпеть можно) воду на ранку.

Льет да заговор читает:

«Господи, благослови, волос пади. Малый - пади: не бойся ни писку, ни визгу, ни собачьего лая. Как собака плодится, щенится - так и ты, волос, плодись, щенись, но назад не воротись.

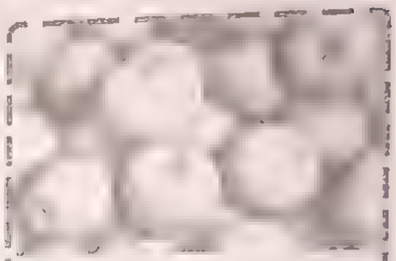
Волос волосистый, двенадцати альбовый, двенадцати сортовый или красный, или белый, или черный, или розовый, наглазный или пагнатый, или коровий, или лошадиный, или овечий, или собачий, или кошачий. Где лошадь не появлялась, гадюка не проползала, кошка не полежала, свою шерсть не пускала, чтоб не наступала, кто эту болезнь приключал, а я - выключаю, а я выливаю, в огне сжигаю, в сырую землю зарываю, врагу назад отдаю. Во имя Отца и Сына и Святого Духа и ныне, и присно, и во веки веков. Аминь».

3 раза прочитала, унесла подальше от дома траву да воду и в землю зарыла. Потом ногу мне насухо вытерла и наложила чистую холщовую тряпицу, смоченную теплой мочой.

И делала она эти процедуры 3 раза - четвертого уж не потребовалось. Папоротник-то вытянул из ноги волос: я сама видела, что в воде плавало его великое множество. А свежая урина затягивала, врачевала ранку.

После первой же процедуры я так крепко заснула, как давно не спала. Нога, правда, немного почесывалась, но это, как объяснила бабка Марийка, о выздоровлении говорит. Царствия ей небесного, нашей былой врачевательнице.

Н.В. Соколова,
г. Кириллов



Сок яблок - от бородавок

Уж как я намучилась в детстве с сыном - бородавки то и дело вскакивали у него на руках. То, что рекомендовали врачи, не помогало. Ребенок комплексовал, постоянно прятал руки.

Но пришло время идти в школу. Учительница, конечно, заметила бородавки у сына. А после уроков вызвала меня и дала добрый совет (когда-то таким образом она вывела бородавки у своего младшего брата). Каждый день мы натирали бородавки соком свежих кислых яблок. Постепенно они становились все меньше, потом потемнели, а дней через 10 и полностью исчезли.

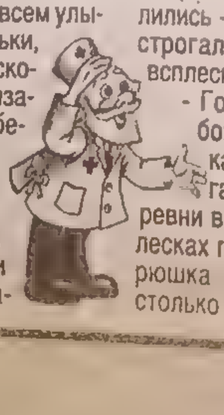
Виктория Румянцева,
г. Великий Новгород

В вашу копилку народных рецептов

Оставила-таки

Можно услышать от пожилых: «Вот раньше люди были здоровыми...» Не верьте! Я - живой свидетель тех далеких лет. И тогда болели люди, да еще как! Особенно ребятишки. Одежка худенькая, родителям следить за ними некогда. И чаще всего страдали детки от золотушки (по-теперешнему это экссудативный диатез). Любили коросты селиться на лице, за ушками. Препротивные болячки - зудят да мокнут. И болят долго.

Хорошо, жила у нас на хуторе баба Марийка. Ее поначалу люди, не разобравшись, колдовкой звали, а потом нашим доктором величали. Частенько приходила она в деревню - в сельмаг, прикупить что на хозяйство. А от хутора до деревни неблизко, и оставалась Марийка ночевать. Тут же, в сельмаге, бабы наперебой предлагали ей стол и кров. Марийка всем улыбалась: «Спасибо, бабоньки, на добром слове, на ласковом привете. Да вот к Лизавете в прошлый раз пообещалась. А уж вы приходите на огонек - посудачим». И многие приходили. Но в такие вечера бабы попусту не болтали - старались больше Марийку слушать да речи ее на ус мотали.



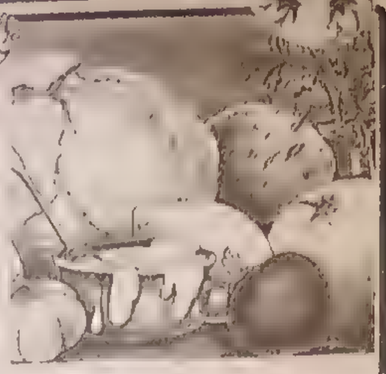
Как-то, помню, пожаловалась одна: «У моего Сергуньки, Мареюшка, золотушка открылась. Боюсь, как бы уши у мальца не отвалились - столько там болячек настрогало». Марийка руками всплеснула:

- Господи, так вы ведь, бабоньки, круглый год по лекарству от этой болячки бегаете! Его вокруг вашей деревни видимо-невидимо! В перелесках по осени, как красная зорюшка на деревья опустится, столько калины нарастет! Калинку ту надо собрать вовремя, когда красна да тверда ягода. А как ударят заморозки, - тут уж, конечно, ее за 2-3 дня клесты да дрозды побивают.

Знали и бабы про эту ягоду. Иные собирали да парили - то-то деликатес к столу в долгую зиму. А Марийка советует:

- Не одна ягода целебная, а вся калина - от корней до верхушек веточек. Даже листья - и те целебную силу имеют. Берите-ка, пока не поздно, лопаты да идите в ближайший лесок. Поздоровайтесь с калинушкой. Прощение попросите

НЕ ВОЗЬМЕШЬ!



Прокололa палец рыбьей костью

Представьте себе 40-летнюю женщину, шесть лет живущую в разводе и наконец-то встретившую своего «единственного». Стою у раковины, чищу судака для него, а все мысли только о предстоящем свидании... Размечталась и - проколола палец! Больно, но терпимо - выжала несколько капелек крови, смазала йодом место укола и забыла.

А ночью палец и напомнил о себе: весь опух, боль сильная, тянущая. На утреннем приеме у хирурга я была первой. Доктор назначил антибиотики, выписал мазь и сказал, что если лучше не будет, то палец придется разрезать и чистить. Кому хочется под хирургический нож идти?! Тут и вспомнила о своей старой подруге, практикующей в народной медицине. Целительница нашептала наговор: «Выйди, боль, с белого тела, с красной крови, с желтой кости, со всего человечьего стада, с рабы Божией Натальи». Девять раз прочитала, крестя и обводя больное место безымянным пальцем. Потом трижды сплюнула и велела дома парить палец в горячей (как можно терпеть) воде да соды в нее добавить - на литр кипятка ст. л. Дала лист алоэ - чтобы после парной процедуры приложить к больному месту. К сожалению, с первого раза нарыв не прорвался. От наговора боль поутихла, но отечность и краснота не прошли. На следующий день целительница приготовила горячую ванночку отвара ржаной соломы и минут 20 парила в ней больной палец. А дома велела приложить ржаную лепешку с медом - на полстакана муки ст. л. меда. За ночь палец очистился от гноя. Образовалась довольно глубокая лунка. Лечение продолжилось наложением стрептоцидной эмульсии и промыванием в теплом слабом растворе марганцовки.

На целую неделю боль в пальце отвлекла меня от любовных грез. Но хоть без операции обошлось дело - и то ладно!

Наталья С., Ленинградская обл.

Спасение для толстушек

Встретился я с одноклассницей-толстушкой в магазине. Она мне вроде и рада, а сама чуть не плачет: «Лето для меня - хуже смерти. Стоит раздеться - кожу натирает, до язв разъедает. Уже и эпидермофития появилась». Мне, врачу кожнику, это знакомо, не раз полные люди на прием приходили. «Чем сокрушаться, лучше смесь приготовь: по 10 г травы тысячелистника и листьев эвкалипта, по 15 г листьев брусники, травы хвоща, цветков ромашки и травы трехцветной фиалки, да еще 20 г травы зверобоя. Заваривай 5 г смеси в стакане кипятка и 2-3 недели по полстакана два раза в день пей. Еще заваривай 20 г смеси литром воды и делай примочки на больные места. Не раз моим толстякам и пышкам помогало»

И ей помогло, вылечилась. А примочки она и после выздоровления делает, чтобы опрелости в жару снова до язв не довели.

Игорь Доценков, г. Омск

Прогнали моллюска за две недели

В прошлом году мой семилетний сын заразился контагиозным моллюском: вдруг появились молочно-белые высыпания на лице, шее, груди. Врач предложил такой сбор приготовить: по 15 г плодов можжевельника и травы тысячелистника, по 20 г цветков календулы, почек березы и листьев эвкалипта. 3 г смеси заваривали стаканом кипятка и давали сыну пить по полстакана дважды в день. И ведь помог этот сбор. Две недели всего и понадобилось, чтобы кожа очистилась и сын снова в школу пошел.

Анна Егорова, г. Архангельск

Тысячелистник

Очистят лицо сметана со свеклой

Каждое лето у нас гостит моя двоюродная сестра. А в этот раз приехала - не узнать ее: лицо все в прыщах, кое-где даже гнойнички появились - переходный возраст. Но у мамы на этот случай свой рецепт имелся. Каждый день она терла сырую свеклу, смешивала со сметаной, и сестра прикладывала на лицо эту кашицу. К концу лета сестренка моя уже без стеснения бегала на танцы. Не скажу, что лицо стало совершенно чистым, но прыщиков значительно поуменьшилось, а гнойнички совсем пропали.

Наталья К., Архангельская обл., Виноградовский р-н

В нашу копилку народных рецептов

Золотушка дитенка

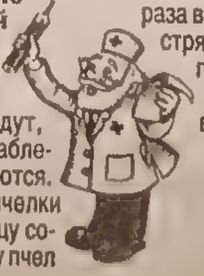
Дома все мелко порубите - да на чердак, на ряднинку тонким слоем. Отдельно еще у калинушки попросите коры да листиков. Вот тебе и первейшее лекарство от золотушки!

Истопите баньку и запарьте в котле ветки да корешки. Водичка, как сусло, должна получиться. Вот в этой ванне и купайте дитенка. Да не один раз - не ленитесь, почаще баньку протапливайте. В отдельную посуду напара того отлейте дня на 2-3, чтобы поутру ребенок умывался этой водой. А пить напар из коры лучше. Возьмите коры щепоть и заварите кипятком (кружки полторы) да - в печь. Попреет, потомится кора - и пить настой можно - сколько хочется. Хоть по стакану, если осилит дитенок. Два раза в день. А ягоды испарить - сок выступит. И настой, и сок от всяких кожных высыпаний пользу великую имеет.

● ● ●

Марийка вынула малюсенький мешочек и одаривала содержимым его баб, у которых ребятишки золотушкой страдали:

- Пыльца это, бабоньки, гостинец пчелок. Цены ей нет по лечебным-то свойствам. Мокнут болячки при золотушке. Так вы их не мазями, а вот этой пыльцой посыпайте. Жаль, собираю мало (всего-то у меня 2 пчельника), а то бы и вовнутрь по половине чайной ложки дитенкам перед едой давать - золотое лекарство!



Бабы все на ум кладут, глядишь - без врача да таблеток ребятишки и оклемаются.

А теперь те, у кого пчелки водятся, целебную пыльцу собирают сами. Как начнут у пчел детки выводиться, носят они им пищу - пыльцу с цветов да деревьев. Вот тут на летную доску надо послать полосу мелкой железной сетки и хорошо заделать края, чтобы, не дай Бог, пчелки не поранились. Прилетит пчела, сядет на прилетную доску, а лапки у нее все в пыльце. И оставит она часть пыльцы людям на здоровье. Надо только 3-4 раза в день подойти к домику да стряхнуть из-под сетки все в посудину.

Вот и лекарство готово - на здоровьице!

Нина Васильевна, Вологодская обл., г. Кириллов

Из опыта наших читателей

И была на свадьбе красавицей

В этом году вышла замуж моя подруга. И такая она на свадьбе была веселая, красивая! А ведь еще два года назад уродом себя считала, людей сторонилась. Экзема у нее была на ногах. Вылечила ее в деревне родственница матери: **заставила по утренней росе бегать.** Это и оказалось лекарством! Только и всего.

Елена Тихонова

Мед - он и есть мед!

Советский врач Л.Н. Данилов еще в 1974 г. успешно использовал мед в лечении больных хронической экземой и нейродермитом. **Больные ежедневно получали электрофорез с натуральным медом.** После этого на очаги поражения накладывали повязку с медовой мазью. Ее делали так: 500 г меда нагревали и добавляли 10 г чистого березового дегтя, тщательно перемешивали и хранили при температуре 0-4 градусов. Курс лечения составлял 15-20 дней. Затем - небольшой перерыв. Больные проходили 2-3 курса лечения. Кроме того, они ежедневно принимали мед внутрь - по ст. л. 3-4 раза в день.

Полагают, что мед, нанесенный на долго не заживающую рану или язву, усиливает кровоток и губительно действует на многие гноеродные микробы.

Е. Тарасова,
г. Петрозаводск

От экземы избавит навар

Тут как-то спрашивали, как лечить экзему. Я знаю один простой, но верный способ: березовым наваром. Как? Берутся ветки с листьями и закладываются в эмалированную посуду любую. Вскипит когда, слегка воду остудить до температуры, чтоб руки терпели. И опустить их на 20-30 минут в этот навар. Как время выйдет, руки не вытирайте - пусть обсохнут сами. Ванночки повторять ежедневно по 2-3 раза. Отвар выливать не надо - еще несколько раз пригодится. Только вот что. Руки в это время зря мочить не надо - вредно. Лучше в перчатках выполнять работу по дому. Попробуйте, какого экзема беспокоит, - от березы вреда не будет. А способ испытанный.

Т.И. Гусельникова,
г. Алапаевск

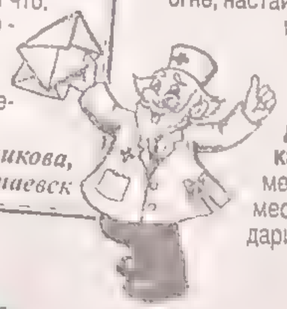
Слюни да карандаш - моя аптечка

Это было 45 лет назад - я в начальной школе училась. И вдруг многие ребята нашего класса, в том числе и я, заболели стригущим лишаем! Благо, не долго маялись - быстро излечились. Кто чем. А мне подружка посоветовала: «Ты **болячку слюной смочи и зачиркай карандашом химическим** - чтоб сплошное пятно стало!» Так я и сделала. И очень быстро лишай исчез. Даже мама не узнала, что у меня он был.

Мария Федоровна Кутепова,
г. Вологда

Спаслась почти от лимфомы

Пришла ко мне на маникюр женщина с жалобой: ногти толстые и слоятся. А кожа чешется и шелушится - будто на солнце обгорела. «Может, это от крема?» - спрашивает. А я сразу болезнь узнала: **лимфома.** Вот и предложила рецепт: « Надо смешать 20 г травы зверобоя, столько же листьев крапивы и травы кипрея, 5 г цветков календулы и по 10 г корневища валерианы и почек березы. Затем 2 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, кипятить 3 минуты на слабом огне, настаивать час. Наконец процедить и пить по трети стакана трижды в день - до излечения. А еще, говорю, **чай заваривайте с калиной, пейте с медом.** Ешьте больше **морской капусты, моркови.** Долго ее у меня не было, а через полтора месяца пришла снова - поблагодарить за совет: прошла болезнь.



Елена Викторовна
Симонова,
г. Нижний Тагил

Через месяц псориаза будто и не было

Моя знакомая годами не могла найти средства от псориаза. Пока не наткнулась на рецепт в книге. Вот уж обрадовалась!

Купила в аптеке **экстракт череды** и принимала его по 20-30 капель трижды в день до еды в течение 12 дней.

Еще приготовила мазь. Смешала в пропорции 1:1 **вазелин с ланолином** и смазывала пораженные места по разу в день.

Уже через неделю начали пропадать чешуйки, а через месяц и сказать нельзя было, что мучил ее псориаз несколько лет - кожа была здоровой и чистой.

Наталья Михайлова,
Ленинградская обл.

Чистотел очистил кожу

В нашем селе болела псориазом семилетняя девочка. Родители возили ее в больницу, но лечение мало помогало. Тогда я предложила им прижечь ранки свежим соком чистотела.

Кожа стала очищаться, боль прошла. Сейчас девочка здорова, ходит в школу и о болезни не вспоминает.

З.Ф. Корнеева,
с. Малое Боброво,
Орловская обл.

Лишай лечим просто

А у нас лишаи лечат очень просто: смазывают очаги **чемеричной настойкой** (в аптеке или ветлечебнице продается). И исчезают болячки.

Т.И. Гусельникова,
Свердловская обл.

Комитетом РФ по печати
и издателя:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул Плюснина,3.
Объем 1 п. л.

Отпечатана в
г. Северодвинск, ул Ю
Печать офсетная.
Заказ № 345 Тираж 116.793
Учредитель ООО «Газета
Индекс: 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная

рылова И.В
Шошина О.Ю.
Ботвина С.И

ит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом

Спецвыпуск №11 (27)

Газета–целительница
июнь 2000 г.

Ай, болит!

Я от болезни САМ излечился поделюсь опытом

И смех, и слезы, и любовь...

В номере:

Лучше всех лекарств - кинокомедия:
- Бог любит радостных
- Смеюсь - значит, живу ..... **стр. 2 - 3**

Тот, кто улыбается, - быстрее поправляется:
- Петь я стал не от хорошей жизни - песней отгоняю я инфаркт
- Человек, рассмешивший смерть .... **стр. 4 - 5**

В жизни всегда есть место слезам:
- Надо выпустить пар - поплачь
- Методика выздоровления по Юрию Вилунасу .... **стр. 6 - 7**

Лечитесь любовью:
- Влюбитесь - не простудитесь!
- Даже царапины заживают быстрее...
- Секс во время болезни **стр.8**

Продолжается всероссийская подписка!

Продолжается подписка на газеты **«Ай, болит!»**, индекс **34259**, и **«Живица»**, индекс **27807**, на второе полугодие 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, по каталогу **«Пресса России»**, том 1, стр.46 и 51.

Тот, кто улыбается,

Петь я стал не от хорошей жизни - песней отгоняю я инфаркт

Мне скоро 67 лет. Вот уже около 4 лет, как утром, выходя из дома на прогулку или на работу, едва переступив порог, негромко запеваю: «У природы нет плохой погоды...», допеваю песню до конца и начинаю новую: «Утро красит нежным светом стены древнего Кремля...». Иду бодрым шагом и пою. Если улица чистая и нет встречных прохожих или иду один по лесу, то пою погромче, а если приближается встречный, то стихаю, а миновав его, продолжаю в том же духе. И так напеваю всю дорогу от дома до станции метро, около 3 км (минут 40).

Так я выполняю свою минимальную дневную норму пешей прогулки и пения и получаю максимальную пользу для здоровья и одновременно для настроения. Но это не все...

В последнее время заявило о себе совершенно новое направление исследований - гелотология (от греческого слова «gelos» , которое означает «смех») - ученые различных областей науки пытаются распознать взаимосвязь между юмором, смехом и душевно-физическим здоровьем.

Как я не умер

Начал я петь не от хорошей жизни. Пять лет назад я перенес 2 инфаркта. Второй был очень тяжелый, сквозной, или, как говорят врачи, трансмуральный. При этом они добавляли, что выжил я только потому, что рядом оказалась хорошая больница, куда меня быстро привезли на «скорой». Примерно за год до этого я оформил, как полагается, пенсию и продолжал работать на полставки. Была весна 1991 года, смутное время. Не у меня одного не выдерживало сердце: казалось, все рушится.

Лежал я себе под капельницей в реанимации, а когда немного оклемался, решил: «песенка моя спета». Мне даже не было жалко себя - жизнь вроде прожита честно, угрызений совести нет, дети выросли, куда катится Россия, неизвестно. Чего жалеть? Правда, через недельку-другую, уже находясь в общей палате, заметил, что есть немало и похуже меня - с тремя инфарктами, с операциями на сердце, да и постарше меня лет на 15-20. И ничего, крылья не опускают, хотят посмотреть, что будет дальше в стране. А у меня тогда внуков еще не было. И вспомнились слова песенки военных лет: «Помирать нам рановато, есть у нас еще дома дела». Зацепила меня эта песенка за живое. Уж если на фронте так пели, то сейчас, в мирное время, капитулировать позор. Стал я эту песенку напевать. Дело пошло на поправку

В США смехотерапия процветает вовсю. В Западной Вирджинии находится первая в мире больница, где лечат юмором.

Перед выпиской врач предупредил, что состояние моего здоровья неустойчивое, и от того, как я буду вести себя, зависит, выдержит ли сердце. Врач рекомендовал: бросить курить, не переедать, не психовать, гнать подальше дурные мысли и, главное, побольше ходить пешком, постепенно увеличивая время прогулки с 20-30 минут до часа.

Пешие прогулки я начал совершать ежедневно. А вот прогнать из головы дурные мысли о происходящем вокруг, о разных трудностях-не-

(Продолжение, начало на стр. 2-3)

Человек, рассмешивший...

Болезнь пошла на убыль

Теперь нужно было узнать, сможет ли смех точно так же активизировать эндокринную систему, и тем самым остановить воспалительный процесс, которым был охвачен весь организм. Поэтому у Казинса брали анализы непосредственно перед «сеансом» смеха и сразу после него. Оказалось, воспаление пошло на убыль. Казинс чувствовал себя окрыленным: старая поговорка «смех - лучшее лекарство» реально действовала. Кроме всего прочего, Казинс понял преимущество того, что он выписался из больницы. Его никто не беспокоил, чтобы заставить поесть, проглотить кучу лекарств, сделать укол или подвергнуться очередному мучительному осмотру людьми в белых халатах с одинаково озабоченным и сочувствующим выражением лица. Казинс наслаждался безмятежностью и покоем и был уверен, что это также способствует улучшению его состояния. Программа «смехотерапии» продолжалась: Казинс смеялся каждый день не менее шести часов, как одержимый. Его глаза пухли от слез, но это были целительные слезы смеха

Вскоре он совсем прекратил принимать противовоспалительные лекарства и снотворное. Через месяц Казинс смог впервые без боли шевельнуть большими пальцами рук. Он не верил своим глазам: утолщения и узлы на теле начали уменьшаться. Еще через месяц он смог двигаться в постели, и это было невероятно прекрасное ощущение. Вскоре он настолько оправился от болезни, что смог вернуться к работе. Рассказывая впоследствии многим людям о своем опыте победы над неизлечимой болезнью, Казинс говорил о том, что не умер только потому, что очень хотел жить. Истинное желание обладает колоссальной силой. Она способна вырвать человека из тех пределов представления о собственных возможностях, которыми мы обычно ограничиваем себя. Иными словами, мы можем гораздо больше, чем думаем, как в физиологическом, так и в духовном плане. Страх, отчаяние, паника, ощущение собственного бессилия, неиз-

Быстрее поправляется!

хватках, тревогах не мог и возвращался в мрачном настроении. Постепенно даже прогулки меня стали раздражать своей монотонностью...

Однажды на прогулке вспомнилась мне та же песенка «Помирать нам рановато». А какие дальше слова? Вспоминал, вспоминал изо всех сил. Потом вспомнилось: «Но баранку не бросал шофер». И дальше весь припев: «Эх, путь-дорожка фронтовая, не страшна нам бомбежка любая, помирать нам рановато...» и т. д. Я обрадовался, пока еще не понимая, что это было начало моего дальнейшего многолетнего, как я потом называл, «пения-хождения».

С песнями пришли друзья

Уже через пару недель после того, как я впервые замурлыкал на прогулке, почувствовал: соединение пеших походов с пением - органичное прекрасное сочетание. Песни помогают мне избавиться от депрессивного настроения.

В первый год «пения-хождения» я не обращал внимания ни на дыхание, ни на свой голос. Пел негромко, чтобы только не задыхаться, не сбиваться с ровного темпа ходьбы. Если дорога шла на подъем, то вообще замолкал. Голос тогда был у меня хриплый, тихий, а после продолжительной прогулки еще больше хрипел. Иногда в голосе проскальзывали чистые, нехриплые звуки. Я думал, что это случайно.

Огорчение пришло с неожиданной стороны. Все приедается человеку, такая уж это скотина - обязательно подавай что-нибудь новенькое. Так и мне стали надоедать одни и те же песни, которые я пел ежедневно. Все, что можно было вспомнить, я уже пел несколько месяцев подряд. Нужно было обновлять и расширять репертуар.

В 1993 году я разыскал в библиотеке старые песенники (новые тогда не издавались) и стал выписывать слова песен и романсов, мелодии которых я знал по слуху. Началась пора увлечения русскими романсами. Сначала я учил слова дома по вечерам, а на следующий день на прогулке повторял. Ничего не получалось, как ни бился. Отчаялся было. Все, старость отшибает память, поздно спохватился. Однако решил испробовать еще один способ. Написал с вечера текст романса на небольшом листке плотной бумаги, крупными четкими буквами, а наутро положил в карман и в путь. По дороге вначале спел несколько старых песен, достал из кармана листок с новой.

Память, оказывается, не отшибло

Это была хоть маленькая, но победа. Я понял, что не все потеряно, что память еще работает, надо только найти к ней правильный подход. Вскоре я выучил еще несколько романсов: «На заре ты ее не буди», «Не пробуждай воспоминаний», «Калитка» и др. Ходить стало веселее.

Привычка напевать на ходу стала для меня своеобразным наркотиком. Уже не только по утрам, но и в середине дня, если выхожу на улицу один - из дома ли, из метро, с работы, - невольно запеваю. На улицах обычно никто не обращает внимание на пожилого человека, а шум от транспорта заглушает даже громкое пение. По психологическому действию я сравнил бы пение при ходьбе с медитацией или молитвой.

Смех способствует профессиональному успеху, ибо жизнерадостному сотруднику скорее доверят справиться с трудной ситуацией, что благоприятно скажется на его карьере.

Смех благоприятствует пищеварению - тот, кто буквально трясется от смеха, вызывает тем самым массаж пищеварительного тракта.

Если вдумаешься в содержание песни, то отключаешься от посторонних мыслей, это как бы молитва. Я и «Отче наш» выучил наизусть. Поскольку не знал мелодии молитвы, то со временем подобрал к этим словам, да простят меня верующие, мелодию популярной арии из оперы «Нерон». Помню там только такие слова: «Пою тебе, Бог Гименей, ты, что соединяешь невесту с женихом...». А я пою - «Отче наш, иже еси на небеси...». И думаю, что это не очень большой грех. Уж лучше прославлять Господа на другую мелодию, чем вообще пренебрегать этим.

До регулярного пения, как я уже отмечал, голос у меня был хрипловатый, довольно тихий (возраст, курение и пр.). Первый год голос часто садился, я хрипел при пении еще сильнее, но не бросал. Звук был неустойчивый, но я не обращал внимания. Если охрипну посильнее, то не пою пару дней - и голос восстанавливается. Думал: так и останется навсегда, назад молодой голос не вернешь.

Однажды, примерно года через полтора после того, как я начал петь, разговаривал по телефону со старым приятелем, с которым давно не виделся и не говорил. И вот он-то первый заметил: «Что это у тебя стало с голосом? Чем ты его прочистил?» Дома и на работе не замечали перемен, так как я ежедневно общался с этими людьми, а посторонние заметили.

Пусть не думают, что я хвастаюсь, но теперь, спустя 4 года, определенно знаю: вместо хриплого, тихого, глухого, по временам дрожащего голоса с просящими, извинительными нотками, так характерными для пожилых людей, у меня стал хороший голос, уверенный тон в разговоре. Улучшилась и дикция, появилась четкость речи, вместо старческого шамканья. Ведь пение - это хорошая тренировка речи, Если раньше, когда я запою дома, сын меня останавливал: «Пап, да перестань ты дребезжать своим козлетоном», то в последний год он уже говорит: «Что ты не поешь?»

Борис Бочаров
«Достоинство»

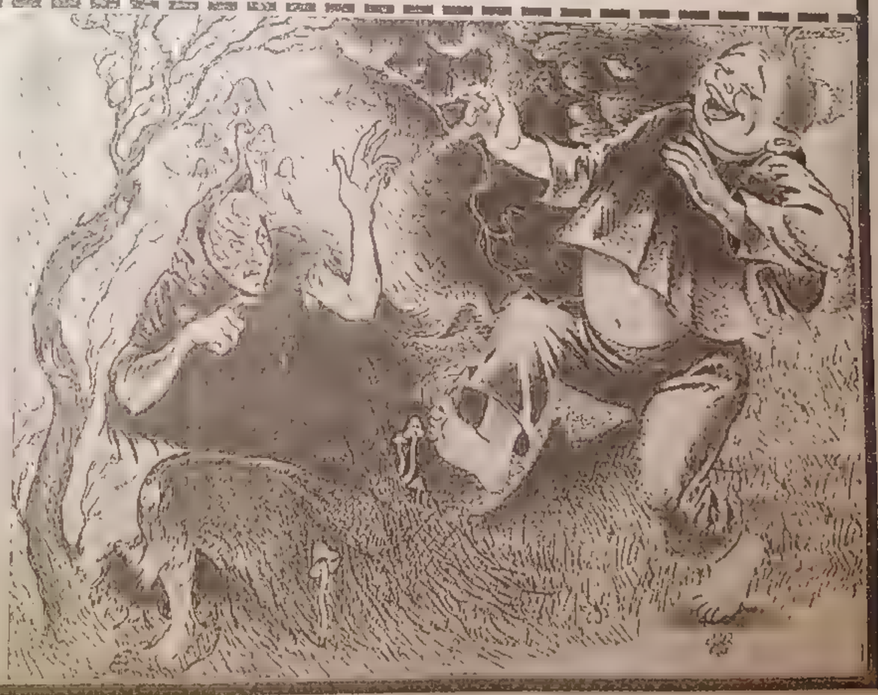
смерть

бежно сопровождающие любую болезнь, парализуют жизненную силу человека. Желание выздороветь максимально мобилизует резервы тела и духа, помогает добиться того, что представляется невозможным. Кроме того, желание должно сопровождаться активным действием. Таким средством для Казинса стал смех.

Смех не только обеспечивает человеку, неподвижно лежащему в постели, своеобразную тренировку, этакий бег трусцой, но и дает возможность радоваться жизни, несмотря на болезнь. А положительные эмоции - это лучшее лекарство от любого недуга. Через 10 лет Казинс случайно встретил одного из тех врачей, кто приговорил его к смерти

Врач был совершенно ошарашен, увидев бывшего пациента живым и здоровым. Он протянул ему руку, чтобы поздороваться, и Казинс сжал ее с такой силой, что тот сморщился от боли. Сила этого рукопожатия была красноречивее всяких слов.

Татьяна Абрамова



Лечитесь любовью!

У влюбленных даже царапины заживают быстрее

Как выяснилось, счастливые переживания, которые сопровождают любовное чувство, благотворно влияют на иммунную систему, увеличивают количество защитных клеток в организме. Поэтому у влюбленных даже царапины заживают быстрее, они реже болеют гриппом и простудными заболеваниями.

Помимо этого, как доказали американские ученые, любовь обеспечивает и успех в работе. Положительные эмоции вызывают в мозге активную реакцию, которая делает человека предприимчивым и энергичным. А один из профессоров-стоматологов после 15 лет наблюдений пришел к выводу: душевные переживания, которыми сопровождаются разлука и разрыв с любимым человеком, могут стать причиной острой зубной боли.

Н. Свободин

Секс во время болезни

Милые дамы! Не отказывайтесь от секса во время болезни. Пусть возлюбленный ваш будет в позиции сверху, чтобы вы легче могли вобрать в себя всю его целительную силу.

А перед кульминацией полового акта попробуйте сдерживаться и не допускать разрядки, сменив, например, учащенное дыхание на глубокое и медленное, и тогда вы почувствуете приятные вибрации, которые будут двигаться по всему телу от макушки до кончиков пальцев, омолаживая и оздоравливая ваш организм. Подтяните мысленно эту эротическую энергию к больному органу, и он перестанет болеть.

Нас выбирают, мы выбираем... гены

Ученые-генетики пришли к выводу, что любви, рожденной привыканием, не бывает, и влюбиться по собственному желанию нельзя. За нас все решают наши гены, которые должны быть максимально совместимы. Недаром в счастливых семьях муж и жена похожи друг на друга. Ученые, кроме того, убеждены, что каждому человеку требуется судьбоносная встреча. Главное - не проморгать своего суженого. Но не таскать же всех претендентов к генетикам на анализ? Этого и не требуется. Анализаторы сидят внутри каждого из нас, надо только услышать подаваемые ими сигналы. Например, когда вас охватила беспричинная радость, вам хочется петь, плясать, читать стихи...

Возраст страсти не помеха

Оказывается, долгая любовь со временем не угасает, а становится более счастливой и страстной, т. к. в телах супругов увеличивается производство эндофринов - естественных обезболивающих веществ, обеспечивающих чувство безопасности и радости. Таков вывод врачей. А китайцы считают: нужно потратить семь лет, узнавая тела друг друга, семь лет - постигая умы, и семь лет - измеряя глубину души. Итого 21 год! Выходит, что возраст сексу не помеха, а совсем наоборот...

Влюбиться - не простудиться!

Разделенная любовь - лучшее лекарство от бед и напастей. Сейчас эта истина находит и научное подтверждение

Так, немецкие врачи установили, что влюбленные гораздо реже обращаются за медицинской помощью даже в разгар эпидемии гриппа: эмоциональный подъем способствует выделению кортизона - гормона, сбладающего сильнейшим противовоспалительным действием.

А вот финские психологи пришли к выводу: сексуальная активность защищает людей от характерных для нашего сумасшедшего времени стрессов. Но только не беспорядочные связи - они, наоборот, вызывают душевный дискомфорт.

Итальянские специалисты подсчитали, что чуть ли не каждый пятый европеец страдает бессонницей. Основная причина этого - одиночество. У семейных же людей, чья супружеская жизнь в порядке, со сном, как правило, никаких проблем не возникает.

А вот этот медицинский факт явно не в пользу замужних женщин: долгий счастливый брак хорошо сказывается на мужчине, но плохо на женщине. Старые девы, а тем более разведенные или вдовы живут гораздо дольше. Увы, это - неоспоримый факт. И тем не менее даже самодостаточные личности нет-нет да и вздохнут завистливо вслед влюбленной семейной паре.

Влюбленность заразительна

Психологи уже давно знакомы с «эпидемиями» производственных романов: одна пара индуцирует другую - эмоциональный подъем заразителен. Исследования показали, что достаточно долгое присутствие влюбленных в одном помещении с другими людьми поднимает их настроение, повышает уровень оптимизма и даже улучшает интимную жизнь с постоянными партнерами.

В номере использованы также материалы из газет «Незримая сила», «Путь к себе», «Воскресная газета», «Семейный доктор», «Достоинство».

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 346 Тираж 117.628 экз
Учредитель: ООО «Газета «Ай, боли
Индекс: 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.

кинокомедия радостных

пропорции всяких там ферментов и гормонов. Но возможно ли это?

Чудотворна мысль добрая

Сегодня многим известно, что в Институте квантовой генетики, которым руководит доктор биологических наук Петр Гаряев, в результате многолетних экспериментов обнаружено, что ДНК реагирует на нашу речь. Воздействие брани равносильно радиационному облучению в 10-40 тысяч рентген: рвутся цепочки ДНК, распадаются хромосомы. А добрые пожелания способны нейтрализовать это «проклятие».

Для мысли, «упакованной» в более грубую оболочку эмоции проходит, она становится снарядом, который пробьет любую бронь. Начиненный негативной мыслью, такой снаряд буквально взрывает организм изнутри. Но поистине чудотворна мысль добрая: она, подобно лекарству, исцеляет и дает новые силы. Кстати, именно на этом основаны все магические приемы.

Здоровый взрослый человек может смеяться до 20 раз в день.

Женщины, смеясь, производят 500 колебаний в секунду, мужчины - только 280.

Но как бы там ни было, смех улучшает самочувствие, способствует профессиональным успехам, делает вас более привлекательными для противоположного пола.

Мысль всемогуща

Но если ДНК реагирует на чужие мысли, то почему бы ей не откликнуться на наши собственные и не перестроить свою работу по нашему желанию? Ничего невероятного в таком предположении нет. Психологи уже давно разработали эффективные формулы аутотренинга, помогающие многим справиться со своими проблемами. Конечно, во время самовнушения мы не предполагаем, что воздействуем мыслью непосредственно на гены. И когда мы думаем, например, о печени, то каждая ее клетка (точнее, ДНК этой клетки) начинает работать по новой программе. По какой - зависит от характера нашей мысли. Мысль оптимиста, надеющегося на лучшее, - лечит. Уныние пессимиста, не верящего в выздоровление, - добивает.

Все сказанное заставляет нас по-новому оценить утверждение древних: «Мысль всемогуща». Так что если мы хотим изменить свое эмоциональное состояние без посторонней помощи, то единственное орудие, к которому можно поибегнуть, - это мысль. Всемогущая мысль может [illegible] мозг в радостные тона, поднять настроение, вернуть [illegible] тонус.

Смех подавляет боль, ибо во время смеха высвобождаются такие гормональные вещества, как адреналин и норадреналин - это так называемые катехоламины и эндорфины. Последние имеют такое же воздействие, как и морфий. Катехоламины препятствуют воспалению и положительно влияют на ревматические артриты.

И еще одно, почти крамольное, предположение.

Не исключено, что, влияя своими мыслями и эмоциями на собственные гены, мы можем изменить свой наследственный код. К этому выводу подводят не только опыты Лютера Бурбанка и генетические эксперименты Петра Гаряева, но и история. Вспомним хотя бы знаменитые рода, представители которых из поколения в поколение нарабатывали и передавали потомкам лучшие человеческие качества. Не от привычки ли к постоянным усилиям мысли появляются «аристократы духа»?..

Но это делается не вдруг и не сразу. Как и для любого серьезного дела, требуется время и постоянные усилия сознания. И тогда однажды мы сможем почувствовать себя более счастливыми. Счастливее будут и наши потомки, не подозревая, что их «светлое будущее» мы создавали без революций и насилия. Просто постоянно делая себя оптимистами...

Виталий Правдивцев, «Незримая сила»

Смех снимает стресс и его последствия, снижая концентрацию стрессовых гормонов.

Укрепляет иммунную систему, увеличивает количество таких защитных веществ, как иммуноглобулин.

Повышает сексуальность: женщины, которые смеются часто и в полный голос, более привлекательны для мужчин, а складочки от смеха делают их более симпатичными.

Вот что значит смех для жизни...

Смех регулирует кровяное давление, поскольку он непроизвольно является для нервной системы шоковой терапией. Благодаря ему кровяное давление на какое-то время повышается, сердцебиение учащается, что приводит к умеренной тренировке сердечно-сосудистой системы.

Смех является кислородным душем, ведь во время смеха организм получает и в три-четыре раза больше кислорода, чем обычно, легкие при выдохе полностью опустошаются, мускулатура получает больше O2, процессы сжигания в организме происходят быстрее.

адреналин и норадреналин. Они попадают в кровь и, распространяясь по всему организму, разрушают клетки и способствуют болезням. Но если отрицательные эмоции, думал Казинс, являются причиной многих заболеваний, то,

смерть

наверное, положительные эмоции, наоборот, благоприятно воздействуют на эндокринную систему. Не могут ли они привести к выздоровлению?

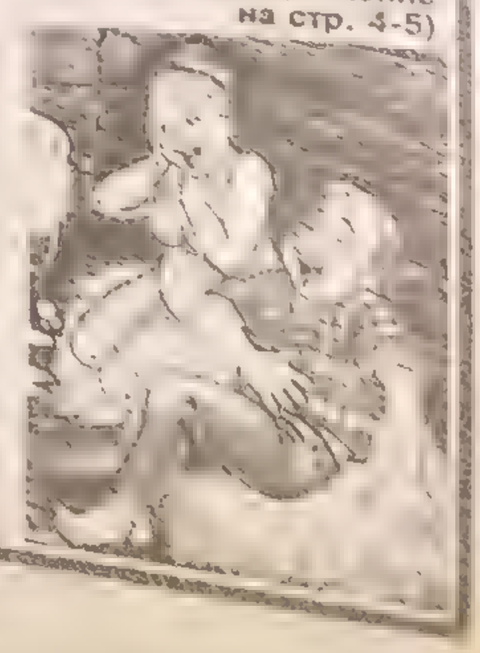
Веселое сердце врачует

В поисках ответа на этот вопрос Казинс обратился к Библии и прочел: «Веселое сердце благородно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притча 17, 22). Затем он проштудировал труды известных философов и ученых и выяснил, что они придавали огромное значение положительным эмоциям. Причем на первое место ставили смех. В голове Казинса, неподвижно прикованного к постели, измученного непрерывной болью, начал вырисовываться план того, что именно может его рассмешить. Несмотря на протесты врачей, он выписался из больницы. Его перевезли в номер гостиницы, и с ним остался только доктор Хитциг, поддержавший его идею. Туда же доставили кинопроектор и лучшие комедийные фильмы. Казинс почувствовал себя невероятно счастливым, когда обнаружил, что после первых десяти минут безудержного смеха он смог спокойно проспать два часа без боли.

Как только болеутоляющее действие смеха закончилось, сиделка снова включила кинопроектор. А затем стала читать Казинсу юмористические рассказы. Страшные боли перестали мучить Нормана через несколько дней почти непрерывного хохота.

Анестезирующий эффект смеха был доказан.

(продолжение на стр. 4-5)



В жизни всегда

От редакции газеты «Ай, болит!»

Поместив в одном из номеров нашей газеты небольшую заметку о пользе для здоровья человека «рыдающего дыхания», мы, конечно же, не надеялись на то, что эта публикация будет иметь какое-либо продолжение. А продолжение таково...

Номер «Ай, болита!» с заметкой о «рыдающем дыхании» случайно попал в редакцию довольно популярной в Санкт-Петербурге газеты «Аномалия». Там прочитали, поудивлялись, как выразились сотрудники, «необычному изданию», и сделали перепечатку целой подборки материалов из «Ай, болита!». Так заметка о «рыдающем дыхании» появилась в «Аномалии». А потом...

Потом в «Аномалию» пришел моложавый мужчина и заявил: я автор методики оздоровления «рыдающим дыханием». Это был 59-летний доцент Технического университета Юрий Вилунас.

И вот корреспондент «Аномалии» Вера Соловьева берет у него интервью...

Все началось с предынфаркта

- Юрий Георгиевич, откуда Вы родом и когда начали «плакать»?

- Родился я в славном городе Курске в семье военнослужащих, детство прошло на Урале, с 1959 года живу в Ленинграде, закончил исторический факультет Ленинградского университета, работал учителем в Карелии, а после окончания аспирантуры уже 30 лет - в Политехническом институте в Петербурге...

- Извините, оказывается, Вы помните войну, если говорите, что более 30 лет стажа... Я думала, Вам лет 40?

- 59 годиков. Чем и горжусь!

- И все благодаря «рыданию»? Как долго же вы «рыдаете», с детства?

- Нет, в детстве я мечтал быть здоровым. А еще на Урале, где мы жили, я часто болел пневмонией. Чтобы окрепнуть, занимался спортом, закаливанием

Но в 40 лет оказался на больничной койке в предынфарктном состоянии. День проходил за днем, и я понял, что лекарства не помогают! И в момент сильнейшей депрессии... заплакал. Зарыдал. И стало легче!

Организм оказался умнее и сам подтолкнул меня к идее заняться неизвестным дотоле механизмом саморегуляции, заложенным природой в каждом из нас.

В соедующий раз опять стало очень жаль себя. Времени остается мало, весь больной, голова седая, сердечко дохлое... Заплакал, но без слез. И снова почувствовал прилив сил, энергии. Еще поплакал, но уже сознательно, - опять прилив! Выходит, главное не слезы, а дыхание, которое возникает при плаче!

- Значит, если человек порыдает, он избавится от ишемической болезни сердца?

- Боле того! Я вылечил свое сердце и большой букет сопутствующих заболеваний. В течение 19 лет, с того момента, как я начал использовать методику «рыдающего дыхания», я не принял ни одной таблетки. Одновременно произошло определенное омоложение организма. Даже седые волосы снова почернели.

Процесс познания природных механизмов саморегуляции оказался очень поучительным. Выявился целый ряд парадоксов (можно сказать, аномалий) здоровья, которые буквально опрокидывают уже сложившиеся и ставшие традиционными многие нынешние представления о здоровье. Без правильного понимания этих аномалий или парадоксов здоровья нельзя успешно решить задачу радикального оздоровления человека и продления жизни до 120 лет! Продления молодости, а не старости!

Мы начинаем публиковать уроки самоисцеления Юрия Вилунаса с двух первых парадоксов здоровья. Но заметим, любую новую методику надо начинать осваивать аккуратно, сообразуясь со своими ощущениями. Подобный тип дыхания целесообразно практиковать не насильственно, не постоянно, а в охотку, например в моменты повышенной эмоциональной нагрузки. Когда плакать хочется.

Методика выздоровления по Юрию Вилунасу

Первый парадокс здоровья: дышите поверхностно, а не глубоко. Наши болезни от глубокого дыхания.

Хорошо известно, что современная медицина твердо стоит на позиции: дышите глубже. Однако известный специалист по дыханию К.П. Бутейко первым доказал обратное: дышать глубоко - вредно для здоровья, следует учиться дышать поверхностно.

Надо выпустить пар

Плач - одна из форм психологической защиты, которая позволяет освободиться от негативных, разрушительных эмоций. Слезы помогают нам, что называется, «спустить пар». На языке психоанализа такой способ защиты называется регрессией.

Конечно, способы защиты разные. Люди курят, напиваются, переедают, выходят из себя, грызут ногти, ковыряют в носу, рискованно водят машину, дерутся, таскают друг друга за волосы, поливают обидчика водой, плачут и на душе становится легче и теплее. Главное - чтобы истерики повторялись нечасто, чтобы человек мог свое состояние контролировать.

Конечно, лучше проводить такие «оздоровительные сеансы» не на публике, а в уединенном, недоступном постороннему глазу месте или в случайной немногочисленной группе. Существуют даже специальные психотерапевтические занятия, основанные на очищающем эффекте слез и смеха.

Слезы, если их в меру и если они к месту, очень положительно влияют на имидж делового человека - и политика, и бизнесмена. Они свидетельствуют об искренности, а с неискренними людьми мало кто хочет работать. Как повредила себе в глазах общественности английская королева, не проронившая ни слезинки на похоронах бывшей невестки! Безукоризненной Елизавете II тут же поставили в вину, что она оказалась не способна сопереживать человеческому горю.

Пример обратный - непосредственная реакция Наины Ельциной. Во время предвыборной кампании Бориса Николаевича в 1996 году в каком-то провинциальном городе жену президента окружила толпа разъяренных людей, недовольных тем, что Ельцин «довел страну до ручки». Вместо того, чтобы вступить в спор или сделать вид, что ничего не произошло,

Лучше всех лекарств -

Оптимисты живут на 10-20 лет дольше остальных. Дополнительные годы жизни им дарят жизнерадостность, целеустремленность, активность и ощущение, что «ты счастливее других». Во всяком случае, именно это утверждают английские и французские ученые, независимо друг от друга проводившие специальные исследования. На взгляд Дэвида Ункса - психолога из Королевского эдинбургского госпиталя, - одна из причин долгожительства в том, что положительные эмоции, развитое чувство юмора и высокая самооценка укрепляют иммунную систему.

Смеюсь - значит, живу

Оказывается, под воздействием положительных эмоций и смеха в нашем мозгу вырабатываются морфиноподобные вещества, которые гармонизируют организм и способствуют его самоисцелению. Перед целительной силой смеха не могут устоять многие болезни.

Предприимчивые японцы уже несколько лет используют смех как дешевое, но эффективное лекарство. Даже туберкулез, с помощью «смехотерапии» ими излечивается гораздо быстрее. Может быть, и нам не мешает присмотреться к опыту Японии? До последнего времени основным очагом туберкулеза у нас были тюрьмы с их тяжелейшим эмоциональным фоном. Но сегодня эта болезнь расползается по всей России. Из многих причин, способствующих этому, видимо, не на последнем месте - пессимизм, который захлестывает страну.

Медики утверждают:

Если вы простудились, запаситесь комиксами, веселыми фильмами или книгами и поправитесь быстрее.

Одна минута смеха соответствует 45 минутам аутотренинга.

Вокруг все больше жертв пессимизма. А мы его еще и подкармливаем. Все наши разговоры: и дома, и на работе - только об одном - как все скверно. Да, действительно, хорошего мало. Где взять положительные эмоции?

Ну, во-первых, хорошее все-таки есть. Другое дело, что мы его не всегда видим: взгляд не нацелен. А во-вторых, хоть от проблем и не уйти, дать себе отдохнуть от них просто необходимо. Как? Например, следуя «методу Казинса». Это наверняка облегчит состояние и даже может запустить механизм «эмоционального выздоровления». Что нам стоит организовать себе элементарную смехотералию на дому? Видеомагнитофон для многих уже не роскошь. А еще есть хорошие книги и сборники анекдотов.

Конечно, пессимистом быть легче: дрянь всегда заметнее. Но, может быть, стоит сделать усилия и остановить взаимоотравление ядом уныния? Разорвать этот замкнутый круг возможно, начав с себя.

Что поделать, если я так устроен?

Но как врожденному пессимисту стать оптимистом? Переродиться?

Что поделать, если я так устроен? Наследственность...

Действительно, существует так называемый генетический контроль поведения. Пожалуй, каждый школьник уже знает, что наши психические реакции напрямую связаны с сотнями химических веществ, вырабатываемых в организме. Это и адреналин, который мобилизует его ресурсы для активного действия. И серотонин, недостаток которого вызывает у нас состояние тревоги и беспокойства, а при минимальной концентрации - даже желание свести счеты с жизнью. Это и мелатонин, избыток которого вызывает плохое настроение и содействует депрессии. (Вот почему так целительны прогулки на свежем воздухе: солнечные лучи, естественный свет разрушают мелатонин, на что не способно искусственное освещение.) Это и собственные наркотики организма - гормоны удовольствия - эндорфины, которые снижают чувствительность к боли, улучшают память, восприятие информации, способствуют очищению организма от шлаков и так далее. И многие другие...

А поскольку выработка всех этих веществ в конечном счете диктуется ДНК, получается, что на самом деле наши психические особенности предопределены наследственностью. И тогда вроде прав наш неудовлетворенный читатель: ничего не попишешь - «рожденный ползать летать не может». Полнейшая безнадега... Вот бы научиться воздействовать непосредственно на ДНК - пусть сама старается и «подправляет»

Бог любит

Человек, рассмешивший...

Это случилось около 30 лет назад. Полный сил и энергии молодой преподаватель психологии Норман Казинс неожиданно почувствовал сильную ломоту во всем теле. Резко повысилась температура. Через неделю Норману стало трудно двигаться, поворачивать шею, поднимать руки. Он лег в больницу, где ему поставили диагноз: коллагеноз - тяжелая болезнь, при которой разрушается соединительная ткань, связывающая клетки тела. Состояние здоровья быстро ухудшалось.

Одно желание - выжить

С каждым днем тело Нормана становилось все более неподвижным, он с огромным трудом шевелил руками и ногами, едва мог повернуться в постели. Под кожей появились утолщения и затвердения, означавшие, что болезнью поражен весь организм. Наступил момент, когда Норман не смог разомкнуть челюсти, чтобы поесть. В конце концов врач откровенно сказал Норману, что из пятисот человек больных коллагенозом выздоравливает только один человек. После этого страшного известия Норман не спал всю ночь. Его единственным желанием было выжить. Он вспомнил, как однажды во время беседы доктор Хитциг сказал, что если эндокринная система человека работает на полную мощность, то его организм может успешно бороться с любой болезнью. Так, у женщин во время беременности уменьшаются все проявления болезненных симптомов, потому что в этот период железы внутренней секреции максимально активизируются, чтобы помочь организму справиться с дополнительной нагрузкой. Хитциг говорил, что, согласно научным исследованиям, истощение эндокринной системы чаще всего вызывается страхом, нервными переживаниями, унынием, длительной депрессией. В ответ на эти негативные эмоции надпочечники выделяют особые гормоны -

ЕСТЬ МЕСТО СЛЕЗАМ...

Негативный эффект глубокого дыхания наверняка испытывали на себе многие. Когда люди, оказавшись в лесу, на берегу озера, начинают глубоко дышать, наслаждаясь чистым воздухом, у них буквально через два-три вдоха начинает кружиться голова, а некоторые даже теряют сознание.

Физиологический механизм этих явлений Бутейко объясняет таким образом: для правильного обмена веществ в организме важно оптимальное соотношение кислорода и углекислого газа в крови. По расчетам Бутейко, углекислого газа должно быть в три раза больше кислорода.

Если это соотношение нарушается, молекулы кислорода слишком прочно соединяются с гемоглобином крови.

Когда «обогащенный» кислородом гемоглобин приходит к сердечной мышце, многие молекулы кислорода не могут отделиться от гемоглобина и пойти на питание мышцы сердца. В результате возникает парадоксальная ситуация: кислорода много, и в то же время кислородное голодание, кислородная недостаточность - основа ишемической болезни сердца.

Исправить это опасное для организма состояние может лишь срочное увеличение углекислого газа в крови до нормы - лишь при этом условии ослабляется сцепка молекул кислорода с гемоглобином!

Именно такую функцию выполняет природный механизм рыдающего дыхания. И здесь мы подходим к следующему парадоксу здоровья.

Второй парадокс здоровья - дышите ртом.

Как древняя, так и современная медицина твердо стояла и стоит на принципе: дышать только носом! Именно на этом непременном требовании основаны все известные системы дыхания - йогов, цигун, а также Бутейко, Стрельниковой и др.

Рыдающее дыхание - единственная в мире система, которая возможна лишь при дыхании не носом, а ртом. Кстати, вспомните, как вы плачете: всегда открываете рот. Этот весьма важный момент оказался незамеченным врачами, специалистами в этой области знаний. Я просто внимательно исследовал процесс плача - и все. Так что, можно сказать, методика рыдающего дыхания является точным слепком механизма естественной саморегуляции посредством плача.

Представляется, что на заре своего существования человек отлично владел механизмом рыдающего дыхания.

Однако цивилизация с ее специфическими условностями и запретами (в обществе неприлично дышать ртом) в конечном итоге заставил человека им пользоваться по мере потребности организма. И людям не осталось ничего более, как искать другие, «цивилизованные» способы поддержания своего здоровья - лекарства, что совершенно неестественно для человеческой природы.

Целесообразность рыдающего дыхания состоит в том, что оно эффективно регулирует оптимальное соотношение кислорода и углекислого газа в организме, а следовательно, обеспечивает постоянное поддержание высокого уровня состояния вашего здоровья.

Эта регуляция осуществляется под контролем головного мозга, центральной нервной системы. Рыдающее дыхание хорошо включается, когда у вас достаточно сильное нервное напряжение, физиологическая слабость, усталость, настроение не очень хорошее или даже плохое. Но когда в процессе рыдающего дыхания нормализуется физиологическое равновесие, к вам возвращаются бодрость и хорошее настроение, - головной мозг сразу отключает это дыхание.

Основные правила

Вдох должен быть поверхностным. Это обеспечивается коротким одноразовым всхлипыванием. Методика здесь такая: вы открываете рот и на вдохе произносите звук «а», при этом воздух остается как бы во рту, а не направляется в легкие.

После вдоха паузы нет, и вы сразу делаете продолжительный непрерывный выдох, произнося при выдохе как бы про себя один из следующих трех звуков: «хооо», «фууу» или «фффф». Если у вас получился продолжительный выдох и никаких неприятных ощущений не появилось, а наоборот - все приятно, удобно и даже комфортно, значит, у вашего организма есть потребность в рыдающем дыхании.

После выдоха следует естественная пауза (1-3 сек). Во время паузы можно сказать про себя: «раз машина» (это одна секунда) или «раз машина, два машина» (это две секунды) и только после этого сделать снова короткий поверхностный вдох на всхлипывании.

Продолжительность рыдающего дыхания (от 1-2 минут до часа и более) - это зависит от уровня напряжения вашего организма, от степени нарушенности физиологических процессов в данный момент, следовательно от того, как много кислорода требуется всем органам и мышцам.

Признаком прекращения потребности организма в рыдающем дыхании является сокращение продолжительности выдоха; как только выдох стал коротким (не более 0,5 сек) - это сигнал окончания упражнения.

Не надо насильственно пытаться продлить занятия. Это пользы не принесет.

Порядок использования звуков «хооо», «фууу» или «фффф» таков: вы дышите вначале на один какой-либо звук, пока не почувствуете, что выдох становится коротким, - тогда можно перейти на другой звук и т.д. Когда рыдающее дыхание закончилось, переходите на обычное носовое дыхание. Такие упражнения можно делать четыре-пять раз в день и даже чаще.

Важно подчеркнуть, что рыдающее дыхание - это естественное дыхание, поэтому им можно пользоваться в любом положении - лежа, сидя, стоя, при ходьбе.

- поплачь

Наина Иосифовна неожиданно разрыдалась - и толпа сразу же присмирела. От агрессивности не осталось и следа - наоборот, люди прониклись к жене бывшего президента живейшим участием.

И сам Борис Николаевич не скрывал слез, когда летом 1991 года хоронили трех ребят, погибших во время августовского путча. Неизвестно, что тогда произвело большее впечатление - покаянные слова Ельцина: дескать, простите, родители, что мы не уберегли ваших детей, или скупая слеза, скатившаяся по его щеке.

Итак, если на вас накатывает эмоциональное волнение - по любому поводу, счастливому или драматическому, - отдайтесь этой волне, выпустите чувства наружу, дайте волю слезам. Сопереживание - это дар, и его не надо в себе душить. И главное - он очищает душу.

Юмор для взрослых

...применяют прежде всего в психотерапии. С помощью юмора лечат людей с сильными комплексами неполноценности, с заниженной самооценкой и другими проблемами. В то время, как их недуги преувеличиваются до гротеска, они учатся смеяться над собой, а сильный смех и приносит избавление. Между прочим, врачи Калифорнийского университета обнаружили центр смеха в мозге 6-летней девочки - он расположен рядом с центром речи. Когда на него воздействовали электрическим током, девочка начинала звонко смеяться.

Спецвыпуск №12 (28)

Ай, болит!

Газета–целительница
20 июня 2000 г.

Я от болезни САМ излечился поделюсь опытом

Болезни вылечим... камнями!

В номере:

⌘ Велика целебная энергия кремня
⌘ Моя лечебная кремневка
.... стр. 2 - 3

⌘ Янтарное счастье - быть здоровым
⌘ Камни - талисманы
⌘ Помог родить гагат
.... стр. 4 - 5

⌘ Лечение сердоликом
⌘ Поговори с ним
⌘ Июнь дарит клад
.... стр. 6 - 7

⌘ Из опыта наших читателей
.... стр.8

ПОДПИШИТЕСЬ

на 4-й квартал 2000-го года!

Уважаемые читатели, вы можете подписаться на газеты **«Ай, болит!»**, индекс **34259**, и **«Живица»**, индекс **27807**, на 4-й квартал 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, по каталогу **«Пресса России»**, том 1, стр.46 и 51.

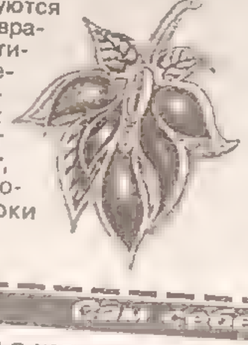
Велика целебная

С таким нетерпением ждала я на конференции по нетрадиционным методам лечения доклада ученого из Сибири о целебных свойствах минералов! Где как не в этом крае, богатом самыми разными драгоценными и полудрагоценными камнями, накоплен опыт литотерапии?

Я слышала, например, что в войну в сибирских госпиталях врачи использовали сердолик для заживления ран и переломов. Пластинка из сердолика помогала снять боль, да и выздоравливали бойцы гораздо быстрее. А в сибирских деревнях простуду издавна лечили камешками - сосали их, как леденцы.

Сибирский ученый пополнил мои представления о народной литотерапии. Он рассказал, что **чароит** используют при заболеваниях нервной системы, невралгиях, болезнях печени, гормональных нарушениях. **Амазонит** обладает мощным стимулирующим действием. Геологи рассказывают, при работе в амазонитовых массивах у них всегда появляется удивительная легкость во всем теле, исчезают боли в суставах. В особом почете в Сибири **нефрит**. Считается, что он нормализует сон, снимает усталость, лечит болезни почек, мочевого пузыря. Пластины нефрита носят в задних карманах одежды или на ночь кладут под простыни.

Используются камни и во врачебной практике: при переломах, растяжении связок применяют **офиокальцит**, что заметно сокращает сроки лечения.



Как воздействуют камни на человека?

Ответ я получила на международной конференции по биорезонансной терапии (БРТ). Рижский врач Александр Матисон выступал с сообщением об использовании драгоценных и полудрагоценных камней. В перерыве между заседаниями я расспросила его.

- Новый подход к литотерапии основан на теории информационных полей. Наше тело излучает волны определенной длины. Излучают их и камни. Это излучение может быть благоприятным для человека - тогда мы говорим о лечебном воздействии минерала. А может быть и негативным, что приводит к ухудшению самочувствия, болезням и к различным нарушениям в организме.

Конечно, пока в [illegible] не преобладает традиционный способ использования минералов - для приготовления гомеопатических препаратов. Народные целители применяют и сами камни - в виде пластин, амулетов. Это тоже помогает.

В чем тут секрет? Как лечит, например, пластина из сердолика, наложенная на рану, перелом? При воздействии энергии (скажем, тепла тела) сердолик начинает испускать родоподобные лучи. Влияя на биологически активные точки пациента, эти лучи выравнивают, гармонизируют его энергетическое поле, и выздоровление идет быстрее.

Благоприятными для ношения считаются камни, которые связаны с зодиакальными созвездиями, господствовавшими в небе в момент рождения человека.

• • •

Овен (21.03 - 19.04) - ордоникс, аметист, все красные.

Телец (20.04 - 20.05) - агат, кирнеол, все белые, прозрачные.

Близнецы (21.05 - 20.06) - топаз, берилл, все пестрые.

Рак (22.06 - 22.07) - изумруд, халцедон, все белые, не прозрачные.

Лев (23.07 - 22.08) - сердолик, сардоникс, сапфир, обсидиан, оникс, изумруд.

Дева (23.08 - 22.09) - изумруд, яшма, хрусталь, сапфир, халцедоны, гранаты.

Весы (23.09 - 22.10) - алмаз, берилл, глазковые шпаты, хрусталь, опал, турмалин.

Скорпион (23.10 - 21.11) - топаз, кровавик.

Стрелец (22.11 - 21.12) - гиацинт, бирюза, циркон, все красные, зеленые.

Козерог (22.12 - 19.01) - оникс, хризопраз, гагат, все черные.

Водолей (20.01 - 19.02) - сапфир, обсидиан.

Рыбы (20.02 - 20.03) - александрит, красный коралл, аквамарин, сапфир.

Хранит яшма сердечников

Зашел ко мне недавно друг-товарищ. Мы с ним и работали вместе, вместе по «сердечным» делам пришлось и на пенсию уйти. А тут, смотрю, здоровый, веселый. «Сердце, что ли, новое поставил?, - спрашиваю. - Что-то ты больно хорош для сердечника». «А я, можно сказать, больше и не сердечник!». Ворот рубашки расстегнул и [illegible] показывает: «Это зеленая яшма. Полгода ношу. Ни одного приступа еще не было, даже сердцебиение ни разу не потревожило».

Я не поверил, конечно. Но за товарищем стал наблюдать внимательно. Год я за его лечением смотрел. И ведь ни разу у него за это время сердце не шалило! Вот получу пенсию, тоже камень куплю.

Игорь Сергеевич Мошкин,
г. Ростов-на-Дону

Газета для всех

«Моя лечебная

В 1992 году я наткнулся на интересное лечебное средство - кремень, вернее - настоянную на нем воду - «кремневку». Прочитал я об этом методе лечения в статье об открытии белорусского ученого В.А. Малярчикова. Тот утверждал, что если в банку с водой бросить кусочек кремня **опалово-халцедонового типа** (темного или серого цвета, желтые и коричневые не годятся) и подержать не менее 6-7 суток, то вода станет чистой, **как в роднике, и бактерицидной.**

Будучи человеком любознательным и немолодым (72 года, инвалид 2-й группы), я решил проверить. Налил в трехлитровую банку водопроводной воды, нашел нужный камень. К тому времени у меня уже год как болели зубы - спасу не было. Через три дня полоскания боли прекратились.

Моя жена как-то подцепила ангину, потом стали шататься зубы, распухли и начали кровоточить десны. По моему примеру она тоже стала пить «кремневку», полоскать рот после завтрака, обеда и перед сном и массировать десны. Через пять дней грозная болезнь «приказала долго жить». Промывая нос «кремневкой», я за день избавился от насморка.

Энергия камня

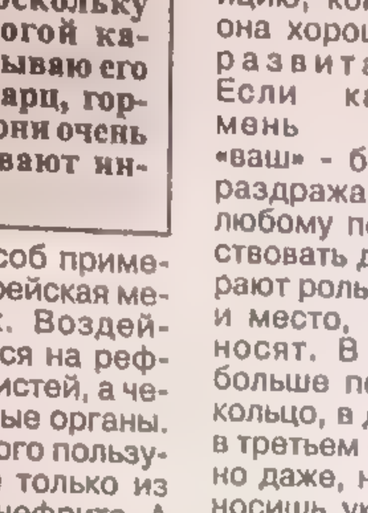
Я очень люблю работать с изумрудом - это универсальный камень. Он очень выручает, когда нужно быстро оказать помощь. Но поскольку это очень дорогой камень, я переписываю его свойства на кварц, горный хрусталь - они очень хорошо впитывают информацию.

Еще один способ применения камней - корейская медицина Су Джок. Воздействие производится на рефлекторные точки кистей, а через них - на больные органы. На Востоке для этого пользуются иголками не только из металла, но и из нефрита. А мы делаем иголки еще и из яшмы, сердолика, янтаря. У каждой из них - свое предназначение...

Я спросила, стоит ли при покупке камней руководствоваться астрологическими таблицами.

Матисон рассмеялся:

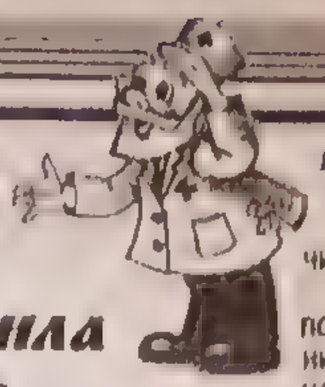
- Я как-то проделал такой эксперимент: из разнообразной литературы на эту тему выписал, какой камень какому знаку Зодиака соответствует. Получилось, что всем подходит все! Однако по своему врачебному опыту я знаю, что это не так. Как выбрать украшение, не навредив себе? Сейчас во многих медицинских центрах проводят диагностику по методу Фолля. Этот метод позволяет проверить совместимость электромагнитных колебаний человека и камня. Можно воспользоваться и «маятником» или рамкой. Можно положиться и на интуицию, когда она хорошо развита. Если камень не «ваш» - будете раздражаться по любому поводу, чувствовать дискомфорт. Играют роль и форма камня, и место, на котором его носят. В одном случае больше пользы принесет кольцо, в другом - брошь, в третьем - диадема. Важно даже, на каком пальце носишь украшение. Ведь на пальцах сосредоточено множество рефлекторных точек, связанных с разными органами.



<u>И последний совет:</u> **лучше не покупать украшений в комиссионных магазинах. У них, как правило, трудная, а иногда и трагическая судьба. Такие украшения ни счастья, ни здоровья новому хозяину не принесут.**

Валентина Журба
«Будь здоров»

И родила без осложнений



Я когда в роддом легла, очень беспокоилась, чтобы роды хорошо прошли. Однажды вечером пришла меня мама навестить, принесла красивое кольцо из родонита и вот что сказала: «Перед тем, как ты у меня появилась, я два выкидыша пережила. Думала, никогда не буду ребеночка нянчить.

А потом женщина одна подарила крестик из родонита, велела носить, пока не рожу. Ты у меня и появилась: здоровенькая, красивая». Ее подарок я до самых родов не снимала. С ним и спокойнее было, как будто незачем уж волноваться - есть защита от бед. И родила хорошенького мальчишечку. Ни осложнений, ни других хворей после родов у меня не было.

Евгения Харламова

Лечебная цветовая гамма кристаллов

Цвет голубой

<u>Вид заболевания, форма</u>

Нормализация артериального давления, гипотония, остеохондроз шейных позвонков, нормализация сердечной деятельности. Рекомендуется также при заболевании горла, связок. Ревматизме. Спазмах кишечника. Для лечения ожирения (понижение аппетита), зуда, тика, бессонницы. Благотворно влияет на зрение, печень. При избытке - состояние страха и нарушение циркуляции крови.

<u>Камень</u>

Бирюза, аквамарин, амазонит, лазурит, халцедон, сапфир, эвклаз, циркон.

Розовый кварц обуздал мой климакс

На 31-м году нашей с мужем семейной жизни наступил у меня климакс. Просто беда! Добро б только приливы, а то злость, гневливость: кидаюсь на домашних, как собака. От успокоительных никакого толку. А тут как раз мое 50-летие. Дочь утром подарок подает - ожерелье из розового кварца. Настояла, чтоб я тут же надела. Куда деваться? Надела. А сама думаю: как некстати этот праздник! Но не будешь же гостей прогонять?!

Около часу ночи сели с дочкой на мою постель. Она: «Как себя чувствуешь?» А я бы и еще танцевала, да соседей нельзя беспокоить музыкой. Настроение замечательное - не помню уж, когда и было такое. Раздеваюсь, хочу ожерелье снять, а дочка улыбнулась: «Спи с ним - оно лечебное».

Так я два месяца его носила, не снимая, только мыла время от времени. А уж потом и нужда лечиться им отпала: обуздала свой климакс! Розовый кварц, говорят, и память улучшает, и помогает чуть ли не при всех болезнях

Р. Сысоева

Цвет розовый

<u>Вид заболевания, форма</u>

Успокаивающее воздействие на нервную систему, мышечное расслабление, спокойный сон. Хорошее настроение.

<u>Камень</u>

Розовый коралл

Сам себе доктор

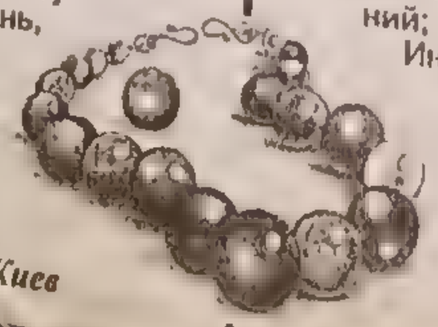
Кремневка

Сейчас укрепляю шевелюру - смачиваю волосы настоянной водой и массирую голову. Помогает «кремневка» и при трудностях с желудочно-кишечным трактом.

По собственному опыту ...гу сказать, что пить «кремневку» можно без ограничений, использовать для готовки - тоже. Готовить воду можно в банке любой величины (зависит от потребностей), накрытой марлей. Она должна стоять при комнатной температуре, но не под прямыми солнечными лучами и не в темноте. При каждом заборе воды желательно оставлять в банке не менее трети уже настоянной.

Кремня нужно очень мало - трехграммового кусочка хватает для изготовления 40-50 тонн воды. Где, наконец, взять этот камень? Да где угодно. Его везде полно. Среди речной гальки хотя бы... Важно, чтобы это был натуральный кремень, из которого высекают искры.

Петр Павлович Нистратов, г. Киев



Лечебная цветовая гамма кристаллов

Цвет красный

<u>Вид заболевания, форма</u>

При вирусных заболеваниях, для стимуляции иммунитета. Активизации деятельности желез внутренней секреции. Улучшения кровообращения и сердечной деятельности. Устранения застойных явлений; при гипотонии. Инфекционных заболеваниях, оспе, кори, роже, волчанке, скарлатине. Для укрепления памяти, бодрости, энергии, увеличении силы мышц. При вялых параличах. Анемии. Для улучшения зрения и цвета кожи. При кишечных заболеваниях, заболеваниях желудка и селезенки. Противопоказаны передозировки - возникновение конъюнктивита, воспалительные процессы.

<u>Камень</u>

Рубин, красный гранат, лал (или шпинель), турмалин, коралл, красный сердолик, красный янтарь, красная яшма.

Не навреди себе!

Загадочную находку обнаружили геологи в Горном Алтае. На дне реки Зимы покоился 11-километровый осколок гранитной скалы, на котором отчетливо виден след динозавра! У геологов, прикасавшихся к гранитному осколку и просто находившихся рядом с ним, начались сильные головные боли. Пригласили экстрасенсов, и те, проверив находку с помощью биоэнергетической рамки, выяснили, что камень оказался энергетическим вампиром. Он забирает энергию окружающих его людей! Научной оценки этому явлению пока не дано.

Энергетическим вампиром вполне может оказаться для того или иного человека и камень перстня, ожерелья, талисмана. Ну просто энергетическая несовместимость с хозяином! Важно только это заметить.

Лечебная цветовая гамма кристаллов

Цвет фиолетовый

Вид заболевания, форма: успокаивает нервную систему, психику, невралгию, сотрясение мозга. Лечит болезни почек, мочевого и желчного пузырей. Воспалительные процессы, простуды. При передозировке угнетает нервную систему.

Камень

Аметист, чароит, сиреневый халцедон, сиреневый турмалин, гранат, топаз.

• • •

Цвет белый

Вид заболевания, форма: создает стабильность, успокоение, гармонизацию органов.

Камень

Жемчуг, опал, оникс, агат, хрусталь, бриллиант, перламутр, фианит, белый сапфир.

Пришла в роддом с гагатом

Меня из предродовой палаты уже в родильный зал перевели. И вдруг спохватываюсь: камешка-то у меня нет, видать, потеряла по дороге. Санитарочке сказала: «Ради Бога найди мой гагат!» Она живенько в палату сбегала и мне на грудь его положила: «Не бойся - поможет! Легко родишь». Гагат, по народным поверьям, облегчает роды. И некоторые женщины для этой цели берут его с собой в роддом.

Светлана Елезова

Янтарное быть

Знаете ли вы, что:

- ***без янтарной кислоты человеческий организм существовать не может;***
- ***ее недостаток вызывает многочисленные болезни;***
- ***янтарная кислота - настоящий эликсир молодости?***

Я выросла на побережье Балтийского моря. В детстве моим любимым занятием было бродить по влажному желтому песку в поисках выброшенных волнами на берег кусочков янтаря. Однажды я нашла удивительный янтарь - с монетку - круглый, отполированный миллионами волн. Камешек был словно живой. Я спрятала его за щеку. Но, взбираясь на поросший соснами склон, нечаянно проглотила! Родители, помню, перепугались и потащили меня к старому лекарю-латышу. Он посмотрел на меня и, улыбаясь, сказал: «Не беспокойтесь, когда-нибудь изобретут таблетки из янтаря. И тогда люди не будут болеть, а жить будут долго-долго».

• • •

С тех пор прошло много лет. И вот недавно я их нашла, эти таблетки. Радуясь и еще не веря, прочитала на небольшой коробке: «Янтавит». Производитель - производственный центр НПО «Биофизика».

Вскоре я уже ехала в подмосковный город Пущино на встречу со специалистами этого центра. **То, что я узнала о лечебных свойствах янтаря от доктора медицинских наук Евгения Ильича Маевского, думаю, заинтересует многих.**

Янтарь считался волшебным амулетом у многих народов. Люди верили, что этот чудесный камень, светящийся золотыми искорками, улучшает настроение, придает бодрость духу и ясность уму. Еще Плиний Старший рекомендовал вешать его детям на шею, чтобы уберечь их от сглаза. **Бусы из темного и светлого янтаря носили при болях в ушах, ангине и других заболеваниях горла, зубной и сердечной боли.** Считалось, что янтарь предотвращает образование камней в почках. Им терли затылок и виски при головной боли, прикладывали к больным глазам.

В русских церквах вместо заморских благовоний часто использовали янтарную крошку, отчего у многих прихожан исчезал кашель и признаки простуды.

Маги, знахари и алхимики включали янтарь в составы эликсиров молодости, здоровья, долголетия - они догадывались о чудесных свойствах янтаря продлевать жизнь, замедляя процессы старения.

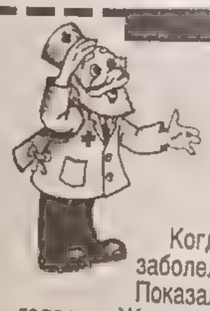
По-литовски янтарь - «гинтарас», по-латышски - «дзинтарс», что значит «защита от болезней». Трудно представить себе латышку или литовку без традиционного янтарного ожерелья,

Камни - талисманы месяца

Определенные камни являются особенно счастливым талисманом в один из месяцев года.

Январь - гранат, гиацинт.
Февраль - аметист, гиацинт.
Март - яшма, аметист.
Апрель - сапфир, яшма.
Май - агат, изумруд, сапфир.
Июнь - изумруд, агат.
Июль - оникс, изумруд.
Август - сердолик, сардоникс.
Сентябрь - хризолит, сапфир.
Октябрь - берилл, аквамарин, хризолит.
Ноябрь - *топаз, берилл.*
Декабрь - *рубин, топаз.*

Сам себе доктор



Покатал я камешек во рту

Когда грипп тяжелый нынешней зимой ходил, заболел и я. Лежу - сил нет даже глаза открыть. Показалось, что умираю. Ну, думаю, пора: ведь 73 года мне. Жену подманил: «Прощаться давай...» Она руками замахала на меня и за занавеску юркнула. Вышла - что-то в рот мне сует.

Решил: таблетку очередную. На кой мне они, беспомощные?! Оказалось, камешек гладенький - по зубам легонько стукнул. Жена гладит меня по щеке и шепчет: «Это яшма пестрая - соси, катай во рту - температура спадет, тебе полегчает». Не знаю, сколько времени сосал да катал. Только вдруг понял: рано умирать собрался - поживу еще! Оказалось, жена разорвала свои яшмовые бусы, чтоб сунуть мне в рот бусинку. Так ее в детстве лечили бабушка и мать.

Евгений Павлович Мысков

Цвет желтый

Вид заболевания, форма

При слабом пищеварении, атонии кишечника, запорах. Стимулирует желудочную секрецию. Очищает организм. Стимулирует печень, зрение. Полезен при нервном истощении. Благотворно действует на весь организм. Излечивает от бессонницы, кожных заболеваний.

Камень

Янтарь, берилл, цитрин, самородная сера, гиацинт, сердолик, яшма, гелиодор, фенакит.

Лечебная цветовая гамма кристаллов

Счастье - здоровым

охраняющего от хворей, злых сил, снимающего неблагоприятное воздействие ветреной дождливой погоды.

Первое письменное упоминание об использовании янтаря в медицинской практике датируется 1492 годом. В древнеармянском справочнике подробно описано, как добыть из янтаря уникальную целебную субстанцию - янтарную кислоту. Ту самую, которую используют сейчас ученые НПО «Биофизика» для изготовления «Янтавита». «Янтавит» - это витамин молодости и долголетия, о котором давно мечтали люди. Он продлевает сроки активной жизни, улучшает здоровье, защищает от болезней и неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Янтарная кислота - одна из важных составляющих обмена веществ в нашем организме. Без нее эти процессы нарушаются.

Как только в клетках создается необходимая концентрация **янтарной кислоты**, они оживают, как засыхающий цветок, напоенный живительной влагой. **Восполняя потери энергии, она, кроме того, налаживает работу систем очищения организма, улучшает кровообращение, усиливает сопротивляемость организма инфекциям, восстанавливает силы.**

Убедиться в уникальных свойствах янтарной кислоты довольно легко. Поставьте в разные вазы две розы, сорванные в одно и то же время. Цветок, стоящий в той вазе, куда была добавлена таблетка «Янтавита», будет радовать вас в два раза дольше.

Известно, что янтарная кислота присутствует в некоторых продуктах - квашеной капусте, сливах и яблоках осенних сортов. Но ее там содержится ничтожно мало. Чтобы получить необходимое количество янтарной кислоты из яблок, человек должен есть их непрерывно - по два-три килограмма антоновки каждый день! Эту же порцию янтарной кислоты можно получить, проглотив всего две таблетки «Янтавита».

Добавленная в организм извне, янтарная кислота надежно защищает клетку от старения. Подтвердили это и лабораторные исследования, проведенные на животных: регулярное употребление «Янтавита» продлевает жизнь на 20-40 % сверх отпущенного срока. Теперь для нас продление срока активной жизни без болезней - реальность! «Янтавит» справедливо называют «витамином молодости».

Другими глазами взглянула я на кусочек янтаря. Это освобожденная через миллионы лет солнечная энергия - источник молодости и здоровья.

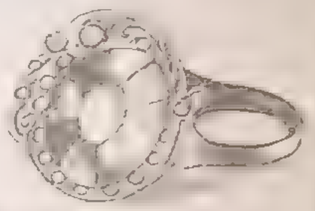
Татьяна Абрамова

Перед первым и каждым последующим сеансом литотерапии предварительно выдержите камень в течение примерно трех часов в дистиллированной воде с небольшим количеством морской соли, чтобы камень очистился. Затем вытрите очень мягкой тканью.

Сколько носить камней?

Помните, что счастливое число одновременно носимых камней - 1, 3, 5, 7, 9. Остановиться на какомлибо конкретном сочетании не составит труда, особенно если вспомнить число, приносящее удачу вашему знаку зодиака.

Однако остерегайтесь чисел 2, 4, 8, 13.



Вид заболевания, форма

Нормализация сердечной деятельности. Снижает артериальное давление, избавляет от головных болей, простуды, напряжения, улучшает зрение. Излечивает болезни позвоночника, избавляет от мигрени, невралгии, улучшает работоспособность. Передозировка вызывает образование камней в желчном пузыре.

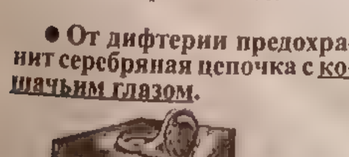
Камень

Изумруд, хризопраз, малахит, нефрит, жадеит, хризолит, александрит, бирюза, армянский камень (азурит), зеленый гранат (демантоид, уваровит), оливин, хризоберилл.

Уберегут ребенка камни

● Малахит, надетый на шею ребенка, защитит от испуга. А испуг, как известно, может повлечь за собой невроз, который трудно излечим. Такое же действие оказывает янтарь, который при этом и оздоравливает.

● От дифтерии предохранит серебряная цепочка с кошачьим глазом.



● Заикание лечит хризолит.

● Коралл и изумруд, если их носить на шее, предохранит ребенка от кожных заболеваний и эпилепсии. Кораллы предупреждают и лечат коклюш, а подвешенные над колыбелью, оберегают сон и покой младенца.

● Марказит - минерал латунно-желтого цвета. В старину делалось много украшений из этого камня. Если его повесить ребенку на шею, то он перестанет кричать и плакать, не будет пугливым.

● Горный хрусталь предохраняет ребенка от легочных заболеваний.

Сам себе доктор

Оживлял Антон сок - камнями

Прошлым летом я была в санатории. Вместо чая нам всегда давали соки. И однажды заметила, как сосед по столу перед тем, как выпить сок, минут на пять опускает в него камень. Я спросила, для чего он это делает. Оказывается в соках, которые продают в коробках или выжимают через электросоковыжималку нет той жизненной силы, как в свежих фруктах. И чтобы «оживить» сок, каждый раз Антон, так его звали, опускает в сок камень. В томатный сок он опускает красную яшму, в морковный и апельсиновый - сердолик, в зеленые соки - нефрит или малахит, в синие - синий соколиный глаз или ткемали, в сиреневые - аметист. Когда камень полежит в соке, Антон держит его над стаканом, как маятник. Если камень начинает вращаться по часовой стрелке - сок оживлен. И знаете, мы с ним от одной болезни лечились. Но он только полкурса прошел, а уже хорошо себя почувствовал, а я весь курс прошла, а до конца так и не вылечилась.

Нина Дмитриевна Зацепина, г. Мурманск

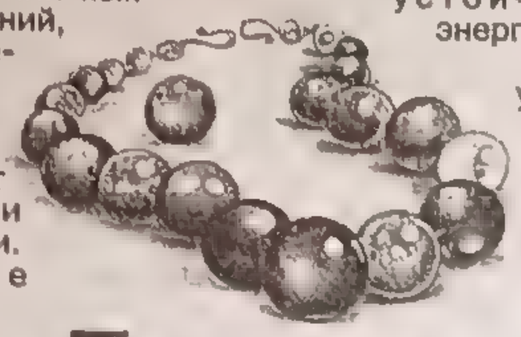
Сердоликовый браслет

Сердолик обладает замечательными лечебными свойствами: он укрепляет иммунную систему, лечит заболевания глаз, щитовидной железы, улучшает обмен веществ. Красный сердолик врачует душевные потрясения, нервные болезни, эффективен при лечении кожных заболеваний, лихорадке, регулирует кровь у женщин; желтый камень кладут на глаза при головной боли.

Ношение бус из сердолика помогает при базедовой болезни. Если сердоликовые бусы после их ношения изменили свой цвет, приобретя серый оттенок, - это является сигналом о том, что его владелец болен.

Украшения из сердолика никогда не носят в золоте, только в серебре, так хорошо сочетается с энергетикой сердолика.

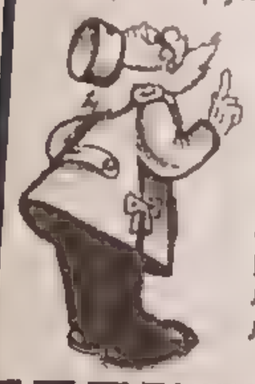
С помощью сердолика можно медитировать - этот камень, как фильтр, забирает негативную информацию, которую человек пропускает через себя. Для медитации сердолик нужно положить между ладонями и руки расположить в области третьего глаза (между бровей). Расслабившись, необходимо отвлечься от негативных мыслей и сосредоточиться, представляя перед внутренним взором камень и более ничего. Медитация с сердоликом делает мышление более четким, способствует улучшению памяти и устойчивости энергобаланса. Чтобы усилить положительные свойства камня, с ним надо разговаривать не только тогда, когда вы спокойны. Скажите ему все то хорошее, что хотите сказать другим людям, поверяйте ему свои мысли и чувства. Сердолик будет заряжаться положительной энергией, а вам поможет избавиться от беспокойства, ненужных мысстройства и стрессы, будет способствовать укреплению иммунной системы.



Поговори с ним...

Носить сердолик противопоказано Ракам, лишь изредка это могут делать Девы, для остальных знаков Зодиака он опасности не представляет. Наибольшую силу камень набирает в августе и ноябре. Именно в эти месяцы и надо надевать украшения и талисманы с ним.

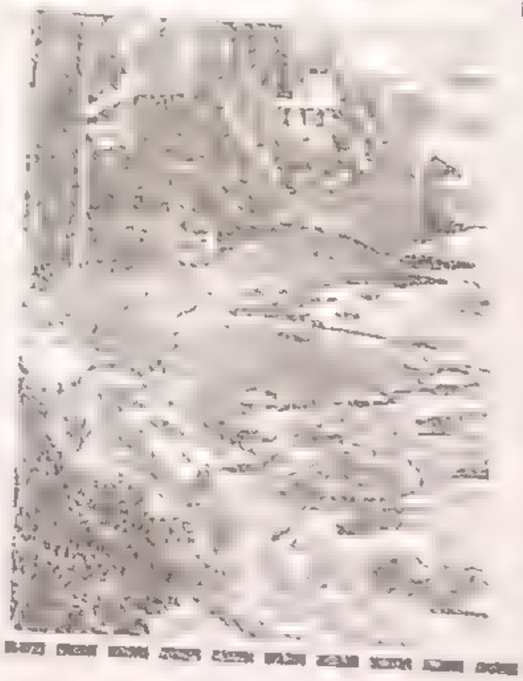
Маргарита Ларионова



Лечение

Сотни лет и ученые, и алхимики безуспешно ищут средство от всех болезней. Биолог Е.И. Бадигина считала, что оно лежит под ногами - это обыкновенный камень сердолик.

Бадигина умерла, научных регалий так и не получив, хотя была уверена, что потомки воздадут ей по заслугам. За что? За гениальный прибор. К обычному фену вместо расчески она приспособила металлическую трубу, у выхода которой укрепила тридцать граммов сердолика с молочно-белыми непрозрачными полосами - источником целительной радиоактивности. Нагретым феном с целебной трубкой «облучают» с расстояния 2-3 см в течение 5-50 секунд больное место и связанные с заболеванием главные нервные пути и центры, артерии, лимфатические сосуды и железы. Лечить таким образом можно заболевания сердца и сосудистой системы, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта и печени, суставов и органов движения, кожных, крови, эндокринных и обменных, туберкулезных, онкологических, нервных, в общем, чуть ли не всех. По мнению автора, при облучении сердоликом лекарства и вообще медицинские средства не обязательны.



Лечебное действие бадигинского препарата еще до войны подтвердили испытания в нейрохирургическом институте, медкомбинате завода им. Сталина, Первом московском коммунистическом военном госпитале, больнице им. Боткина, Ленинградском военно-морском госпитале. Казалось, еще немного, и новое терапевтическое средство получит признание... Но Бадигиной не повезло. На пути ее детища встал целый наркомат здравоохранения страны. Сердоликотерапия была отвергнута.

Во время войны Евгения Ивановна вновь стала лечить своим препаратом. Теперь уже в омских эвакогоспиталях. По приказу санитарного управления Сибирского военного округа весной 1942 года здесь были даже организованы курсы по изучению этого метода - с лекарствами приходилось туго, а сердолик позволял обходиться без них.

Не прошло и четырех месяцев, как наркомздрав приказал «лечение больных в эвакогоспиталях сердоликом до разрешения в Ученом совете с малахитом), бронхиальную астму (вместе с малахитом и лунным камнем).

Бороться с расстройством слуха помогут **лунный камень и малахит**, но малахит полезен и при сердечно-сосудистых

Июнь

заболеваниях, и при аллергиях, инфекциях (вместе с лунным камнем), зубной боли, язвах и ранах, а лунный камень - при отеках, водянке, болезнях почек и мочевыводящих путей, печени и желчных путей, острых и хронических заболеваниях (вместе с

Лечебная цветовая гамма кристаллов

Цвет синий

Вид заболевания, форма

При заболеваниях эндокринной системы. Заболеваниях почек и мочевого пузыря, легких, глаукоме, катаракте. Бессоннице, психических расстройствах, эпилепсии. Детских инфекциях, коклюше. Желтухе. Кожных заболеваниях. Избыток угнетает нервную систему.

Камень

Сапфир, лазурит, бирюза, топаз.

Цвет черный

Вид заболевания, форма

При болезнях холода и влаги. Снижении энергетики почек, пониженном артериальном давлении.

Камень

Гагат, турмалин, гематит, морион, агат.

Камни нюня - просто клад для желающих с их помощью излечиться от многих заболеваний. К ним относятся: лунный камень, берилл, кошачий глаз, халцедон, малахит, а также жемчуг, пестрые камни (яшмы, гелиотроп и др.), опал, александрит, гранат, цитрин, янтарь, сердолик, корнеол. Не обошлось и без уже знакомых нам агата, изумруда, сапфира - всесильных и вездесущих.

Болезни центральной и периферической нервной систем врачуют лунный камень и малахит. Против бессонницы хорош лунный камень, а с психическими заболеваниями помогут справиться и кошачий глаз, и малахит. Вообще кошачий камень врачует многие заболевания: паралич, инсульт, боли в суставах, нейроэндокринные болезни, поз-ночник (вместе с малахитом), поясницу (вместе с лунным камнем), ревматизм (вме-

- не простое украшение

сердоликом

вете НКЗ СССР прекратить». Через год после ряда испытаний сообщили, что продолжать какие-либо работы по применению сердоликотерапии нецелесообразно.

Тогда Евгения Ивановна начала многолетнее хождение по начальственным кабинетам. Пыталась добиться авторского свидетельства на изобретение.

• • •

Сердолик имеет радиоактивность, отвечающую средней радиоактивности человеческого организма. При некоторых заболеваниях человеческий организм теряет радиоактивное равновесие, что и отягчает болезнь. Облучение восполняет эту потерю, и тогда организм сам начинает справляться с болезнью.

Радиоактивность? Уверен, при этом слове иной читатель вздрогнет. Только ведь радиация радиации рознь. И сейчас речь об уровнях, близких к естественной радиоактивности человеческого организма. Сделанные еще до войны химические анализы сердолика показали, что в 1 г минерала содержится 2,1 (в 12 степени) - грамма радия и 5,1 (в 12 степени) грамма тория, а также газы гелия и аргона. Совсем как в лечебных грязях и минеральных водах популярного до войны источника Цхалтубо. По сути, это радиоактивная сухая ванна. В результате облучения усиливаются окислительно-восстановительные реакции, а значит, в клетке стимулируются биохимические процессы, нарушенные болезнью. В итоге - оздоравливается нервная система, восстанавливается нарушенный обмен веществ, и уже своими силами организм ликвидирует заболевание.

Сердолик известен целителям давно. В древней Армении, к примеру, его применяли при тяжелых родах (клали роженицу на сухие сердоликовые гальки), а также при вывихах и разных травмах. По вековым поверьям, он предохранял от ссор и споров, усмирял нервные болезни и лихорадки, укреплял зубы.

В Государственном институте физкультуры им. Сталина в 1945 году через кабинет сердоликотерапии прошло 433 больных. Из них закончило лечение с положительными результатами 390 человек. И только у 6 человек не было получено положительных результатов.

Несмотря на годы гонений и запретов, Бадигина успела вылечить своим прибором почти две тысячи человек. Есть и документальные подтверждения, выписки из историй болезни, заключения десятков профессоров медицины и практикующих врачей. Лечила, кстати, Бадигина (чаще, правда, неофициально) и больных из санупра Кремля и НКВД, онкологического института. Но ищи Евгения Ивановна признания сегодня, ей пришлось бы так же трудно, как и полсотни лет назад. Ведь приди ко мне сейчас человек и заяви, что открыл панацею от всех болезней, высмотрю в его глазах «сумасшедшинку»...

Вместо послесловия

Кандидат медицинских наук, вынужденная своего имени не называть:

- Прибором Бадигиной пользуюсь почти год. Под его действием резко растет количество лимфоцитов в крови... Вытащила с того света нескольких обреченных больных. По-моему, прибор просто заставляет организм «ответить» на лечение.

Называть мое имя не стоит, ведь узнай, что я использую неапробированный, - официально не внедренный аппарат - такое начнется... Вот и работаю полулегально. Но и отказаться не могу - слишком уж необыкновенные результаты.

Лечебная цветовая гамма кристаллов

Цвет оранжевый

Вид заболевания, фор-

Омолаживание. Устранение патологии селезенки. Улучшает пищеварение. Возможно использование при лечении легких, ослабленной деятельности сердца. В комплексе - для лечения эпилепсии. Увеличивает мышечную силу, кровообращение. Усиливает сексуальность, особенно у женщин.

Камень

Янтарь, сердолик, сардоникс, оранжевый корунд, яшма.

дарит клад

кошачьим глазом), заболеваниях крови, анемии.

Бороться с кровотечениями и болезнями глаз поможет **белый халцедон**. Кошачий глаз и лунный камень «воюют» с костными заболеваниями и переломами. Простудные заболевания, болезни бронхов, ларингиты одолеет кошачий глаз и лунный камень.

Лунный камень всем, кроме неврастеников, поможет управлять духовной жизнью, справиться с нетерпели

Скорпионам. В кулонах он служит детским талисманом; он же положительно действует на интеллект женщин. Малахит развивает любовь к людям, к природе.

Как носитель зеленого цвета он добавляет духовной силы ученым, людям искусства. Всем, кто его носит, малахит приносит здоровье, удачу, взаимную любовь.

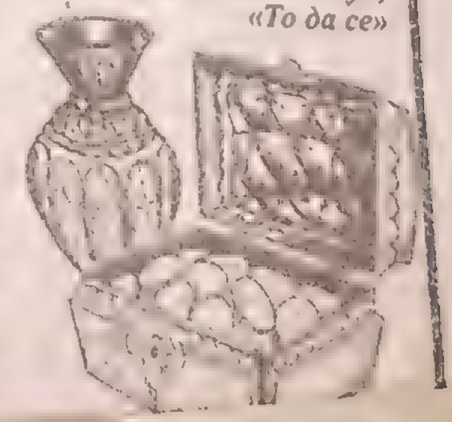
Малахит принесет удачу и укрепит дух востью, ортодоксальным мышлением, развить телепатию.

Наиболее мощное воздействие происходит при контактах камней с чакрами человека. Но перед работой с чакрами камни должны быть тщательно подготовлены, промыты чистой проточной водой, прогреты на солнце, проверены методом маятника на совместимость с желающим врачеваться. Это очень важно, иначе в отсутствии эффекта от лечения «обвинят» безвинные камни.

Но лечиться камнями можно и иначе - путем созерцания их природных образований и изделий из них.

Так что лечитесь и наслаждайтесь на здоровье!

Инна Сомина,
кандидат геолого-минералогических наук,
«То да се»



Дополнительную

Из опыта наших читателей

Лечил дед язву кораллом

Нашла я у бабушки в комоде бусы из коралла. Смотрю, а несколько бусинок не хватает. Посожалела, что потерялись. А бабушка: «Нет, не терялись. У деда во время войны язва открылась. На лечение в больнице не надеялись - у врачей с ранеными работы хватало. Вот он по одной бусинке толок в порошок и выпивал каждый день. Через две недели полегче стало. Он еще дней пять так полечился и снова на работу вышел. Когда смог обследование сделать, оказалось, что от язвы только рубец остался».

Наталья Дмитриева, г. Архангельск

Вернул оникс «уши»

Бабушка моя к 70 годам стала слышать хуже. Целый год пыталась дело поправить, а потом руки опустила. А я ей с юга как раз подарок привезла - серьги с полосатыми ониксами. Она их месяц не снимала - понравились. И как-то заметила, что слышать-то лучше стала! Пошла к врачу, - тот и объяснить не может. Сам собой ведь слух опять не появляется! Я тоже загадку взялась решать. И случайно прочитала, что оникс, оказывается, слух обостряет! Бабушка теперь серьги и не снимает, - боится, как бы снова «без ушей» не остаться.

Арина Махогоненко, г. Мурманск

Привязала к ноге сардоникс

Жена аккуратно так мне говорит однажды: «Я тут купила тебе камешек сардоникс. Он ускоряет срастание костей...» Думала, начну артачиться, откажусь наотрез взять. А меня перелом лодыжки уж так доконал! «Давай, - говорю, - его сюда! Я не только камешек - ожерелье рад носить, лишь бы поправиться быстрее!» Жена гладила мне сардониксом больное место, привязывала его к ноге. И я постоянно, как четки, в руках его держал, оглаживал пальцами. И верно: лечение пошло быстро. Вскоре и выздоровел.

Олег Павлович Сердюков

Остановила яшма кровь

У моего десятилетнего сына часто кровь носом шла. Вроде и питался хорошо, и слабеньким не был, а кровь частенько бежала. Летом отправила его в детский лагерь. А когда встречала, подошла ко мне медсестра: «У моего ребенка такая же беда была в детстве. Я ему кулончик из красной яшмы купила. Сейчас все в порядке». Мой Андрюшка сам кулон в магазине выбрал. Купили. Все лето носил его, не снимая. В школе с ним и на физкультуру ходил, и в секцию по футболу. А кровотечений с тех пор, как яшму носит, больше не было.

Ольга Серафимович, г. Волгоград

Купили маме яшмовые бусы

Что-то случилось с моей мамой после простуды - стала плохо запахи слышать. Вроде бы - пустяк: не болит ведь ничего. Но попробовала я оказаться в мамином положении - нос заткнула - очень скверно! Ну и начала шерстить журналы, книги. В старой «Науке и жизни» нашла информацию: яшма холодного цвета обостряет обоняние, если постоянно носить ее. Приобрели маме яшмовые бусы. И потихоньку обоняние вернулось. Хотя врач говорил вначале: «Боюсь, что у Вас это... навсегда». К счастью, яшма опровергла это пророчество!

Елена Корзина

Золотой топаз от астмы спас

Детство мое испортила астма. Ребята во дворе бегают, в поле (жили мы на самой окраине города) костры жгут, букеты цветов собирают, а мне все нельзя, нельзя, нельзя. Я больше на скамейке у крыльца сидела да книжки читала. А все равно приступы бывали. Мама переживала страшно! Лечила всем, что врачи советовали, но... Однажды она пришла радостная: «Вот целебный камушек - на 4 ведра картошки выменяла. Посмотри - золотой топаз. Он вылечит тебя». И надела подвеску мне на шею. Камушек, конечно, красив был - прозрачный, солнцем играет. Но лекарства не помогли, а камень будто бы поможет? А ведь помог! Смотрю, приступы стали мягче, реже... А потом и совсем прошли.

В. Ермакова

Теперь живот не болит

Понравился мне в магазине сердоликовый браслет. Ярко-оранжевый, на руке будто солнышко играет. Ай, думаю - куплю! Как-нибудь перебьюсь потом до получки. Почти два года прошло - ношу любя. А недавно по телевизору о лечебных свойствах камней заговорили и про сердолик вспомнили: мол, при женских болезнях помогает, облегчает роды, тяжелые менструации. Тут меня и осенило: так вот отчего мои «критические дни» стали безболезненными! Два-то года назад, бывало, от нытья внизу живота сама чуть волком не выла, а теперь - красота! Ну спасибо сердолику!

Наталия Л.

В номере использованы также материалы из изданий «Будь здоров», «ЗОЖ», «То-Все».

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св.ПИ №77-3525
Адрес редакции и издателя:

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 347 Тираж 118.708 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!».
Индекс: 29722
Выходит 2 раза в месяц

Время подписания в печать по графику - 17.00 фактически - 17.00

Издатель ООО «Газета «Ай, болит!»
Телефон факс секретарь (8184) 55-28
заместители редактора по творчеству, работе и маркетингу - (8185) 16-48
телефоны бухгалтерии, корреспонденции

Редакторы: Крылова И.В., Шошина О.Ю., Иванова Т.Ю., Солодка О.Г., Верещагина Е.П., Овсянникова Н.И., Ботолина О.Н., Лузин Ю.К.

...свободная ... рецептом из нашей ... проконсультируйтесь с лечащим ...

Спецвыпуск №13 (29)

Газета–целительница
4 июля 2000 г.

Ай, болит!

Я от болезни САМ излечился подделюсь опытом

Болезни лечим... керосином!

В номере:

- Лекарство для Вероники
- Испугалась чесотка... запаха ..... стр. 2 - 3
- В поединке с опухолью побеждает керосин
- Как очистить бытовой керосин ..... стр. 4 - 5
- Керосин да орех лечат всех
- Как я мастопатию вылечила ..... стр. 6 - 7
- Из опыта наших читателей стр.8

Впервые открыта подписка на спецвыпуск!

С 1 июля открыта досрочная подписка на I полугодие 2001 года на газеты «Ай, болит!» и «Живица» в почтовых отделениях ряда областей Российской Федерации: Архангельской, Астраханской, Белгородской, Брянской, Вологодской, Калужской, Кировской, Кемеровской, Костромской, Курганской, Мурманской, Новгородской, Оренбургской, Орловской, Омской, Пермской, Самарской, Саратовской, Ульяновской, Челябинской, Ярославской, в Алтайском, Ставропольском и Красноярском краях, в Республиках Башкортостан, Дагестан, Карелия, Мордовия, Северная Осетия - Алания, Тува, Удмуртия, Хакасия.

По многочисленным просьбам читателей **впервые открыта досрочная подписка на спецвыпуск газеты «Ай, болит!», индекс 29722**, в ряде областей и краев Российской Федерации. Спрашивайте в почтовых отделениях и киосках «Роспечать» вместе с газетами «Ай, болит!» и «Живица».

Каталожные цены редакции на газеты «Ай, болит!», «Живица» и спецвыпуск не изменились!

Уважаемые читатели, вы можете подписаться на газеты **«Ай, болит!»**, индекс **34259**, и **«Живица»**, индекс **27807**, на 4-й квартал 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, по каталогу **«Пресса России»**, том 1, стр.46 и 51.

Дополнительную информацию читайте на стр.8

В поединке с опухолью

Опухоль побеждает керосин

С лечебными свойствами керосина я столкнулась еще в детстве. Мама давала нам с братом его пить (специальный, «очищенный», как она говорила) - 1/2 чайной ложки при сильном кашле, смазывала кровоточащие порезы на руках и ногах, объясняя, что керосин «смягчает».

Будучи уже директором Центра «Целитель» и одновременно онкобольной, я вновь услышала о керосине. В те годы я познакомилась с интереснейшим человеком - кандидатом технических наук, доцентом кафедры литейного производства Запорожского машиностроительного института Германом Юрьевичем Шульте. Мы подружились, и Герман Юрьевич принял живое участие в поисках средств для моего выздоровления. Он предложил мне авиационный керосин, твердо веря в эффективность этого средства, испытав его на себе. В это же самое время болел его отец - Юрий Августинович Шульте, профессор, член-корреспондент Украинской Академии наук, работавший на одной кафедре с сыном. Как убеждал меня Герман Юрьевич, отец заканчивал курс лечения керосином, и состояние его значительно улучшается.

Для лечения Г.Ю. Шульте брал авиационный керосин, вначале в лаборатории на кафедре (а позже в больших количествах на заводе в ЦЗЛ), обрабатывал жидкость путем возгонки, отделяя нелетучие фракции от летучих. Пить же следовало те собранные капли керосина, которые испарялись и стекали со стенок обратного холодильника. Запах сохранялся, но жидкость казалась еще мягче, т. е. в отходы уходила значительная часть шлаков.

Вот такой «очищенный» керосин я тогда получила в подарок от Германа Юрьевича. Но пить - не пила! Опасалась!

Буквально на той же неделе (как Божий знак!) мне принесли статью, перепечатанную из польской газеты. В статье говорилось о том, что керосин лечит болезни, являющиеся следствием заболеваний крови. Автор статьи П. Геннер сама излечилась этим нефтепродуктом от ...рака. Впоследствии она помогала больным, и рак отступал даже в тех случаях, когда любая помощь медицины оказывалась тщетной. Геннер за 50 лет излечила более 20 тысяч больных, получила патент в некоторых странах.

Реклама сработала, и я начала пить керосин Г.Ю. Шульте по предложенной им схеме. Каждое утро в 5 часов утра, натощак, я пила чайную ложку очищенного керосина, тут же засыпая на 1-2 часа, затем в течение дня питалась обычно. Процедура продолжалась 10 дней, затем 10 дней перерыва и снова 10-дневная керосинотерапия. Кашель мой тогда очень скоро утих, дышать стало значительно легче.

В начале 1995 года еще одна статья напомнила мне о П. Геннер и целебных свойствах керосина. Статью подготовила врач К. Корчинская, и я хочу предложить ее читателям.

Статья начинается с рассказа самой П. Геннер о своей болезни и лечении:

«Я болела раком кишечника с метастазами и потеряла 14 кг веса. Во время операции мне удалили 75 см кишечника. Болезнь прогрессировала. Поражена была и прямая кишка - ложиться на следующую операцию было поздно! Наступил паралич ануса. Пораженной была правая почка. Выписалась домой как неизлечимо больная, состояние - безнадежное. Тогда вспомнила, что солдаты (во время второй мировой войны) в Боснии рассказывали, как когда-то люди этой провинции Австрии от разных болезней пили керосин, использовали его для втираний.

Я попробовала купить дистиллированного, то есть очищенного авиационного керосина, приняла столовую ложку. Уже через час состояние стало улучшаться, паралич отступил, пропала боль. Пила керосин и дальше... Через три дня впервые сумела подняться, а через некоторое время смогла даже принимать пищу. Прекратилась рвота. Потом достигла свое-

Сам себе доктор

Лечение радикулита

Приготовить мазь: 250 г пчелиного меда, 250 г мелкой поваренной соли, 250 г чистого керосина, 2 столовые ложки питьевой соды, - все хорошо размешать.

Мазь разложить на марле слоем в 4 см, поясницу смазать растительным маслом и приложить к ней марлю. Проделать эту процедуру за 10 часов до сна. Снять повязку, протереть поясницу снова растительным маслом, забинтовать сухой повязкой и лечь в постель. Через два дня можно повторить процедуры.

Лечение подагры

Приготовить **комбинированные ванны:** в содовую воду (на л воды - 200 г питьевой соды) влить столовую ложку керосина и чайную ложку нашатырного спирта, все смешать и подогреть до 40-45 градусов. Ноги опускать на 10-15 минут, а после ванны приложить пластырь из воска. Не носить тесной обуви.

Лечение экземы

Комбинированные ванны: 125 г соды, всыпанной постепенно в ведро кипятка. Налить в ванну воды (температура воды 45-50 градусов), добавить 4 столовые ложки керосина и 2 столовые ложки нашатырного спирта и все это размешать. Влить ведро воды с содой. Ванну принимать 15-20 минут. После ванны вытереться чистым полотенцем.

Ванны повторять через 5-6 дней и обязательно перед сном. После процедур необходимо втирать в больное место мазь от экземы.

го прежнего веса - 56 кг. Через некоторое время родила сына весом 3,6 кг. Еще через некоторое время стала донором. Врачи констатировали, что у меня отличное здоровье».

С тех пор семейство Геннеров не знает болезня, от которой не нашлось бы лекарства. Самый младший сын Геннеров заболел детским параличом. Инъекции и другие лекарства не помогали. Решили давать керосин, по чайной ложке в день (добавляли в чай). Через несколько дней ребенок встал на ноги, а через 7 дней уже бегал.

Керосин побеждает

В 1962 году Налива Багнера умирала - в 48-летнем возрасте у нее обнаружили опухоль на груди, которая увеличивалась, посинела, вызывала боль. После того как операционным путем удалили молочную железу, обнаружились метастазы на матке, яичниках, паралич мочевого пузыря... Одним словом - случай безнадежный. Больная употребляла керосин: чайную ложку натощак. Через 4 недели смогла кушать, исчезли боли. Пульс и давление нормализовались. Через несколько недель керосинного лечения прекратила прием морфия, исчез диабет, которым Налива тоже болела.

Геннер подчеркивает особую важность того, чтобы керосин был дистиллирован при температуре 100-160 градусов! Много людей, которым не помогли операции и облучения, лечились керосином, причем побочных действий не наблюдалось.

Врачи Рихард и Илау утверждают: **керосин помогает при заболевании раком даже с метастазами, излечивает детский паралич, заражение крови, ликвидирует анемию, избавляет от простудных заболеваний, сахарного диабета.**

Рекомендуют по 15 капель керосина на сахар. Для профилактики советуют употреблять всем людям несколько чайных ложек керосина в год. П. Геннер для предупреждения рецидивов заболевания раком в течение 13 дней принимает без перерыва по одной ложке керосина и всегда натощак.

Мои наблюдения: не все переносят керосин! Сначала следует предпринять курс 1-5 капель в воде трижды в день после еды.

Одна из наших знакомых заболела раком матки и употребляла по 3 капли керосина трижды в день после еды. Кровотечения прекратились. Сейчас больная работает, дозы не увеличивает. Лечение в среднем длится один месяц. Потом перерыв. Если необходимо - курс повторяется.

Как очистить бытовой керосин, сделать его пригодным для лечения?

Взять керосин, перелить в молочную бутылку, всыпать туда 3 столовые ложки соли «Экстра», а затем через вату и бинт процедить керосин в другую бутылку, чтобы она была полностью заполнена. Поставить в кастрюлю с подставкой в холодную воду, довести до кипения и кипятить 1,5 часа. Бутылку, кастрюлю не закрывать крышкой. Соль останется на дне.

Это все, что я знаю о керосине. Принимать его или не принимать - советуйтесь с вашим собственным организмом.

Надежда Новикова,
«В поединке с опухолью»

Исчезла «вторая голова»

В военное время где было докторов в селах найти? Лечились тем, что под рукой было. Как раз в это время в многодетной семье Токмаковых болела девочка Леля. Никто толком и сказать не мог, чем именно. Только обходили этот дом стороной и, крестясь, говорили: «Ребенок-то и не плачет, и не ест. Лежит себе. А рядом с головой будто вторая растет...».

Лелина мать сшила дочурке платьице-саван, местный плотник принес маленький гробик, обещал помочь одинокой матери схоронить дитя. Женщина села на лавку и закурила самокрутку. А мысли-то все о том, чем еще спасти девочку. Случайно взгляд остановился на бутыли с керосином. Машинально подошла к дочери, налила немного керосина в неподвижный ротик. И вышла, не в силах смотреть на ребенка.

Дети пришли из школы. И вдруг: «Мама! Мама! Лелька ротик открывает! Кушать просит!». Мать бросилась к ребенку. Вместо «второй головы» на плече образовался свищ. Керосин! Вот что помогло! Рану обработали керосином, платьице-саван и гробик сожгли в печи. Тут же дали по десертной ложечке и остальным детям: чтоб не болели, а Лелю из пипетки стали поить молоком.

Леля и по сей день жива, много лет проработала врачом. Иногда вспоминает, как мать случайно вылечила ее от страшной болезни. Теперь-то она знает, чем в крайнем случае можно вылечить запущенную скарлатину.

Елена Федорова,
г. Чита

Сам себе доктор

Лечение подагры

Приложить к больному месту черную редьку, натертую и смешанную с керосином. Обычно берется 50 г натертой массы и чайная ложка хорошо очищенного авиационного керосина. Смесь должна использоваться сразу же после приготовления.

От выпадения волос

Натирают голову разрезанной луковицей, а затем втирают очищенный керосин.

Лечение артритов

Берут ткань большого размера, замачивают в керосине и прикладывают к больному месту, затем обматывают полотенцем. Держат такой компресс до 30 минут. После компресса больное место смазывают вазелином.

Лечение остеохондроза

В бутылку с плотной пробкой налить 200 мл оливкового или подсолнечного масла. Добавить туда 10-15 стручков красного перца и 200 мл очищенного керосина. Тщательно перемешать. Настаивать 9 суток в теплом месте, ежедневно помешивая. **Этой смесью натирать больную область спины на ночь.** Утром надеть шерстяное белье и шерстяные носки, чулки.

Из книги Филиппова И.А.
«Лечебные кремы и мази делаем сами»

Из опыта наших читателей

За ночь насморк выгонит

Вроде бы чепуховая болезнь - насморк, но если вовремя не вылечить, то на долгие годы привяжется, вдоволь намаешься.

А способ-то лечения очень простой есть. **Надо на ночь подошвы керосином намазать,** а еще лучше тряпочку в керосине намочить и, отжав ее, приложить к ступням. После этого теплые сухие носки надеть и укутать ноги чем-нибудь теплым.

За одну ночь насморк прогнать можно.

Е.А. Шумилова, Мурманская обл.

Керосин да сало - не будет бронхиту мало!

Это натирание от кашля хорошо помогает. Один раз я так даже от бронхита вылечился. Неделю пил кипяченое молоко с внутренним свиным салом и натирался на ночь смесью сала и керосина. Первую ночь еще мучал кашель, а потом уже полегчало. Теперь всем советую это средство (ч. ложка керосина и ч. ложка сала).

И.А. Салев

Как было в молодости это свободно стерпеть

Скрутил меня проклятый радикулит. У тещи настроение испортилось, косо засмотрела. У жены сочувствия тоже не найдешь. Спасибо, тесть - мужик, что надо, не дал помереть. Сбегал он к соседке и мазь принес. Два дня жена меня на ночь ею растирала, шарфом заматывала - и отпустило. А то ведь ни согнуться, ни разогнуться не мог.

Рецепт такой:

50 г керосина, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/4 куска хозяйственного мыла, ч. л. соды, все растереть и оставить на 3 дня.

Жена хранит этот рецепт на тот случай, если меня опять скрутит. Чтобы без работы не залежался.

И. Федоров

Всех остриц выгонял!

Я послевоенное детство вспомнила. Холодно, голодно, ели, что попало. Вот и завелись у тети моей острицы, и так их много было, что чуть не умерла она. Мой папа за один раз ее вылечил. Полстакана керосина развел водой (дополна) и заставил выпить. Все, как одна, вышли. Я и сама потом керосином глистов выгоняла, только не пила, а на хлеб капала. Сначала по одной, а через три дня по пять капель. Тоже всех вывела.

Б., г. Северодвинск

Капнул дед из пузырька в кружку

Парнем я ходил по Архангельской области с геологической партией. Раз простыл сильно. Лежу у костра - зуб на зуб не попадает, лихорадит меня вовсю. Мужики чаю с какими-то травами сунули горячего: «Пей не медля! Жаль, водка кончилась...». А один дед мне: «Ой, постой, парень, налью тебе в кружку несколько капель...». И налил из своего пузырька керосина капли 3-4. Выпил я, укрыли меня, пропотел как следует, одежду сменил и утром встал здоровехонек. С тех пор и сам лечебный пузырек с керосином имею. Чуть что - капаю в горячий чай, и никакой болезни от простуды не знаю.

Е.Н. Темин, г. Котлас

К сухой ночи хватило

Мы с женой инвалиды 2-й группы. Предлагаем рецепт, который сделает счастливыми многих людей и на долгие годы. Благодаря ему мы уже шесть лет живем без радикулита - забывать стали, что это такое.

Итак, рецепт:

Свеклину средних размеров, неочищенную, (только помытую) натереть на мелкой терке и отжать сок. Жмых смешать с полной столовой ложкой керосина и приложить на больное место на всю ночь. Чтобы не жгло, можно этот жмых сначала положить на ситцевую тряпочку (обязательно на ситцевую), а уже ее - на тело. По опыту знаем, что пяти сеансов хватит вполне, но в большинстве случаев достаточно и одного раза. Так что проснувшись утром, будете здоровыми.

Юрий Антонович Бочковский, г. Червоноград, Львовская обл.

Подарила цыганка совет

Как-то на улице подбежала ко мне цыганка и с ходу по руке гадать стала. Рассказала все, что было и что будет. И про мужа разговор завела: «Болеет он у тебя...». И действительно, муж уже который день с кровати не вставал - прихватил радикулит на даче. Видать, приглянулась я ей, и она поделилась старинным способом лечения радикулита. Цыгане берут ведро обычной красной глины, добавляют чуть-чуть воды, немного нагревают и хорошо размешивают, чтоб однородная «каша» получилась. Затем в глину добавляют стакан подогретого керосина и снова все перемешивают. Из этой глины делают лепешку. Ею покрывают больное место. Кладут на тело, укрывают чем-нибудь теплым и держат, пока не остынет. Так повторяют несколько раз. Но надо быть осторожным, чтобы не обжечься.

Мужа я быстро на ноги поставила. Хотела отблагодарить цыганку, но больше в нашем районе ее так и не встречала.

А.П. Васильева, г. Новодвинск

В номере использованы также материалы из изданий: «Домашний доктор», «Целитель плюс», «Наш дом», «В поединке с опухолью».

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ Св.ПИ № 77-3525 от 25.05.2000 г.
Адрес редакции и издателя: [illegible]

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5
Печать офсетная.
Заказ № 348 Тираж 119.048 экз.
Учредитель ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - [illegible] 17.00, фактически - [illegible] 17.00

[illegible]
http://www.inar.ru/aibolit
Телефон факс: секретарь (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Крылова И.В
Корреспонденты Шошина О.Ю.
Динкова Н.А.; Иванова Г.Ю.; Солодка О.Г.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Овсянникова Н.К.
Корректор Ботолина О.Н.
Дизайн-верстка Лузин Ю.К.

[illegible] ждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с [illegible]

На всякую хворь

Три недели по несколько капель

Лет 20 назад в приложении к журналу «Здоровье» был опубликован этот рецепт... Что интересного в этом лекарстве? Проходят все жировики, липомы. Женщина вылечила фиброму матки полностью. Язвы желудка и 12-перстной кишки вылечиваются после 1-2-х курсов.

А вот и сам рецепт

Грецкий орех надо собрать зеленым, уже крупным, но чтоб свободно резался ножом. Для Краснодарского края это орехи, собранные 5-10 июля. Мелко порезать (вместе с зеленой скорлупой), засыпать в любую стеклянную посуду и залить очищенным авиационным керосином так, чтобы он полностью закрыл орехи. Очищенный - это значит летний вариант, зимой в него добавляют что-то от замерзания. Плотно закрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на 2-3 недели. Каждый день встряхивать. Процедить, плотно закрыть в пузырьке и хранить в холодильнике (можно несколько лет).

Курс лечения - 3 недели:

1-я неделя - по капле на 1/4-1/2 ст. воды 3 раза в день за 20-30 минут до еды. **2-я неделя** - по 2 капли (так же). **3-я неделя** - по 3 капли (так же).

Так как эта капля керосина растекается по поверхности воды и размазывается по стакану, надо в ложку с водой капнуть эту каплю и сразу запить полстаканом холодной кипяченой воды.

Ни в коем случае не увеличивать дозы и курсы самостоятельно, т. к. не каждая печень это выдержит.

Провести курс лечения, потом - две недели перерыв и сразу - второй курс. Третий можно проводить только через полгода. В год больше трех курсов проводить нельзя.

По излечении можно для профилактики пить два раза в год (два курса: весной и осенью).

А. Запекина

Побулькайте горлом: «Гы, гы, гы...»

Вот купила пару номеров «Ай, болита!», и захотелось людям ответить. Может, кто еще ангиной мучается, как я когда-то. Уж больно это тяжко. А сделать советую вот что: возьмите в рот керосина глоток, если есть, - авиационного. И побулькайте горлом: «Гы, гы, гы...» У меня со 2 раза ангина исчезла навсегда.

А.Е. Хорешко, Приморский край

Растворяя тесто

Сколько уколов сделали мне от радикулита - не счесть. А проку мало. Ноет вся спина, ногу тянет, даже в пятке боль. И вот как-то встретился с медичкой лесопунктовской. Дай Бог ей здоровья за добрый совет.

Попробуй, говорит, замесить тесто на керосине. Настряпай лепешек и прикладывай на больные места.

Приготовил я тесто из ржаной муки. С водой, конечно, но больше влил керосина, чем воды. Супруга состряпала что-то вроде большого толстого сочня и положила его на поясницу. Плотно укутался одеялом. Чувствую - тепло. И пощипывает.

...Квашню растворял несколько раз, готовя керосиновую «сдобу». И с каждой процедурой недуг все затихал и затихал.

О.С.

Ужасно перхоть надоела

А помог моему другу рецепт из книги по народной медицине. Смешал он сок репчатого лука, керосин и водку в одинаковых частях и втирал смесь в волосы. Через час мыл мылом или шампунем. И никакой перхоти.

Г.И., г. Апатиты

Сам себе доктор

Девятилетняя Вероника упала с лестницы и ударилась головой. Образовалась опухоль мозга. Мама возила ее в Москву, дважды долбили голову, но все-таки опухоль оставалась, и появились метастазы.

Мама написала отчаянное письмо целителю Глейху Владимиру Андреевичу. Он ей ответил толково и обстоятельно.

Итак, вот - почти инструкция - как жить и как выжить.

- Скажу правду. Вашему ребенку уже не может никакая операция. Но... Достаньте в аэропорту вашего города чистый авиационный керосин, смочите им тряпочку и прикладывайте на голову там, где опухоль. Поверх компресса надевайте шерстяную шапочку для меньшего испарения керосина. Держать не больше 2-2,5 часов ежедневно на ночь, больше нельзя - керосин может сжечь кожу.

Утром капните 5-6 капель керосина на кусочек сахара и натощак дайте ребенку съесть. Строго следите, чтобы не было отрыжки. Если от 5-6 капель девочку будет тошнить и рвать, то необходимо снизить дозу до 1-2 капель на сахар или чайную ложку воды. Пропить так 2 недели. А затем на следующую, 3-ю неделю увеличьте немного количество капель.

Некоторые взрослые могут выпить утром натощак по ч. л., запивая стаканом воды. Пьют 4-6 недель и чувствуют огромное облегчение, встают на ноги.

Керосин прекрасно очищает кровь, проникает в любой орган. А в вашем случае пошли метастазы. Значит, требуется длительное лечение.

Допустим, вы остановились на ежедневном приеме 20 капель, и ребенка не тошнит, не рвет. Тогда держите эту дозу в течение 2-3 месяцев, затем (по мере контролируя ситуации - с помощью снимков и т. д.) ежедневно снижайте по капле до полного прекращения приема. И все же, если даже снимки покажут, что все органы чисты, в целях профилактики взрослые пьют несколько чайных ложек в течение года. **Резко бросать пить керосин ни в коем случае нельзя, - это может ударить по почкам.** Хотя керосин в таких дозах не дает отравления организму, не бросайте резко пить его и в том случае, если на коже красная сыпь и сильный нестерпимый зуд. Тогда просто каждое утро умывайте больного холодной водой.

• • •

Это сильнейшее средство, которое я могу вам предложить в поздней стадии. Верьте в излечение керосином, ибо им вылечились тысячи больных раком с различными метастазами, когда уже даже настойка болиголова не помогала и никакое средство, не говоря уже о травах. Травы и корни отлично помогают в начальных стадиях, но не в поздних.

Лекарство

одно лекарство

Три дня – и кожа чиста!

Кто-то из твоих читателей, Айболит, спрашивал, как рожу, народными средствами вывести.

Мне известно, что при роже подорожник помогает, если свежие листья к больному месту прикладывать. А еще керосин при такой болячке хорош. Нужно тряпочку в керосине намочить, смазать больное место и подождать минут десять, а после промокнуть насухо. Два-три дня полечитесь так и должна уйти рожа.

В. Гринько, г. Вологда

...И зоб пропал

Керосин-то и в самом деле от ста болезней помогает. Вот тот же зоб запросто керосином можно вылечить.

Наполните любую посудину цветками одуванчика, и, не уплотняя, залейте керосином. Настаивайте 10-12 дней в темном месте при комнатной температуре. Затем хорошо отожмите через 2-3 слоя марли и этим настоем зоб смазывайте. Как рукой его снимет

Е. Шерстобитова, г. Среднеуральск

Испугалась чесотка... запаха

В одном из номеров спрашивали, как лечить чесотку.

Когда-то и со мной, и с мужем такая беда приключилась, а подружка посоветовала старый деревенский способ: намазаться керосином. Надо же - как просто: встать в ванну да намазаться с ладошки! Постоишь минут пятнадцать, потом вымоешься с мылом. Вот и все. Белье, конечно, поменять надо, старое прокипятить.

Может, потом кожа будет чуть-чуть шелушиться Но это не страшно, само пройдет

Г.П., г. Архангельск

Керосин – хорошо...

Комментирует врач из Санкт-Петербурга, уже несколько лет занимающийся керосинолечением, Анатолий Анатольевич Уланов.

Керосином лечат болезни, имеющие начало в крови (сахарный диабет, любое заражение крови), а также всякого рода параличи, астму, туберкулез, геморрой, заболевания печени, почек, кишечника, желудка, сердца. В этом перечне также долго не заживающие язвы, головные боли, радикулит, хондроз, ангина, скарлатина, зоб, простуда, им же выводят паразитов из печени и кишечника. При этих заболеваниях керосин можно пить и натирать им больные места. А главное - керосином народные целители и некоторые врачи в Польше лечат рак, даже с метастазами.

Никаких побочных явлений керосин не вызывал, не приводил к отравлениям и другим нежелательным последствиям. Из неприятных реакций организма на прием керосина замечено единственное - легкий понос.

Ввиду того, что не все могут пить керосин натощак, действительно, можно начинать прием по 5-10 капель в кипяченую воду 2-3 раза в день через два часа после еды. Такой курс проводится в течение месяца.

Возможен и другой способ: по 15 капель на кусочек сахара. Результаты лечения можно контролировать анализами крови и мочи.

• • •

Керосин надо запивать половинкой чайной ложки подсолнечного или облепихового масла - для смазки горла, желудка, кишечника.

Пользоваться необходимо авиационным керосином.

Но находящиеся в керосине фенолы могут накапливаться в организме и нарушать работу почек. Поэтому нужно перед приемом проверить состояние печени и почек.

Начинающим неизменно назначается по 3-5 капель на сахаре натощак, через день. После периода привыкания, который длится дней 7-10, начинается повышение дозы до оптимальной для данного случая. Если возникло недомогание, следует понизить дозировку. Обычная средняя доза 20 капель через день или каждый день. После приема керосина может быть легкое жжение в животе, отрыжка, иногда подташнивание. Чтобы этих явлений избежать, нужно принимать керосин натощак. Да, и вместо облепихового масла лучше употреблять оливковое.

А. Светлова

Сам себе доктор

для Вероники

Ну и, конечно, не забывайте о Боге - выучите молитвы срочно, если не знаете, и читайте их вслух ежедневно, уединяясь в тишине темной комнаты. Сходите в церковь, и пусть Вас там точно научат, что чувствовать при чтении молитв Богу (должна появиться искренняя вера в спасение души ребенка Богом в самом Вашем сердце). Не пренебрегайте молитвами, не отталкивайте своим сердцем нашего творца - Бога от души Вашего ребенка. Глубоко верьте сначала Богу, затем в исцеление ребенка. Бог всегда поможет тому, кто старается сам себе помочь.

И еще: давайте пить ежедневно напиток Богов, т. е. свежую процеженную урину (мочу) другого здорового ребенка трехлетнего возраста. Моча обладает Божественной силой, в ней есть все физико-химические природные компоненты. Моча полезна, как и молитвы, в любом возрасте. Утром натощак нужно выпивать 1-2 стакана урины до приема чистого авиационного керосина ежедневно, затем в течение года уже для профилактики.

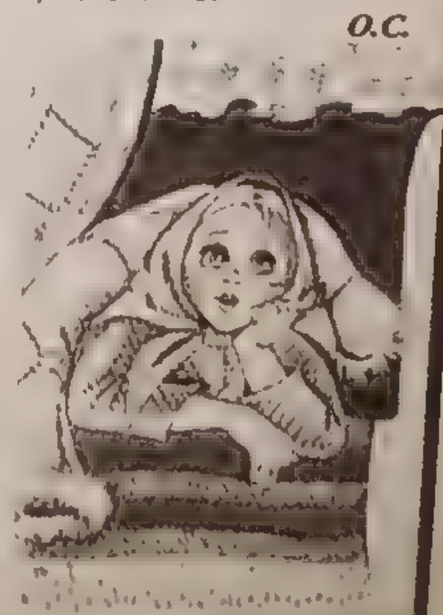
Полезно пить также кисломолочные продукты: простоквашу, кефир, ряженку, не сильно жирную пахту (особенно полезно пить этот остаточный продукт ручного сбивания сливочного масла в деревне - хорошо действует на все органы, появляется бодрость, легкость, сила).

Жирного не есть, за исключением любых растительных жиров - оливкового, подсолнечного масла в овощных салатах. Эта комбинация жизненно необходима для любого человека, тем более для ребенка. Обязательно есть яичные белки (желток очень редко).

• • •

Рецептов лечения опухоли мозга множество. Можно ли совмещать яд с керосином? Совмещать можно, однако не следует злоупотреблять - яд может накапливаться в клетках. И при одновременном приеме, например, болиголова и керосина - нужно быть осторожным. Лучше для ребенка принимать что-то одно. Совмещение яда и керосина годится лишь для взрослого человека, и то лишь для тех, у кого крепкое здоровье, но даже и для таких это рискованно.

О.С.



Керосин да орех

Как я мастопатию вылечила

Лет 5 назад у моей подруги от рака пищевода скончался отец. В скором времени вслед за ним ушла и мать. В наследство ей осталась огромная квартира с шикарной обстановкой. Когда подруга решила, наконец, обосноваться в родительском доме, то попросила меня помочь ей в генеральной уборке.

В ходе уборки я наткнулась на склад разных бутылочек и скляночек с надписями. Они были аккуратно расставлены на полках в одном из встроенных шкафов. Тут же лежали тетради с записями, газетные вырезки.

А в то время врачи мне ставили диагноз мастопатия, и я принимала разные лекарства для рассасывания опухоли. Положительных результатов не наблюдалось, поэтому я искала какие-нибудь нетрадиционные способы лечения.

Естественно, эта гора разных лекарственных настоек привлекла мое внимание. Я надолго углубилась в чтение записей. Здесь были дневники ежедневной борьбы человека за жизнь. В записях обнаружила, что дядя Володя наряду с разными процедурами принимал керосин. Меня это заинтриговало. В бумагах стала искать что-нибудь о керосине. Нашла небольшую подшивку с перепечатками из разных источников. Некоторые из них до сих пор у меня. Вот выдержки:

«В.К. Тотров в книге «Уникальные рецепты по излечению раковых и других заболеваний» сообщает: «При болезнях печени, желудка, применяется лечение грецкими орехами, настоянными на керосине. Лекарство принимают по ч.л. за 20 мин. до еды 2 раза в день в течение трех месяцев. Начав лечиться, нельзя прерывать прием лекарства после некоторого улучшения самочувствия. Были случаи, когда больные мастопатией бросали лечение на полпути: им казалось, что уплотнение полностью исчезло. Но через 11-12 лет болезнь возвращалась. У В.К. Тотрова, например, одна из пациенток излечилась от рака печени, выпив 1,5 л настойки, и прожила 85 лет. Другая больная приняла 0,5 л лекарства от рака желудка и вылечилась».

Рецепт настойки:

Уложить в трехлитровую банку 90 зеленых грецких орехов. Залить очищенным керосином ниже горлышка, плотно закрыть. Поставить в холод на 3 месяца, положив на крышку груз.

Рецепт мне так и не пригодился, т.к. тогда среди склянок с настойками я нашла поллитровую бутылку с надписью: **«Орехи на керосине».** Принимала я эту настойку утром и вечером перед едой. Хватило снадобья на 3 месяца. Мастопатия успешно рассосалась. Но рецепт я все еще храню на всякий случай.

Кстати, В.К. Тотров замечает: «Если больной ранее перенес операцию или поздно приступил к лечению, данное лекарство продлит его жизнь на несколько лет, а при уходе из жизни он не будет испытывать мук боли». Подруга мне тогда рассказывала, что ее отца оперировать не стали, а просто вскрыли, зашили и отправили домой умирать, посулив максимум 2 месяца жизни. Он прожил почти 2 года. И перед смертью сильных болей не испытывал.

Шестакова Л.В., Г. Северодвинск

Проснулся интерес к жизни

Семь лет назад, когда мне еще неведомы были травы болиголов и борец, авиационным керосином (не бензином, не нужно путать) лечилась моя мама. У нее была саркома (ее называют скоротечным раком). Мама уже все больше лежала, когда мы услышали об авиационном керосине. И стали давать его пить по чайной ложке натощак. Состояние ее за неделю существенно улучшилось: стала бодрая, вставала с постели, снова много читала, смотрела телевизор. У нее проснулся интерес к жизни. Но почему-то стал беспокоить сильный зуд промежности. Через 20-25 дней появилась обильная сыпь (от колен до стопы). Она резко бросила пить керосин. Сыпь уменьшилась, зуд

Керосин плюс

Коль зашел разговор о керосине, то хотелось бы обратить внимание и на публикацию в одном из номеров краснодарской газеты «Исцеление» за 1997 г. о лечении рака экстрактом зеленых грецких орехов, настоянных на керосине. Автор статьи Б. Сторожук приводит рецепт лекарства и называет его изобретателя.

Это Михаил Петрович Тодика, кандидат географических наук, доцент Молдавского государственного университета (умер в 1989 году). То гонимый, то судимый, то обласканный власть предержащими, он многие годы провел в поисках универсального средства лечения сначала псориаза, затем радикулита и наконец - рака. Проводимые на протяжении 15-ти лет наблюдения подтвердили, что изобретенное им средство лечит не только радикулит, но и злокачественные опухоли.

• • •

«А началось все с того, что однажды Михаила Петровича прихватил радикулит, - рассказывал в одной из своих публикаций журналист С.Кашницкий. - Изнуренный адской болью и беспомощностью медицины, Михаил Петрович уже подумывал о самоубийстве. Но взял себя в руки и решил: уж коли погибать, так в поисках выхода, а не безвольно сойти с дистанции. Рассуждал почти пообывательски.

Какой самый мощный источник фитонцидов? Пожалуй, грецкий орех, особенно зеленый.

А какое самое проникающее сквозь ткани средство? Пожалуй, керосин. Экстракт зеленого ореха, настоянного на керосине, - это и было изобретением Тодика. Приложил компресс к пояснице - и впервые боль отступила... За радикулитом и простудой последовали гастрит, артрит, пиелонефрит, гипертония, склероз, тромбофлебит, ишемия и, наконец, черный демон недугов - рак».

Методика Михаила Тодика

В трехлитровую банку уложить 70-100 зеленых грецких орехов и залить очищенным керосином на 4 пальца ниже горлышка, герметически закрыть (закатать металлической крышкой), закопать

Лечат всех!

А теперь все в порядке!

У жены на грудях были шишки, и из них шел гной, и также какая-то опухоль в животе. Врачи предлагали оперировать - и то, и другое, но мы отказались. После недели питья керосина по ч. л. натощак жена ощутила признаки улучшения: уменьшились боли в грудях и животе, а через 3 недели исчез гной, и опухоль в животе вообще исчезла. А потом и проблема с запорами тоже решилась.

У меня же самого болели сильно ногти на ногах и начались боли на руках. Врачи толком ничего не могли сказать и предложили ногти сорвать. Правда, один бывший врач сказал, что это вроде грибок ногтей. Но места эти болели и периодически воспалялись и нарывали. А теперь, после керосина, все в порядке.

Владимир Михайлович Борисенко, г. Новомичуринск

Узнал недавно: керосин - лекарь славный

Раньше я частенько страдал от радикулита. Бывало, как прихватит - так не согнуться и не разогнуться. И вот как-то товарищ по несчастью посоветовал мне рецепт. Его эффективность я проверил на себе лично. Молодые, не полностью созревшие грецкие орехи измельчил, заполнил ими банку, залил керосином и поставил на 2 недели в теплое темное прохладное место. А потом делал компрессы на ночь. Смачивал в керосиновой настойке марлю, отжимал и прикладывал к больному месту. А сверху - кальку, на нее 2-3 слоя шерстяной материи и обвязывался теплым платком. Как сильно зажжет - компресс снимал.

Не так давно узнал: помогает настойка и при гриппе. При первых признаках болезни теперь принимаю 2 раза в день по чайной ложке своей настойки. Так что о простуде я уже давно позабыл!

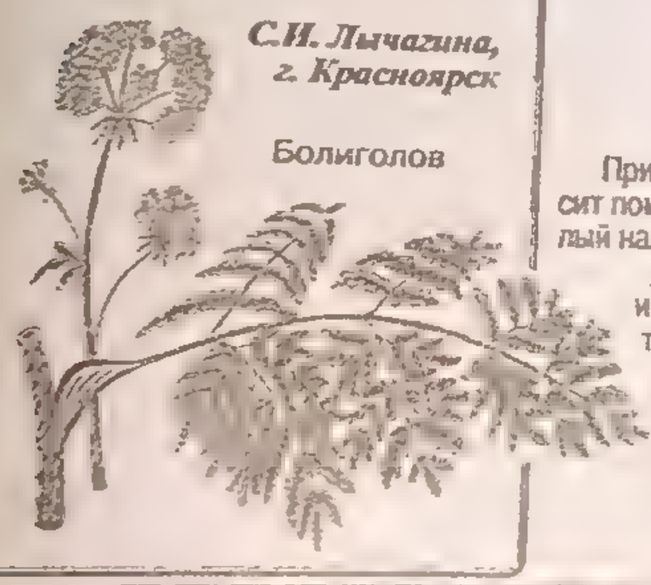
Николай Иванович Терешкин, Пермская обл.

стал стихать. Но очень быстро после этого маму «свернуло».

Сейчас я думаю, зря бросила пить керосин. Зуд можно было гасить холодной водой (по системе П.К. Иванова) несколько раз в день. Главное, организм вывел наружу внутреннюю грязь, А снаружи убрать последствия опухоли всегда легче, чем изнутри. Нужно было перетерпеть зуд. И нельзя бросать резко. Надо всегда заканчивать курс лечения.

С.И. Лычагина, г. Красноярск

Болиголов



К носу - подход особый

Нос у меня ужасно чувствительный, только подчеси к нему что-нибудь запашистое, как тут же начинаю чихать. Так что при насморке о каплях не идет даже речи. Приходится обходиться другим способом. Льняную тряпочку обмакиваю в керосин, прикладываю к подошве и надеваю теплые носки. За ночь ноги прогреваются, и насморк начинает отступать. Пара ночей - и от него не остается и следа.

Валентина Васильевна, Астраханская область

... И зуд пройдет

Пришла газета последняя, а там женщина просит помочь. У ее сына болит между пальцами - белый налет и зуд. У меня такое тоже было.

Я лечилась так: мыла ноги холодной водой и на ночь присыпала сухим толченым стрептоцидом.

Если так делать, то через 2-3 дня все подсохнет и пройдет.

Да, когда все подсохнет, надо смазывать на ночь керосином. Примерно недели две.

Г. Кривошапкина

банку в землю на глубину 70 см или поставить в холодном подвале на 3 месяца, положив на крышку груз 10-12 кг. Керосин, даже аккумулированный, должен быть очищен в лабораторных условиях.

Грецкие орехи

А в домашних условиях его очищают так:

В трехлитровую банку наливают литр керосина и литр кипятка. Банку закрывают полиэтиленовой крышкой и, надев на руки перчатки, чтобы не обжечься, несколько раз встряхивают и дают отстояться несколько минут. Затем шлангом откачивают воду. Грязь скапливается обычно в разделительном слое жидкости. Поэтому, наклонив банку, ее вместе с частью керосина сливают в отдельную банку для последующей очистки. Таким же способом очищают еще 2 л керосина.

Прежде чем лечиться, надо проверить реакцию организма на керосин и грецкие орехи. Для этого натирают небольшим количеством препарата кожу за ухом. Если покраснения или мелкой сыпи нет, значит, у вас нет аллергии на эти вещества.

Способ применения

Марлевый тампон, сложенный вчетверо, пропитывают ч. л. лекарства и накладывают на больное место. Сверху прикладывают полиэтиленовую пленку или компрессную бумагу, а также слой ваты и закрепляют на 4-5 часов. После снятия компресса во избежание ожога участок тела обрабатывают аэрозолем. Через 3-4 дня, когда исчезнет покраснение кожи, компресс повторяют. Чтобы избавиться от радикулита, хватит 4-6 компрессов.

При раке кожи компрессы противопоказаны.

В таком случае на ладонь наливают ч. л. лекарства и растирают больное место. Процедуру повторяют через каждые 2-3 часа.

А. Запекина

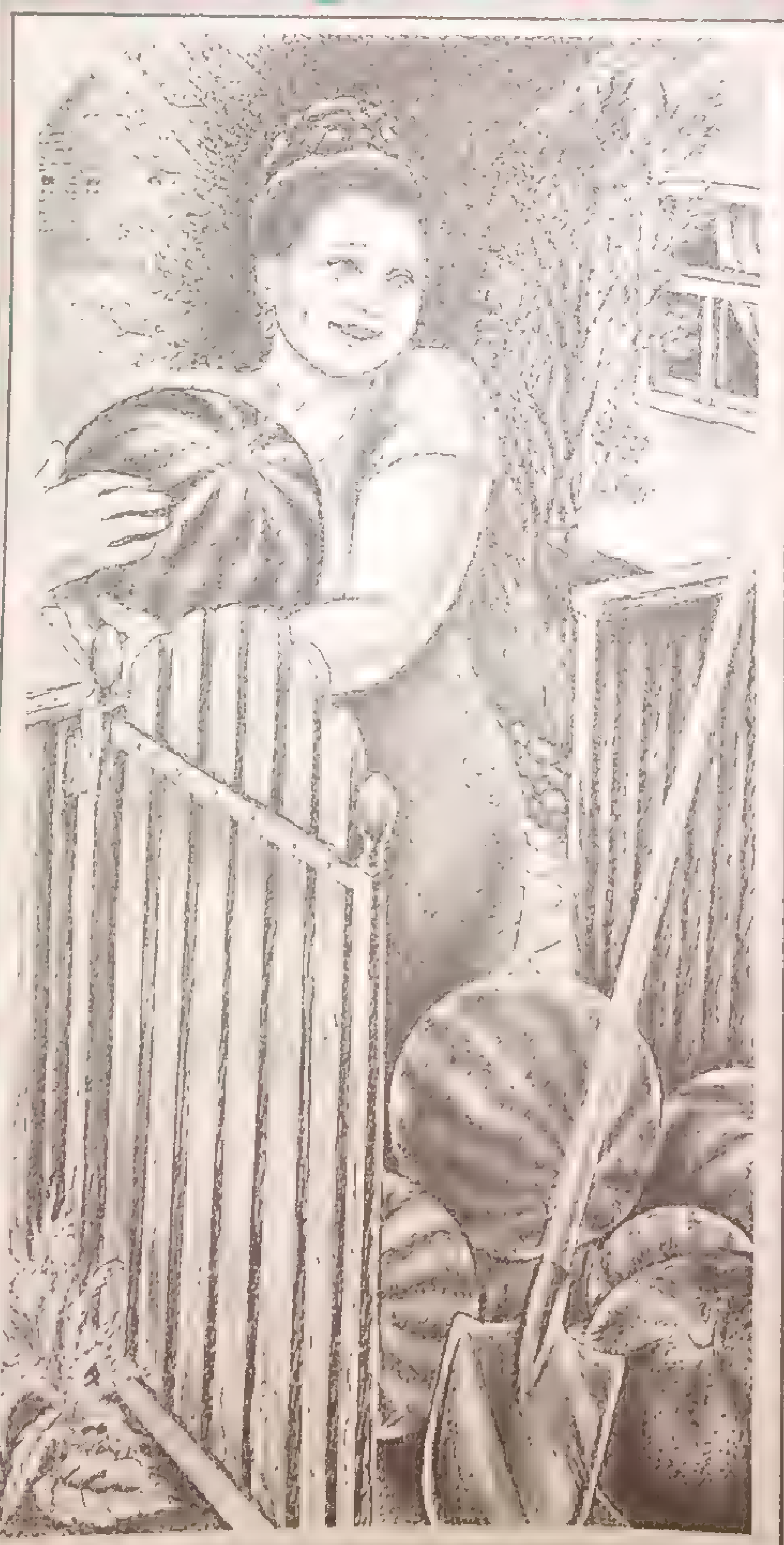
Спецвыпуск № 14 (30)

Газета–целительница
18 июля 2000 г.

Ай, болит!

Я от болезни излечился сам
поделюсь опытом

Мы лечим псориаз так...



в номере:

- Уморила болезнь голодом
- И «вымел» Паня хворь из себя ...
- Как меня кровельщик вылечил

.... стр. 2 - 3

- Псориаз - это медведь в берлоге: не дразни его!

.... стр. 4 - 5

- Зловреден псориаз, но излечим
- Все лето прожила девушка на хуторе
- Наберитесь терпения
- А вот что травник советует

.... стр. 6 - 7

- Из опыта наших читателей

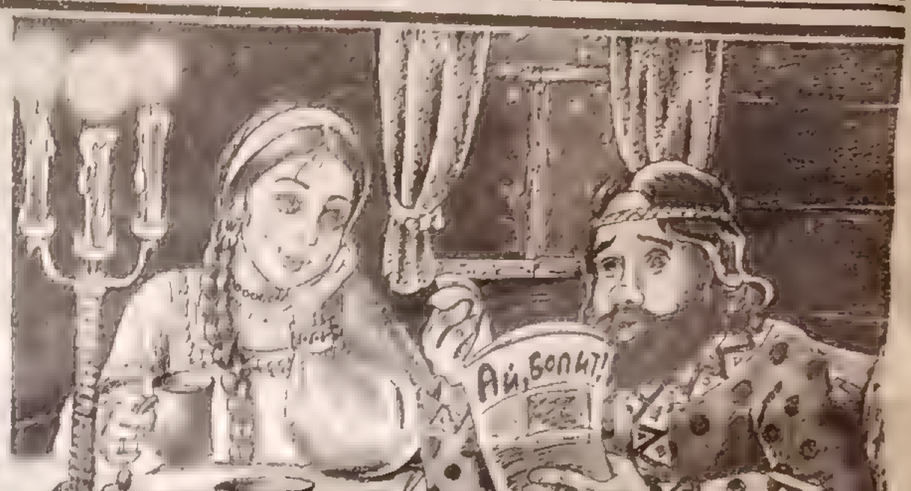
.... стр.8

* * *

Впервые открыта подписка
[illegible]
[illegible]

Подробную информацию о льготной подписке на наши издания читайте на 8-й странице.

ПСОРИАЗ – ЧТО МЕДВЕДЬ



С лишаями и экземами худо-бодно ли удается справиться, а вот чешуйчатый лишай (псориаз) орешек твердый.

Промелькнуло: есть целебная мазь!

В начале восьмидесятых годов промелькнуло в прессе сообщение об одном дальневосточном старике с его чудодейственной мазью, якобы избавляющей полностью от чешуйчатого лишая. К нему стекались люди со всех уголков страны. Дедулька этот согласен был раскрыть секрет мази при условии, что ему дадут патент. Разумеется, никакого патента он не получил - надо ведь знать нашу российскую действительность. Так и сгинуло изобретение самородка.. Но помнится, в корреспонденции перечислялись некоторые компоненты мази: настойка элеутерококка, яичный белок, мед, но это, по-видимому, лишь верхушечка айсберга.

Лиха беда - начало

Мне всего два раза приходилось браться за лечение псориаза, и в обоих случаях, по счастливой случайности, сопутствовал успех. Это вовсе не означает, что я и в дальнейшем собираюсь заниматься этим делом. Нельзя же выдавать пускай удачную, но, в сущности, любительскую попытку за апробированный метод лечения чешуйчатого лишая. Тем более что использовались известные народные методы, от меня зависело лишь собрать их в хорошо работающий комплекс.

Особенно трудно было с застарелым псориазом, нарастившим солидные бляшки на голове, локтях, коленях, на икрах ног за двадцать с лишним лет существования.

Начал с мази из порошка чистотела, растертого в равном количестве вазелина. Белые чешуйчатые корочки размягчились и отвалили в первые же два-три дня. Сами бляшки продолжали держаться упорно. Они уже не были сплошными, монолитными. Разбились на отдельные остроконечные вулканчики, грозящие взрывом. И он последовал: неожиданно появились новые бляшки размерами с копейку там, где их прежде не было: вдоль хода сосудов на руках, плечах, животе. Каждое смазывание мазью давало другие дополнительные вспышки.

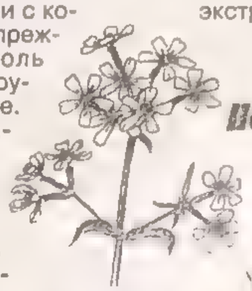
Пришлось признать свое поражение. Да, псориаз - как медведь в берлоге, опасно его дразнить.

Ко второму этапу приступил более продуманно. Сделал концентрированную спиртовую настойку из череды.

Траву использовал не лежалую, а свежевысушенную. Набил ее в банку на три четверти и по самую крышку залил сорокаградусным спиртом, настаивал три недели. После процеживания получилась зеленовато-черная жидкость.

Кроме того, были приготовлены такие же насыщенные настойки софоры, элеутерококка.

В лечебной литературе указывается, что мазь готовится на вазелиноланолиновой основе с 2,5% густого экстракта череды.



Мыльнянка

Лечение не по ученью

Разогрел на водяной бане 12,5 г безводного ланолина - половину стандартной баночки для мазей - влил туда 4 чайные ложки экстракта череды, 2 чайные ложки настойки элеутерококка и чайную ложку настойки софоры. Размешал до их полного растворения в ланолине, затем влил 12,5 г вазелина, предварительно разогрев. Размешивать пришлось до полного остывания, чтобы не оставалось капелек настойки на дне баночки.

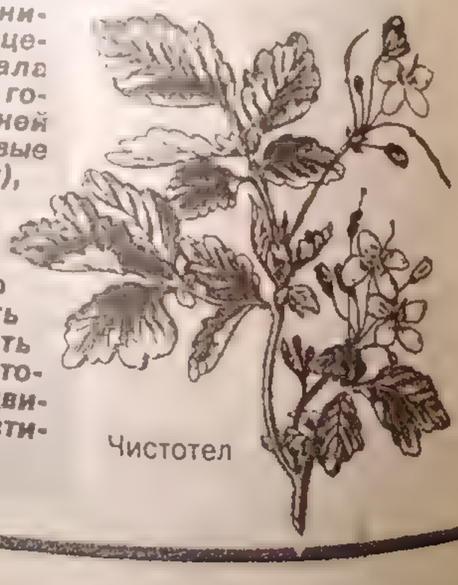
Элеутерококк

На локтевые и все остальные бляшки тоже делались примочки с теплым отваром мыльнянки, затем наносилась мазь. Это место закрывалось сверху лоскутом полиэтиленовой пленки и фиксировалось эластичным трубчатым бинтом. Мазь надо держать долго, не меньше 2 часов, меняя за день 3-4 раза. Одновременно внутрь принимать настойку череды: капать из пипетки по 25 капель на пятидесятиграммовую рюмку воды 3 раза в день на протяжении 3 недель.

Кроме того, для приема внутрь готовился экстракт из корня алтея: 2 чайные ложки на стакан кипятка, плотно закрыть посуду и парить в горячей духовке при температуре 100 градусов до тех пор, пока жидкости не останется половина. Принимать по столовой ложке 3 раза в день некоторое время спустя после еды. Лечебный курс 3-4 недели.

Были назначены и лечеб-

Лечение усложнилось, превратясь в целый обряд. Сначала надо было вымыть голову в отваре корней мыльнянки (2 столовые ложки на литр воды), кипятить 5 минут (образующаяся пена не снимается). Достаточно обильно намочить кожу головы и дать высохнуть. После этого в кожу легкими движениями пальцев втирается мазь.



Чистотел

ные ванны из травы тысячелистника, трехцветной фиалки, листьев ежевики. Каждого компонента по стакану, варить в пятилитровой кастрюле 5 минут, процедить и влить в ванну с водой 37-38°С. Принимать ванну 20 минут, слегка растирая псориазные бляшки. Всего на курс 10-12 процедур, назначаемых через день.

К исходу третьей недели многие бляшки побледнели, будто выцвели. При прощупывании уже не ощущались под ними плотные узелки. В начале пятой недели всего два розоватых пятнышка оставались на локте левой руки и на правом колене. Все процедуры в виде обмываний, примочек, ванн к тому времени прекратились. На оставшиеся два розовых пятна обновляющейся кожи 3-4 раза в день наносилась мазь. К концу пятой недели лечение было закончено. С тех пор прошло три года - рецидива болезни пока не было.

Народная медицина рекомендует при псориазе принимать на протяжении полутора месяцев настой из сушеных листьев ежевики. 5 чайных ложек завариваются в двух стаканах кипятка, настаиваются - обязательно под крышкой - не менее 4 часов. Пить по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Вкус настоя горький, но приятный. Он благотворно влияет на желудок, показан при пищевых отравлениях, гастрите, даже при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заметно успокаивает нервы и улучшает сон. Распаренные ежевичные листья и настой в общем-то неплохо проявляют себя при лишаях и экземах, застарелых язвах, а при псориазе могут послужить как противорецидивное средство.

Заслуживает внимания и следующий рецепт: 20 г лаврового листа надо залить 0,5 л кипятка, подержать на огне при слабом кипении 10 минут, процедить. Это дневная доза, выпиваемая в 3 приема. Курс лечения продолжается 10 дней.

К сожалению, не так уж много растений, помогающих при чешуйчатом лишае. Поэтому внимательно следовало бы отнестись к тем из них, которые использовались в древности.

Дрмель

• «Корни щавеля, отваренные в уксусе, помогают сводить ногти, а если сварить щавель в вине, то лекарственная повязка из него полезна от бараса и лишаев».

• «Анд очищает цвет лица, помогает от бахака и бараса».

В БЕРЛОГЕ: НЕ ДРАЗНИ ЕГО!

Софора японская

• «Все виды лютика изъязвляют, очищают, сдирают и обжигают кожу. Листья и стебли этого растения, пока они не высохли, сводят барас, белые пятна на ногтях и «лисью» болезнь, но не надо прикладывать надолго».

• «Все виды волчьего лыка употребляют в виде наружной мази при бахаке, барасе и кровоподтеках: иногда в этих случаях его смешивают с серой. В смеси с мелом употребляют при лишаях и загрязненных язвах. Благодаря имеющемуся в нем растворяющему и разъедающему веществу он сводит струпья».

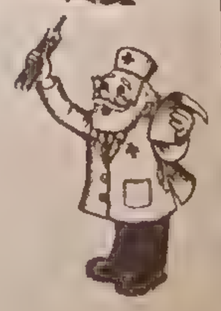
• Чернушка посевная «сводит свисающие книзу бородавки, родимые пятна, бахак и особенно барас».

• «Дюпян, особенно если его варить в дождевой воде, пока он не разварится, утончает волосы, устраняет бахак, веснушки, пятна, кровоподтеки, прыщи и очищает лицо. Отвар его, если им поливать, помогает от бараса».

Алтей

Череда

• «Влага из черешков вяза очищает лицо, а кора его с уксусом, пока она еще свежая, очищает от бараса».



• Качим «сводит барас и бахак, особенно черный». Под белым и черным бахаком подразумеваются пигментные пятна.

Рим Ахмедов, «В растениях целительная сила»

Из опыта наших читателей

Каждый день по полчаса

Моя сестра долго не могла с псориазом справиться. Вроде одно лекарство только начнет помогать, а болезнь с новой силой возвращается. Однажды посоветовали ей параллельно с обычным лечением принимать специальные ванны с такой смесью: **35 г карбоната соды, 20 г карбоната магнезии и 15 г пербората магния. Сестра наливала в ванну воду 38-39 градусов, высыпала в нее смесь и сидела по полчаса каждый день.**

Эти-то ванны и помогли ей болезнь полностью вылечить. Иногда для профилактики она такие ванны и теперь принимает. Но с тех пор недуг ее больше не беспокоил.

Михаил Матюшков, г. Котлас

Язва ушла в [illegible]

Мой отец очень долго страдал псориазом и язвой желудка. И вот один раз ему посоветовали от язвы пить **корень девясила.** Через 3 месяца он избавился от болей в желудке, а также заметил, что у него стал проходить и псориаз. **Стал отец делать примочки из корня этого растения и прикладывать к пораженным местам.** Пил он и заваренный корень, как чай. И вот уже несколько лет псориаза нет. Конечно, совсем он не излечивается, так говорят. Поэтому отец пьет отвар девясила 2-3 раза в год (для профилактики).

Н.В. Галушина

Главное - найти куст чистотела

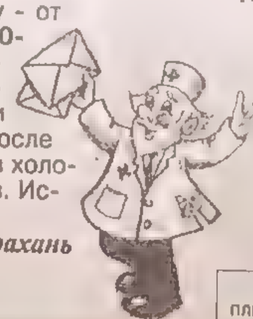
Есть такой рецепт: осенью куст чистотела пропустите через мясорубку, сложите в эмалированную посуду и поставьте в холодильник на сутки. Сок отожмите, смешайте со 100 г водки. Мажьте больные места 2 раза в день.

Л.К. Ткачева, Саратовская область

Ай да туя!

Было у меня на ноге пятно в виде груши с серебристыми чешуйками. Зуд страшный, расчесывала до крови. И разрослось оно у меня во всю ногу - от коленки до щиколотки. А вылечилась я так. **100-200 г веток туи довела до кипения на медленном огне (15-20 минут). Остудила, процедила и делала примочки.** Можно делать и ванночки, смотря какая область поражена. После ванночек отвар слила в баночку и поставила в холодильник. Им можно пользоваться три-пять раз. Использовала этот отвар, пока не поправилась.

Вера Васильевна, г. Астрахань



Только уж о спиртном забудьте!

Я знаю хороший рецепт от псориаза.

Возьми: 200 г солидола, чайную ложку натурального меда, чайную ложку детского крема, белок сырого яйца. Все перемешай. Мажь утром и вечером. Раз в неделю помойся в бане. Только уж во время лечения спиртного не употребляй! Надо месяц так лечиться, а то и больше...

М.И. Ткачук, Ленский район, Архангельская область

Впервые открыта подписка на спецвыпуск!

С 1 июля открыта досрочная подписка на I полугодие 2001 года на газеты «Ай, болит!» и «Живица» в почтовых отделениях ряда областей Российской Федерации: Архангельской, Астраханской, Белгородской, Брянской, Вологодской, Калужской, Кировской, Кемеровской, Костромской, Курганской, Мурманской, Новгородской, Оренбургской, Орловской, Омской, Пермской, Самарской, Саратовской, Ульяновской, Челябинской, Ярославской, в Алтайском, Ставропольском и Красноярском краях, в Республиках Башкортостан, Дагестан, Карелия, Мордовия, Северная Осетия - Алания, Тува, Удмуртия, Хакасия.

По многочисленным просьбам читателей **впервые открыта досрочная подписка на спецвыпуск газеты «Ай, болит!», индекс 29722,** в ряде областей и краев Российской Федерации. Спрашивайте в почтовых отделениях и киосках «Роспечать» вместе с газетами «Ай, болит!» и «Живица».

Каталожные цены редакции на газеты «Ай, болит!», «Живица» и спецвыпуск не изменились!

* * * *

Уважаемые читатели, вы можете подписаться на газеты **«Ай, болит!»**, индекс 34259, и **«Живица»**, индекс 27807, на 4-й квартал 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, по каталогу «Пресса России», том 1, стр.46 и 51.

Обострения снимаю плауном

Я лет десять назад от псориаза избавился. Но, видно, не до конца его извел: после больших застолий, когда жирного и жареного много съем, случаются обострения. В таких случаях я вот что делаю. **Столовую ложку спор плауна булавовидного заливаю стаканом холодной воды и, помешивая, кипячу 15 минут. Отвар процеживаю и принимаю по столовой ложке каждый час.** К концу дня обычно высыпания проходят.

Антон Синий, г. Переславль Залесский

В номере использованы также материалы изданий: «Целитель плюс»; «В растениях целительная сила» Рим Ахмедов.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св.ПИ №77-3525 от 25.05.2000 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул.Плюснина,3.
Объем 1 [illegible]

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5
Печать офсетная.
Заказ № 349 Тираж 120.831 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!».
Индекс: 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику [illegible]

[illegible]
Телефон факс: секретарь (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны: бухгалтерии - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-40

Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю., Диниева Н.А.; Иванова Т.Ю., Солодка О.Г.
Художник Верещагина Е.П.
Набор [illegible] Овсянникова Н.И.
Корректор Ботолина О.Н.
Дизайн верстка Лузин Ю.К.

«Ай, болит!» предупреждает: [illegible]

Был псориаз, да весь

У Пани Пискарева чешуйчатый лишай (псориаз) поразил правую половину лица и сгибы обеих рук. В течение шести лет он пытался избавиться от этой болезни.

- Само слово «псориаз» уже мне было настолько неприятно, что меня тошнило от него... Я все потерял - работу, друзей, даже жена перестала любить. Но мир не без добрых людей. Помог излечиться случай.

И «вымел» Паня хворь из себя

Этот чудотворный метод лечения, к сожалению, пока не получил широкого распространения. А зря...

Удали-ка корень зла

После очередного пребывания в районной больнице я возвращался автобусом в свое село. Рядом оказался пожилой мужчина. Он внимательно посмотрел на меня и сказал: «Э-э, молодой человек, надо удалить корень зла - от него болезнь. А корень сидит внутри. Медицина тут не поможет. Хочешь вылечиться - заходи ко мне». И вручил визитную карточку.

Это был врач-психолог. Он давно уж ушел на пенсию. При встрече доктор пояснил Пане: состояние кожи зависит от деятельности многих внутренних органов. В частности, поджелудочной железы. Если появились накожные высыпания, значит, необходимо отрегулировать функции поджелудочной железы. По убеждению врача, самый простой, но эффективный метод - голодание и чистка организма.

Паня на это согласился. Встав утром, он развел ложку английской соли в полстакане кипятка, добавил сок от двух лимонов, долил воды до краев стакана и выпил. Через 20 минут это же повторил. В течение следующего дня через каждые полчаса выпивал сок цитрусовых, разведенный водой. И, конечно же, ничего не ел. После чистки поставил клизму, промыл желудок. И лечение стал продолжать голоданием. Паня очень хотел побыстрее избавиться от недуга и верил в положительный исход. Так и получилось.

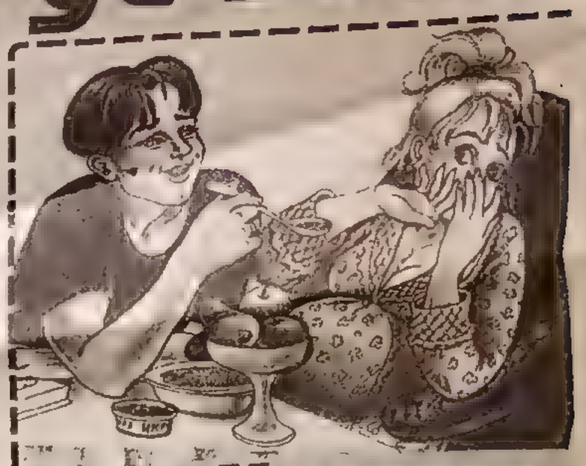
Голод не тетка, но...

Трудно было только первые два дня. Потом наступило безразличие к пище. За процессом голодания следил врач. Продолжалось оно 34 дня.

Он разрешил пить дистиллированную воду. Это облегчало состояние. За 2 недели Паня сильно похудел. Но сердце, легкие, почки и другие органы работали нормально - ничего не болело. Дней за 10 до конца голодания Паня постарался больше лежать, принимал солнечные, воздушные ванны. И все 34 голодных дня промывал желудок и делал клизмы. После этих процедур появлялось приятное ощущение чистоты во всем теле.

А между тем постепенно кожа освобождалась от бляшек. И однажды утром лицо и руки оказались чистыми.

Фаддей Платонов,
Р. Чувашия, п. Опытный



Уморила

После нервного стресса стала я замечать, что кожа моя зудит. А потом и коростой покрылась. Псориаз! Все для излечения испробовано было, а надежды никакой. И вот как-то попалась мне в руки книжица «Голодание ради здоровья». Заинтересовалась, прочла, настроилась (а это главное!) и решила испытать свою силу воли. Может быть, и не решилась бы, но эта зудящая кожа... Пока вы здоровы, вам, может, этого и не понять, но когда скрутит, вот тогда и поймете, что утрачено и как это здорово - быть здоровым.

Начала я свой курс с трехдневного голодания. Провела 4 курса, с перерывами в 2 недели. Это короткое голодание (до 5 дней). Делала ежедневно клизмы - вливала до 1,5 л теплой воды с бледно-розовым раствором марганца. Вела обычный образ жизни. Только воды пила больше - не менее двух литров в день, это чтобы не пострадали почки.

Вопрос о сроке голодания каждый дол-

Сам себе доктор

Как меня кровельщик

С сестрой моей случилась такая беда - псориаз. Ох, и натерпелась она! Мы, родня, уж не знали, чем и помочь: вроде все перепробовали. И все же справилась сестричка с недугом. Как? От ее имени я расскажу: тем более что лечение у меня на глазах совершалось.

- Ой, как это страшно - чувствовать себя рыбой, с которой сдирают чешую! А вот такое именно ощущение у меня и было. И отчаяние: сколько это еще может продолжаться?! А тут вдобавок протекать стала крыша дома - новая печаль! Нанимать кого-то надо, чинить. Договорилась с одним мужиком. Пришел, слушает мою жалобу на течь, а сам, чувствую, на кожу мою паршивую любуется. Только хотела в сердцах ему нагрубить, как он: "А ведь я, бабонька, смогу помочь тебе вылечиться». Я не поверила! Заподозрила - представьте! - его в какой-то корысти.

"Профессора лечили - не вылечили! И чего только этой заразе от меня надо?! Уж и не ем-то давно того, что не положено. Ни консервов, ни печеностей, ни жареного, ни яиц, ни молочного, ни солений. Вкус чая, кофе, спиртного совсем забыла. Мясо - полтора года в рот не брала! А гляди - что делается..." А он: "Подумаешь, полтора года она на диете! Эк подвиг! Да тебе голодом морить этот псориаз надо! Да не лелеять его в пуховиках твоих - на пол спать перебирайся!".

Странно, правда?! Воздержание от еды - это еще понять можно. Но причем тут моя краса - высокая кровать?! Но что-то заставило меня поверить мужику - Николаю Семеновичу.

Новая жизнь «по Семеновичу»

В тот же вечер по его совету покрыла простынею половичок около кровати - устроилась на нем на ночь. Форточка - нараспашку: Бог с ними и с ворами! Да, видно, обнадеженная, я и жесткости особо не заметила. Утром взглянула на будильник - 9 часов проспала, как минуточку! А обычно спала по 5-6, да как-то тревожно, с побудками: не проспать бы - дел полно! Тут плюнула на все свои заботы: " Может, они мне еще болезни добавляют? Все о внуках пекусь - им бы угодить да им бы помочь. А внуки ведь не сироты, у них родители есть. И куда приятнее видеть им бабку здоровую, чем паршивую. Прав Семеныч. Ладно, буду спать не менее 8-ми часов, как он советует".

Направилась было, как обычно, в кухню - чайник поставить, да вспомнила: я ж голодать буду - вчера вечером ради этого клизму сделала! Вот она, новая жизнь "по Семеновичу" начинается - посмотрим, что это даст. Нагрела кастрюлю воды, принесла еще ведро холодной с реки да в баньке душ себе устроила: поочередно - два ковша холодянки да два ковша горячей. С непривычки думала - с ума сойду! Но ничего, закончила обливание

Вышел

жен решать в соответствии со своим здоровьем и возможностями. Я не замахивалась на более длительный отказ от пищи, потому что и выход из голода непрост, когда не чувствуешь себя вполне здоровой. К тому же длится он столько же дней, сколько и сам голод. Опыт показал, что лучше начинать голодание с 1 дня в неделю. Через 1-4 месяца можно 2-3-дневный голод, а затем и 4-5 по 3-4 раза в год.

болезнь голодом

При однодневном выход из голодания прост - соки, фрукты, овощи. Исключаются: сахар, соль (дает отеки), мясо, рыба, яйца, грибы. Есть с удовольствием, не торопясь, тщательно пережевывая пищу. При пятидневном голодании первый день выхода проводишь на разведенных пополам водой соках, овощных отварах, отварах трав, небольшом количестве тертых яблок.

Голодание хорошо тем, что лечит не одно основное заболевание, но и ряд других, попутных и серьезных. Словом, лечит весь организм, восстанавливает многие нарушенные функции.

Помню, бабушка рассказывала мне, как у них в деревне голодом алкоголичка вылечилась. Она сама себе не рада была, жить не хотела и решила свести счеты с жизнью, благо, что была одинока. Всем сказала, что уезжает, на дверь повесила замок, а сама влезла в дом через окно и «стала умирать». Возможно, и умерла бы, не вздумай председатель поселить к ней в дом учительницу. Открыли дверь, а там на кровати живой скелет, обтянутый кожей. Рот не раскрывает, на вопросы не отвечает. Но два месяца голода пошли ей на пользу: рассталась-таки с тягой к алкоголю. Вот вам и чудо голодания!

А я, благодаря голоду, излечилась не только от псориаза, но и от стенокардии, артрита.

Лидия Александровна Белоусова, Свердловская обл., с. Коптелово

Уж погуляли мы на свадьбе Григория!

Мой сосед, двадцатилетний Григорий, чуть ли не с рождения страдал псориазом в тяжелой форме. Все тело у него шелушилось, даже волосы на голове не росли. Лечился многие годы, но безуспешно. Парень стал закомплексованным, нервным. Он практически не выходил из дома, стесняясь своего отвратительного вида.

Мать уже не надеялась на помощь врачей и повела его к местной знахарке. Той пришлось «позвозиться» с больным - уж очень случай был запущенный.

Начала лечение с настоя сосновых иголок. Ведро иголок заливала водой и ставила на медленный огонь. Как только вода закипала, сливала ее в отдельную посуду и этим настоем делала компрессы по всему телу.

Затем смазывала больные места такой мазью. Содержимое свежего яйца заливала таким же количеством уксуса. Когда яйцо полностью растворялось в уксусе, добавляла туда сок одного лимона, сливочное масло, спирт и мед (все в том же количестве, что и уксус!) Хорошенько смешивала и хранила в холодильнике.

Когда мазь полностью впитывалась, обрабатывала тело больного прополисом, настоянном на спирте. И после всего растирала парня пихтовым маслом.

Эту процедуру повторяла в течение дня (начиная с настоя сосновых иголок и кончая пихтовым маслом!) два, а то и три раза. Попутно читала молитву и делала массаж - сначала щадящий, а по мере исцеления кожи все более и более интенсивный.

Через три месяца, впервые за много лет, у Григория появился «ежик» из волос на голове, кожа на теле перестала шелушиться и зудеть. А спустя год мы уже гуляли на его свадьбе.

О. Попов, г. Моздок

Сам себе доктор

холодной. В сырое еще тело втерла немного своей мочи да три глотка выпила. Вполне сносно! А себя убеждаю: привыкай, теперь так будет всегда, всю оставшуюся жизнь: регулярно - обливание, голодание с уриной. Так Семенович велел. Но на первый раз мне больше одного дня поголодать не удалось. И то большое дело. На следующий день - 4 раза пила по стакану разбавленного сока - сама его из зеленых яблок тут же готовила. Семенович едще травяные чаи рекомендовал: заваривать смесь шиповника, краливы, корня одуванчика и зверобоя в равных частях. Мне и сока было достаточно. Это уж потом я навострилась голодать и по два, и по три, и даже по 4 дня в месяц - на урине или просто на воде. И тогда всякий раз ровно столько же дней на соке или на травяных настоях выходила из голодания. Но это самое простое! Куда труднее потом оказалось соблюдать диету.

вылечил

Подумала: справлюсь!

Пришлось отказаться и от хлеба, и от всего сладкого и печеного. **«Нельзя, - сказал Семенович, - чтоб хоть крохa дрожжей внутрь попала!»** Каково это, когда я, можно сказать, на печеностях сама выросла, вырастила детей своих и внуков! Как начали по ночам пироги сниться! То с морковью, то с капустой, то с грибами! Ну будто нарочно бес соблазняет! И невыносимее всего, если еще подумаю, что не едать мне этого ничего до конца дней моих. Даже если кожа поправится.

«Да это ли наказание?! - гнул свое Семенович, - наказание жить такой, какая ты сейчас есть!» Подумала - а ведь и верно!

А наставник мой, оказалось, после 32-х лет курения даже от сигарет напрочь отказался - тоже из-за псориаза. И вылечился. А такой, говорит, тоже паршивый ходил! Ну разве не повезло мне, что Бог привел его однажды ко мне кровельщиком?!

Да мало того, что у него опыт лечения, так он еще меня в этом деле подзадоривал, поддразнивал. Ну-ка, женщине сказать, пусть хоть и старухе, что ею только людей пугать! Все кругом меня жалели, а он напрямую говорил, чтоб опротивела еще больше мне эта болезнь и укрепилась сила - не зариться на недозволенное. Зато, знаете, как приятно было, когда выдержала, желания свои обуздала. Еще и признаков улучшения не виделось, а одно это чувство подбадривало.

Ну и дальше... по совету Семеновича перешла я на раздельное питание. Стала есть проращенную пшеницу, очень много сырых овощей, фруктов, орехи, горох, бобы, фасоль. А вот рыбу (такую любимую) готовила и готовлю лишь раз в неделю - тушеную с овощами.

И представьте, мне все лучше, лучше. А в душе - радость. В зеркало стала на себя с удовольствием поглядывать. И где-то года за два кожа-то совсем очистилась. Но псориаз хитер и настырен: знаю, так и караулит, чтоб я оплошала, поблажку себе дала. Да и я теперь упрямая! Ни-ни!

Так и живу. И жизни радуюсь. Ведь прелесть-то ее главная в том, чтобы чувствовать себя бодрой и здоровой.

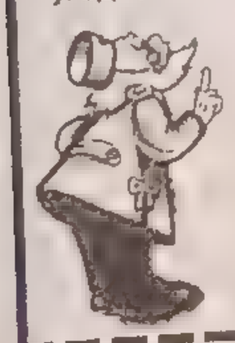
Анна Евгеньевна Щелокова, г. Саратов

Злокачественный псориаз,

В нашей деревне семья жила. Семья как семья, только вот батя часто «за воротник закладывал», а во хмелю, не дай Бог, какой злой был: семью разгонит, а больше всех матери доставалось. Была у них дочка Аннушка, 17-й год пошел. А уж красавица - не часто такую и встретишь.

Парни на девку заглядывали. А с девкой-то беда приключилась: руки, ноги, даже ладони в коростах, на голове - колтун. Летом, в жару самую, не разденешься, платка не снимешь. К врачам Аннушку возили, мазями мазали, да толку-то... Девки на деревне песни поют, кадриль пляшут (молодость - она и есть молодость, хоть и голодно, а погулять ой как хочется!), а Аннушка на люди показаться стесняется. Все дома горюет да за мать печалится. И подружки ее сторониться стали. В деревне ведь как? «Заразная» - и все тут.

А как раз, на счастье ли (да видно, так уж Богу угодно было) Марийка - знахарка с хутора, в деревню пришла. Редко, но захаживала она в сельмаг - соли, керосину, какого другого товару прикупить.



Путь-то неблизкий, пароходит в деревне, а утром - опять на хутор. Узнала про то Аннушка да в тот день, где Марийка на постой остановилась, пришла. Глянула на нее Марийка и говорит: «Проси у бати с матерью лодку на лето. Пойдем со мной - постараюсь помочь тебе, девонька». А мать уж нарадовалась, на дитя глядючи!

Собрала Аннушке нехитрые пожитки, да утром они и отправились. На хутор уж под вечер дошли.

Все лето прожила девушка

Марийкины заботы

- Вот, дочка, какую я тебе первую задачку даю. Каждый день рано поутру, пока роса не обсохла, будешь собирать травку да «толкушок» (салат) делать. **Перво-наперво бери побольше молодой крапивы. А к ней совсем немного (по 2-3 растения) мать-и-мачехи, череды трехраздельной, хвоща полевого, брусничного листа да 1-2 веточки зверобоя.**

Все это мелко-мелко изрежь и растолки деревянной толкушкой - чтобы сок выступил. Вместо масла (псориаз страсть как жирную пищу любит!) положи столовую ложку меда. И сладко, и полезно. Перемешай все да перед каждой едой по 2 столовые ложки и съедай... А вместо чаев березовый сок да березовый напар пить будем. Витаминов в них очень много! А потом на березовый чай перейдем: в чайник горсть березовых листьев да маленький кусочек осиновой коры полоску, наларю в печи - и пей, сколько душа требует...

• • •

На второй день притащили Марийка с Аннушкой глины. Благо ходить далеко не надо. Протопила хозяйка баню посуху (сделала сухой пар: закрыла воду и на каменку ее не плескала). Смыла Аннушка с «короста налет чешуек с дегтярным мылом. Потом Марийка пропарила ее березовым веником на полке, обтерла тело рядном (полотенцем из льняной ткани) да и нашлепала на тело глину - на правый бок, на область печени. И лежала Аннушка с такой аппликацией полтора часа, испытывая благость необыкновенную. Ведь известно, печень в организме - всему голова, она и обмен веществ регулирует. И вот, благодаря березке да глине, и началась очистка организма от шлаков.

Но и болячки требовали к себе внимания.

Вам советует врач

Наберитесь терпения

У меня сын несколько лет псориазом болеет. Лечение у дерматолога никаких положительных результатов не дает. И тут прочла я в газете о лечении этого заболевания по методу Голюка. Сделала сама нужную мазь. Только солидол был не медицинский, а технический. Провела курс лечения (2 приема). Кожа очистилась. Лишь пятна темные остались. И целый год хорошо было.

Но вдруг опять появились высыпания. Да много! Снова курс лечения по Голюку. Наступило улучшение, но на этот раз ненадолго. И стали еще болеть суставы на руках и ногах. Прочитала я заметку врача В.А. Палкиной «Автох не так уж безобиден». И поняла свою ошибку. А суставы припухли, кожа покраснела. Поставил врач диагноз: полиартрит. Сейчас сын лечится: ортофен (уколы, таблетки), супрастин, кварц, парафин, мази. А улучшения нет. Что же делать? Может, повторить курс лечения по Голюку или ни в коем случае? Говорят, мазь помогает. Это так? Работает сын шофером и очень страдает. Умоляю дать совет. Заранее благодарна.

Ирина Николаевна

Да, непростая, Ирина Николаевна, болезнь у Вашего сына - псориаз. Злокачественная! И лечение большого терпения, упорства требуют. Но уж как иначе?

Видите ли, мазь флуцинар - гормональная. А поскольку все мази впитываются в кровь, то и гормоны флуцинара тоже. А это приводит к нежелательным последствиям. Один тюбик в год применять еще можно, но не больше.

Притом даже курить нельзя. Никотин суживает сосуды, и кожа плохо питается кровью. Кто курит - никогда не излечивают свои кожные болезни.

Лечение псориаза к тому же комплексное. Тут одними мазями не обойтись. Но мазь самой приготовить можно. Один желток, ст. ложку сливочного масла смешать со ст. ложкой дегтя.

Рекомендую пить отвары трав: один месяц - ромашки, один месяц - васильков, один месяц - душицы и трехцветной полевой фиалки.

Советую париться в бане

НО ИЗЛЕЧИМ!

Псориаз не любит серу да деготь

И тут Марийка постаралась: противопсориазное снадобье готовила. Ставила в заметенную (только что протопленную) печь горшочек глиняный, а в нем 3/4 части дегтя (березового) и 1/4 часть серки (живицы). К вечеру получалась однородная черная мазь. Только горшочек закрывала крышкой и щелки кругом тестом обмазывала - чтобы полезные вещества не улетучились. Каждый день, на ночь, стали смазывать Аннушке болячки, сильно не втирая, - пока вовсе не сойдут.

Череда

А в середине-то дня обе в огороде, на грядках копались. Марийка то и дело напоминала Аннушке: «Скидывай, доча, одежку - твои болячки солнышка-то ой как боятся!». Так голышом девка и работала.

Все лето прожила Аннушка у Марийки. И постепенно тело от струпьев избавляться стало. А ближе к осени очистилась кожа от корост. То-то радости у Аннушки! Сто раз сказала она Марийке спасибо.

А Марийка еще на дорогу котомку травки сушеной ей спроворила: тут и корни валерьяны, и цветы ромашки, и зверобой, и чистотел, и брусничный лист, и хвощ полевой. Вся травка эта при псориазе очень полезна. А какая лучше - это теперь узнать с помощью гаечки можно. Марийка же наказала заваривать да пить как чай, какая по нутру больше придется, чтобы этот чешуйчатый лишай не возвращался.

- А еще, - сказала, - помогают **бузина черная, корень аира да кукурузные столбики** - по половине стакана напара выпивать утром и вечером после еды. А чтобы организм от авитаминоза не страдал, на зиму велела насушить ягод: **шиповника, черной смородины, малины, брусники.** Да еще запасти сушеных моркови да крапивы. И вместо чаев заморских взвар пить.

Так-то вот, люди добрые, и победила девка эту болячку паршивую.

И.С.,
г. Кириллов

На хуторе

А вот что травник советует

Лечение этого неприятного заболевания следует проводить в два этапа.

Взять по одной части травы полыни горькой, травы розмарина, травы шалфея лекарственного; по две части травы зверобоя, травы золототысячника, листьев крапивы двудомной, листьев подорожника большого и плодов можжевельника; по три части хвоща полевого и травы фиалки трехцветной. Все смешать, приготовить чай (1) из 4 ст. л. смеси на литр кипятка. Настоять 7-8 ч, плотно закрыв и тепло укутав. Принимать по 100-150 мл 6-8 раз в день за 10-15 минут до еды.

Готовят мазь № 1:

Свежий яичный белок - 50-60 г; Пчелиный мед - 75-100 г; Прополис (порошок) - 250-300 г; Чистый березовый деготь (аптечный) - 0,5-0,6 л; Растительное масло - 100-150 г.

Прополис измельчить в порошок и постепенно, при непрерывном помешивании всыпать его в смесь всех составных частей, которую держать на водяной бане. При получении однородной массы густой консистенции добавить деготь, чтобы смесь получилась густоты вазелина или чуть жиже. Остудить и два раза в сутки наносить эту мазь на высыпания и тщательно втирать ее. Пьют чай N 1 теплым или горячим.

Через 10 дней после начала втирания 6-8 раз в день и в течение последующего месяца желательно принимать настойку аралии маньчжурской по 25-30 капель 3 раза в день за 1/2 часа до еды.

После того как сойдут бляшки (чешуйки), на очищенной и здоровой поверхности могут появиться гнойничковые зудящие прыщи. Их за 7-10 мин. до очередного втирания моют теплой кипяченой водой и насухо вытирают. 2-3 раза в неделю моются с мылом. Постепенно гнойнички исчезают, а зуд прекращается. После такого очищения кожи на местах, где были бляшки, она становится темно-синей, а затем приобретает здоровый вид.

В это время моются и заготовляют мазью № 2:

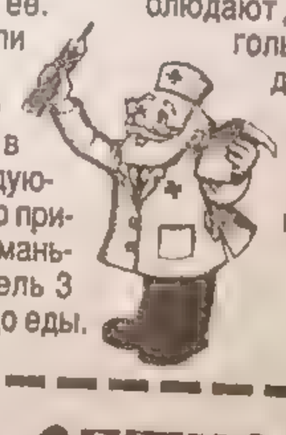
Свежий яичный белок - 50 г; Пчелиный мед - 200 г; Прополис (порошок) - 200 г; Порошок травы чистотела - 50 г; Деготь (аптечный) - 0,75-1 л.

Эту мазь втирают аналогично мази N 1 до окончания лечения и пьют чай N 1 в течение двух недель. Затем принимают по чайной ложке настойку или экстракт элеутерококка 2-3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Затем делают перерыв 2 недели, в течение которых пьют чай N 1.

При тяжелых хронических формах курс лечения продолжается в течение двух месяцев до полного излечения.

При лечении псориаза соблюдают диету и режим. Алкоголь и курение тоже следует исключить. Лечение не стоит начинать в период обострения заболевания.

В. Иванов,
травник



Вам советует врач

с веником березовым. И ежедневно пить зеленый чай с листьями березы. В заварной чайник вместе с сухой заваркой бросать по 1-2 листа березы. Только листья эти собирать до Троицы.

Сейчас для лечения псориаза применяется мазь в виде аэрозоля - скин-коп. Лечение эффективное, но дорогое. Выпросал я не рекомендую. Назначение этой мази - болеутоляющее. Если ее в прогрессивной стадии болезни применять, то будет обострение. В регрессивной же стадии вреда не будет.

Вот все, что можно сказать заочно. Но очень хочется, чтоб советы эти пошли на пользу Вашему сыну, Ирина Николаевна. Всего Вам и ему доброго.

В. А. Палкина,
врач-дерматовенеролог

После ванны не обтирайся!

Что и говорить, псориаз - штука коварная, и можно лишь проникнуться состраданием к человеку, к которому этот чешуйчатый лишай привязался. И хочу я сообщить простой и доступный метод, что использовала народная целительница А. А. Ехина для лечения этой болезни.

Итак...

Наливаем полную ванну теплой воды и пачку соли в ней растворяем. Больной лежит в ванне 15 минут, мочит голову, а выйдя из ванной, не обтирается, а обсыхает.

И как только больной обсохнет, луковую кашицу кто-нибудь ему на пораженные участки тела наносит.

Через 20-30 минут кашица с головы счесывается, а тело марлей обтирается. После этого нужно лечь в постель до утра.

Утром 300 г чистотела в воде завариваем, даем отстояться и охлажденным настоем смываем отсатки соли и луковой кашицы.

На третий день хорошо помыться с мылом светлым раствором марганцовки.

Галина,
г. Корякма

Спецвыпуск №17 (33)

Газета–целительница
5 сентября 2000 г.

Ай, болит!

1. Радикулит излечим так...
2. И от ревматизма избавим

Я от болезни излечился сам подделюсь опытом

Сегодня в выпуске:

С русской печью радикулит не страшен:
- Ложусь на пол и поднимаю ноги
- Радикулит бездельничать не велит
- Крапивный сеанс в соседской бане ..... стр. 2 - 3

На всякую спину лекарство найдется:
- Сало при радикулите действует безотказно
- Отвадила радикулит шиповником ..... стр. 4 - 5

Ревматизм радикулита не слаще:
- А я целебное одеяло сшила
- Отец в муравейнике сидел
- Чудо-лекарство - машинное масло ..... стр. 6 - 7

Из опыта наших читателей ..... стр. 8

Открыта всероссийская подписка!

С ***1 сентября*** открыта подписка на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях Российской Федерации на газеты **«Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807.**

Наши издания вы найдете в зеленом каталоге **«Пресса Россия», том 1**, страницы 57 и 65.

Дополнительную информацию читайте на стр.8.

На всякую спину

В прошлом году довелось мне отдыхать в республике Марий-Эл, в санатории «Кичпер». Как-то лежу на пляже в тени полотняного гриба и невольно прислушиваюсь к беседе соседей о том, как излечить поясничнокрестцовый радикулит. Седеющий мужчина среднего возраста был в этой компании как бы за председателя. Он рассказывал:

- Радикулит у меня со стажем - хронический. Впервые боль в пояснице проняла лет двенадцать назад. Рабочих на складе не было, и я, заведующий продуктовой базой, сам разгружал товар. Ящики тяжелые, разгорячился, а потом полдня проторчал в холодном, сыром складском помещении. К вечеру домой еле пришел - ни согнуться, ни разогнуться. Лечь - лег, а встать уже не смог: боль адская! Неделю отлежал. Чего только ни предпринимал: растирки, массажи, горячим утюгом всю поясницу жена проглаживала. Еле поднялся. И теперь нет-нет, да и прихватит раза два-три в год, особенно если простыну. Одна знакомая посоветовала носить на пояснице собачью шерсть, так я ее почти не снимаю.

Он порылся в сумке и достал кусок потертой шкурки с веревочками на концах.

- А вы не пробовали носить на пояснице медный обруч? - спросила пышнотелая блондинка. - Он должен быть на талии постоянно - и ночью, и днем. А еще у нас сосед по лестничной площадке от дикого радикулита, знаете, чем вылечился? Резиновым клеем! Управдом посоветовал. Прекрасный рецепт. Правда, после клея на коже получились ожоги, и от них он потом долго лечился, зато радикулит как рукой сняло.

В разговор вступил еще один отдыхающий с мягким татарским акцентом:

- А у нас в Зеленодольске есть один старый бабай. Сейчас на пенсии - заслуженный отдых. Он любую боль может снять. Есть у него какая-то мазь. Намажешь поясницу - и будь здоров! Боль совсем проходит. Правда, через несколько часов она может опять появиться, но не у каждого. Моя жена к нему тоже ходила. Первый раз точно помог, а потом, сколько ни мазала, уже так не помогало...

● ● ●

Я старалась отвлечься, но в уши назойливо лезло: «Лучше всего редька с водкой»... «Нет, лучше лепешки из ржаного теста со скипидаром, у нас дед хвалил...»

Тут в разговор вступил еще один мужчина:

- Моя теща никакой не врач и даже не фельдшер, а эти самые радикулиты вылечивает лучше любого профессора! Обычные швейные иголки, а еще лучше - бритвенные лезвия - она кладет в уксус. Они растворяются, и получается растирка - люкс!

Отвадила радикулит шиповником

Жила у нас в селе бабка Анисья. От своего отца (народного целителя) знала она о многих болезнях и их лечении.

С тех пор, как баба Аня (мы сократили ее имя) стала часто бывать у нас, мы забыли дорогу в райцентровскую больницу - нашу семью лечила только она. Запомнился такой случай.

Моя мама очень страдала от радикулита. Часто лежала в больнице, а там снимут приступ - и только. А стоило ей хоть немного простудиться или что-то тяжело поднять, как болезнь возвращалась снова, и опять папа увозил маму в больницу.

Однажды папа с мамой в санях - из ворот, а баба Аня - в ворота. Узнав, куда собрались, завернула их назад. Маму завела в дом, а папу отправила к себе. «В сенях, под крышей, ты увидишь сноп шиповника. Привези», - сказала она. Папа привез, мелко его изрубил, баба Аня сделала крепкий отвар и часами втирала его маме в спину. И поила этим же отваром.

Через три дня мама встала, но отвар пила еще целых полгода.

Было маме тогда около сорока лет. А прожила она до семидесяти пяти. И больше ни разу не болела радикулитом.

З.С. Тубольцева, Алтайский край

Лечение толковое настойкой перцовою

● **Хорошее средство от радикулита**, болей в суставах испытала я на себе. В аптеках продается настойка перца стручкового. Берете эту настойку и натираете поясницу. Хорошо растирайте! Затем ситцевую тоненькую тряпочку, а лучше марлю, смачиваете в слегка теплой водичке, кладете на поясницу. Вырезаете по величине марли кусок из старой чистошерстяной вещи (можно взять просто шерсть - собачью, овечью). Это - на марлю. Сверху - целлофан. На него кладете тряпочку - можно шерстяную, можно фланелевую. И завязываете спину шарфом либо платком. Затем больной ложится на спину и лежит так полтора-два часа. Потом он может ворочаться, как ему угодно, только повязки не снимает.

Я делала это на ночь. Перед утром, часа за 1,5-2 перед подъемом, снимете повязку. Если все правильно сделали, то минут через 20-30 после наложения повязки поясницу станет печь. И печет долго, иногда до самого утра. Терпите - зато выздоровеете. Таким способом я уже 8 лет в случае надобности лечусь сама и лечу домашних: поясницу, руки, ноги, спину, шею - что угодно.

Но хочу предупредить: если будете накладывать на шею, то немножко поднимается давление.

● **Если вам нужно пропарить как следует ноги, тоже можно воспользоваться этим рецептом.** Это куда лучше, чем просто

ЛЕКАРСТВО НАЙДЕТСЯ

И тут я не выдержал:

- Прошу извинения, но я врач и хочу кое-что пояснить. Боль в пояснице отнюдь не всегда обусловлена радикулитом. Она может быть в связи с болезнью предстательной железы - у мужчин, гинекологическими заболеваниями - у женщин, а также болезнями почек и даже опухолью спинного мозга и его корешков... Причем же тогда лепешки, лезвия и резиновый клей? Не случайно врачи настаивают: при упорной, длительной боли в пояснице обязательно покажитесь врачу, чтобы был правильный диагноз.

- Интересно, - заметила блондинка с иронией, - причем тут диски? Меня лично радикулит мучает после простуды, а я должна думать, что она тут ни при чем.

- Нет, почему же? Простуда имеет значение, но роль ее не главная. И переохлаждение, и инфекции такие, как грипп, ангина, - это фон для остеохондроза.

- А почему же тогда помогает тепло при радикулите? - поинтересовался мужчина, что лечился по рекомендации деда.

- А потому, что в результате сдавливания дисков нервного корешка возникает боль, вызывающая рефлекторно спазм и напряжение глубоких и поверхностных мышц поясницы. Тепло снимает это мышечное напряжение - теплая грелка, мешочек с нагретым песком, солью, горчичники, перцовый пластырь.

- Ну, а собачью шерсть мне все же стоит носить? - поинтересовался «председатель».

- Шкурка эта, - отвечаю, - от обострений не спасет. Подняли вы чрезмерную тяжесть, подвигали тяжелые ящики, сделали резкое неловкое движение - обострение радикулита неминуемо. К тому же постоянно носить теплые вещи, в том числе и мех, - значит изнеживать кожные покровы. Если уж вы хотите что-то носить на пояснице, в момент физической нагрузки очень рекомендую широкий кожаный пояс - пояс штангиста. Его надевают поверх нижнего белья. Он хорошо фиксирует поясничный отдел позвоночника. На ночь его, конечно, снимают.

- А правда, что при радикулите делают операцию на позвонке?

- Методов лечения хронического радикулита много. Производят и операцию, когда консервативное лечение не помогает. Но чтобы до этого дело не дошло, не надо забывать о народных методах лечения. Они очень эффективны...

И я порекомендовал несколько воистину чудодейственных целебных средств.

Взять килограмм сенной трухи, положить в холщовый мешочек, потом в кастрюлю или чугун, залить водой и кипятить полчаса. Отвар вылить в ванну, долить до половины горячей водой, какую только можно выдержать, сесть в ванну, закрыть ее полиэтиленовой пленкой или плотной тканью, оставив отверстие -только для головы. Сидеть до тех пор, пока вода из горячей не станет теплой. Сенная труха имеет много полезных веществ, эфирные масла. Они хорошо проникают в поры, проявляя высокие лечебные свойства. Уже после первой-второй процедуры приходит облегчение, исчезают боли. Эти ванны лучше принимать перед сном.

700 г совершенно свежего, несоленого коровьего масла положить в глиняный горшочек вместе с березовыми почками: слой масла в 1,5 см толщиной чередовать с таким же слоем почек до тех пор, пока горшок не будет полным. Затем закрыть горшок крышкой, обмазать ее вокруг тестом и поставить на 24 часа в хорошо протопленную русскую печь. Потом выжать масло из почек и положить в него 7-8 г камфары, истолченной в порошок. Держать мазь в прохладном месте крепко закрытой. Ею надо натирать все больные места не менее одного раза в день, лучше - вечером, перед сном. Мазь обладает феноменальной целебной силой.

Как заблуждаются люди, считая, что радикулит - следствие простуды или переохлаждения. Причина поясничнo-крестцового радикулита в развитии дегенеративных изменений межпозвонковых дисков - остеохондроза. С возрастом диски-амортизаторы, находящиеся между телами позвонков, становятся менее упругими и эластичными. И тогда под влиянием резких движений, подъема тяжестей они могут сместиться, т. е. образуется грыжа межпозвонкового диска. Сместившийся диск давит на нервные корешки спинного мозга, травмирует их. Вот вам и радикулит - шейный или пояснично-крестцовый, в зависимости от того, какие корешки повреждены.

Подошел час обеда. Я шел с пляжа со смешанным чувством исполненного врачебного долга и тревоги: сумел ли убедить своих собеседников в силе нетрадиционных методов лечения?

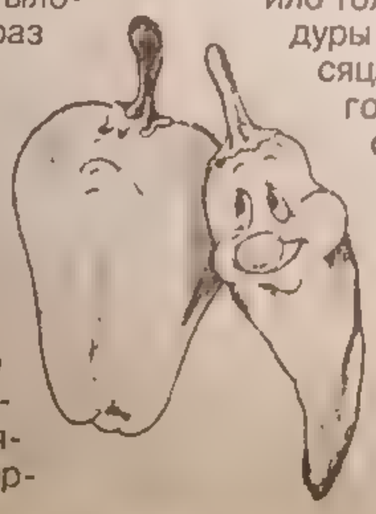
Василий Филиппов, г. Йошкар-Ола

САМ СЕБЕ ДОКТОР

парить ноги в воде, эффекта больше. Считаю, это средство от всех суставных заболеваний, от простуды, бронхита.

А как я узнала его - своя история

Когда демократия началась, люди стали скупать все подряд. И я как-то в аптеке вижу: покупают многие настойку перца стручкового. Ну и я купила 40 бутылочек. А у мужа как раз рука болела. Я натерла, но толку никакого. А тут - баня. Как вода попала на натертое место - его и давай печь! Додумалась: класть на больное место сразу после натирания мокрую тряпочку. А мы овец держим. Дай-ка, думаю, еще сверху шерсть привяжу. Дело пошло лучше. Так несколько проверок - и выработался рецепт. Радикулит снимает за 3-4 накладки. Люди-то обычно тем и довольствуются, бросают лечиться. Так и мой муж поначалу - когда рука болела. Снимет боль - и рад. А через какое-то время боль опять возвращается. Но стоило только поделать процедуры через день около месяца, зажила рука. Уж 2 года боль не дает о себе знать, и сустав работает без ограничения. Вот ведь какое лекарство - эта перцовая настойка!



О.А. Велисор, Приморский край, с. Чернышевка

Сало действует безотказно

Чем только ни лечили меня от радикулита: ставили банки, натирали тигровой мазью, приклеивали перцовый пластырь, делали йодовую сетку, но боль не отпускала. **Помогла лишь мазь с бодягой.** Бодягу я покупаю в аптеке. А жировую основу готовлю сама. Беру нутряное сало или несоленый шпик, мелко режу и на чугунной чистой сковороде вытапливаю жир. Когда начинают появляться желтые шкварки, выключаю газ. Отделяю шкварки и даю вытопившемуся жиру застыть до белого цвета. Жир перекладываю в чистую стеклянную банку и ставлю в холодильник. Когда надо, беру ч. л. топленого сала, смешиваю с порошком бодяги - его кладу совсем немного, на кончике чайной ложки. Получается серая масса. Ее и втираю в поясницу снизу вверх около 5 минут. После этого укрываю спину тряпочкой, чтобы жир не испачкал белье, укутываюсь шерстяным платком, а сверху кладу грелку. Прогреваю спину 10-15 минут. Через некоторое время кожа может покраснеть, появится зуд. Но пугаться не стоит - так и должно быть. Эту процедуру провожу через день на ночь. И могу сказать: бодяга с салом свиным действуют безотказно. Через 3-4 дня боль исчезает.

Н. Маркова, с. Новь

Из опыта наших читателей

Ноги в навоз опускайте - боли прогоняйте

Прочитала в одном из номеров «Ай, болита!» о том, как старик навозом ревматизм вылечил - опускал в него ноги. Этим же способом можно и от остеомиелита избавиться.

Итак, наберите конского навоза столько, чтобы покрывало больное место, и разбавьте кипятком - насколько терпимо. Наденьте хлопчатобумажный чулок и держите ноги в этом растворе. Каждый день - пока не поправитесь.

Елена Ивановна Шерстобитова, Свердловская обл., г. Среднеуральск

Меня хлебом не корми, а в лес отпусти

Многие на ноги жалуются: болят. Может, у людей ревматизм? У меня тоже ноги болят. Я их лечу сама.

Как только на березе появятся листики, я их нарву и сложу в кастрюлю. Залью водой и поставлю на плиту кипеть. Закрою крышкой. Когда листья упарятся, выливаю в тазик. Опущу ноги в тазик, обложу листьями и сижу минут 20. Дольше нельзя. За лето много раз так делаю. Ноги и «оживают». Я летом-то в лес хожу. Конечно, с палкой, а иногда и с двумя. Но ведь хожу! Палки-то эти я лошадьми зову. Вот на двух «лошадях» и «мчусь».

Скажете: зачем, бабка, в такую даль ходишь? Отвечу: без лесу не могу. Меня хлебом не корми, а в лес отпусти. А если б не ходила, так, может, и совсем занемогла.

Н.В.

Спирт да редька - проверенное средство

Мария Ивановна из Вологды просила средство от ревматизма. Возьмите в равных количествах спирт питьевой, мед и сок редьки. Сначала **мед залейте спиртом и поставьте на 8 дней в темное место. Потом добавьте сок редьки и снова - на 8 дней. После этого взбалтывать и пить по чайной ложке 3 раза в день.**

З.С., г. Котлас

Червь-то и ревматизм лечит

Прочитала статью «Червь с катарактой сражается» («Ай, болит!» N7) и вспомнила, что бабушка одна в нашей деревне ревматизм червями лечила. **Горсти две насобирает их в начале июня в банку стеклянную, бумагой сверху обвяжет и ставит на подоконник, на солнечную сторону.** Через 2 недели из червей каша получалась. Этой кашей она и сама натиралась, и других лечила.

Тамара Владимировна Е., Архангельская обл., Красноборский р-н

Масло с бодягой смешивала

Много я слышала рецептов от радикулита. Чего только на себе не попробовала! Натиралась и керосином, и водкой с чесноком. Но лучше всего мне вот какая мазь помогла: **смешала я столовую ложку растопленного сливочного масла с бодягой.** Эту кашицу и втирала в больные места, сверху завязывала фланелью или шерстяным шарфом.

Галина Васильевна Воронова

Пришел друг с поллитровкой

Я на старости лет себе ревматизм заработал. Совсем расклеился. И жизнь не в радость стала. Позвонил товарищ-ровесник. Ну, понятное дело, я ему пожаловался, мол, совсем я старый да больной. А друг мне: «Подожди, приеду - вылечу». Примчался он ко мне, с поллитрой спирта. Ох, батюшки, куда мне еще пить-то?! А он достает из мешочка свежие цветы белой акации, насыпает стакан и бух в спирт! Потом в моем мини-огородике на балконе закопал в землю на 10 дней. По его указу втирал я этот спирт в больные места. Так потихоньку снова и ожил. Этот рецепт и при отложении солей хорош.

Вадим Николаевич Хороший, Ленинградская область

Лавровое масло бабушку спасало

В «Ай, болите!» N 12 печатали письма о разных лечебных маслах. И спрашивали нас, читателей, какими мы еще пользуемся. Так я хочу предложить рецепт лаврового масла. Его еще моя бабушка готовила. **30 г измельченных лавровых листьев заливала 200 г растительного масла. Настаивала 3-6 суток, затем процеживала.** А использовала лавровое масло для натираний при ревматизме.

Алена Д., г. Архангельск

Открыта всероссийская подписка!

(Дополнительная информация)

В Архангельской области подписка на I полугодие 2001 года открыта с 1 сентября по областному каталогу на газету **«Ай, болит!», индекс 50486, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, и «Живица», индекс 27807.** По местным каталогам на эти издания можно подписаться также в почтовых отделениях Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл и Бурятия.

• • •

На эти издания открыта с 1 сентября подписка и в киосках «Роспечать» городов Архангельск, Северодвинск, Волгоград («Городские Вести»), Мурманск («МАРПИ»), Калуга, Кемерово, Псков, Самара, Тула, Чебоксары, городов Ленинградской области и многих других. Спрашивайте, подписывайтесь!

Каталожные цены редакции с 2000 года остаются неизменными!

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ **Св. ПИ №77-3525** от 25.05.2000 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул.Плюснина, 3
Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № **352** Тираж **125.059** экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!».
Индекс: **29722**
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику пятница -17.00, фактически пятница 17.00

[redacted]
Телефон/факс секретарь (8184) 55-28-66
заместитель редактора по творческой работе и маркетингу - (8184) 55-10-09
телефоны: бухгалтерия 55-16-53
корреспонденты 55-18-46

Редактор Крылова И.А.
Корреспонденты Шошина О.Ю., Динцева Н.А., Иванова Т.Ю., Солодка О.Г.
Художник Верещагина Е.П.
Набор, верстка Овсянникова Н.Н.
Корректор Ботолина О.Н.
Дизайн-макет Лузин Ю.К.

...болит! предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

С русской печью

Кратковременные боли в спине у меня стали появляться более 25 лет назад. Однажды так прострелило, что я целый месяц лежал только на животе.

И три года боли почти не отпускали. Я перестал надеяться на врачей и стал искать народные методы лечения. Вначале неплохо помогали прогревающие пояса из собачьей шерсти. Я носил их по месяцу и более, с небольшими перерывами. Потом ипликатор Кузнецова оказался настоящей палочкой-выручалочкой. Делал 10-12 процедур по 15-40 минут ежедневно или через день. И боль снималась.

Есть еще сильное средство в аптеках - бишофит, я использовал его иногда вместо ипликатора. Вечером подогревал 20-30 г этой жидкости до 40 градусов, смачивал ею ладонь и 3-5 минут растирал больное место. Затем на ночь с бишофитом делал компресс, обвязывал его согревающей повязкой. Утром остатки бишофита смываются теплой водой. И так 8-10 процедур через день.

Эти надежные, проверенные методы лечения использую периодически ранней весной или поздней осенью, когда после работы на даче появляется тупая боль в спине. Но кроме того, я лечусь бегом трусцой, плаванием, лыжами, специальной зарядкой.

Особенно хороший эффект дали 5 упражнений на растягивание позвоночника.

Вот они:

● Ложусь вниз лицом на пол. Приподнимаюсь, опираясь на ладони и пальцы ног. Выгибаю дугой спину, затем опускаю таз, голову поднимаю. И так медленно несколько раз.

● Исходное положение то же. Выгнув спину и опустив голову, поворачиваю таз влево и опускаю левый бок как можно ниже. Затем то же проделываю вправо. Медленно.

● Сажусь на пол, упираюсь на расставленные прямые руки, ноги согнуты. Поднимаю таз до горизонтального положения позвоночника. Затем опускаю. И так несколько раз в быстром темпе.

Ложусь на пол и поднимаю ноги

● Ложусь на спину, ноги вытягиваю, руки - в стороны, колени сгибаю, обхватываю их руками и подтягиваю к груди. Потом отталкиваю колени и бедра и, не опуская рук, стараюсь коснуться подбородком коленей. Задерживаюсь в этом положении на 5 секунд. И все повторяю снова.

● Исходное положение, что и в упражнениях 1 и 2. Опираясь на прямые руки и ноги, выгнув спину и опустив голову, обхожу комнату. Столько раз, сколько смогу.

Вначале я повторял упражнения по 3-5 раз, а потом по 10 и более ежедневно. Уже через месяц почувствовал значительное улучшение и стал заниматься через день. Делаю вис на перекладине, наклоны, вращения туловища. <u>И еще:</u> стоя или сидя на стуле, поочередно подтягиваю согнутые ноги к груди (обхватив их руками) - касаюсь коленями подбородка. Как можно большее число раз. Это основательно укрепляет мышцы спины.

И вот мне уже 64 года, я уж более 15 лет не обращаюсь к врачу по поводу радикулита и остеохондроза. С ними справляюсь сам.

Желаю и всем успешного избавления от болей в спине.

Иван Николаевич Игнаточкин, г. Липецк

С этой болезнью у меня связана настоящая семейная трагедия. Заболел отец - радикулит. Лежал несколько раз в больнице, но толку не было. Не помогли и народные средства. Бедного отца все больше сгибало к земле, и в конце концов он перестал распрямляться.

Через 2 года отпустили отца инвалидом 2-й группы с крохотной пенсией. А ему было только 47 лет! Да в семье-то трое детей. В дом пришло горе и голодная жизнь.

Однажды по каким-то неотложным делам папе пришлось поехать на родину, в Тамбов. Старший брат почти на руках внес его в вагон с костылем и клюшкой. А через 3 недели мы всей семьей пошли его встречать, даже тележку раздобыли. Подошел поезд, и вдруг наш отец ловко, как молодой, спрыгнул с подножки! Мы, дети, за-

Сам себе доктор

Ведь природа - аптека Бога

Не одну женщину терзает радикулит проклятый! И сами мы, дачницы-огородницы, в том виноваты. После зимнего сидения на мягком диване спину нужно гимнастикой размять. Естественно, не на картофельном поле либо грядках, а задолго до них.

Я бы обязала перед дачным сезоном всех, особенно радикулитчиков, пройти курс лечения у мануального терапевта. «Нет такого у нас», - скажете. Но ведь можно массаж делать! Можно самим, а может вашу спину гладить-разминать муж, ребенок. Да на даче маленький стульчик использовать при прополке - чтобы обеспечить своей спине наибольший комфорт.

Правильно, я тоже считала, что все это роскошь и глупости. И вот пару лет назад, в понедельник, после ударного труда на любимой даче, я по стеночке едва добрела до кабинета врача. Там мне объяснили, что резкая поясничная боль - это нарушение положения позвонков и воспаление нервных корешков. Уколами, таблетками и прогреванием облегчили мои страдания. А дальше что? На работе посочувствовали и заявили: «Радикулит - это пожизненно». С чем я решительно не согласилась. Как же так?! Ведь «природа - аптека Бога». Так неужели в этой аптеке не найдется лекарства и для меня?! Радикулитчики знают, что приносят облегчение мази, настои, отвары лекарственных растений. И представьте, все, что нужно, растет буквально под ногами!

Радикулит бездельничать

Весна в тот год, когда скрутило меня, была поздняя. И начала я лечение со втираний - мазь из осины и свиного жира (он лучше впитывается, но можно и растительное масло использовать). Горожане могут использовать почки тополя: в них и эфирное масло, и смолистые, и дубильные вещества, и кислоты. На часть почек (у меня мерка - чайная ложка) 4 части (чашки) жира или масла. Тщательно растирала почки мясорубкой и настаивала с жиром в темном месте - в шкафу. На ночь натру спину и завяжу платком. Почки можно брать хоть свежие, хоть сушеные в духовке (при 30 градусах) либо на сквозняке в тени. Мазь всю извела, но радикулит просто так не отступил! А тут одуванчики распустились. Набрала я побольше стебельков - белых трубочек, нарезала, сложила в 2-литровую банку и залила кипяченой водой. Держала в шкафу месяц, поглядывая, как они там. Потом процедила и пила настой по ч. л. 3 раза в день до еды. Хранила банку в холодильнике.

А тут и сирень расцвела. Ее цветами, очищенными от веточек,

радикулит не страшен

кричали: «Наш папа прямой!»

• • •

Оказывается, увидев согнувшегося крючком отца, мамина сестра (где он остановился) натопила жарко русскую печку. **На горячие кирпичи настелила овсяной соломы (можно и ржаной), полила ее капустным и огуречным рассолом и прикрыла плотной тканью. Когда солома распарилась и как следует прогрелась, положила туда отца и сверху прикрыла теплым одеялом, на голову и область сердца положила влажное, холодное полотенце.**

Такую «паровую баню» отец выдержал 2 часа. Когда его снимали с печки, он был, как плеть. Уложили в согретую постель и заставили выпить стакан водки.

Отец проснулся на заре следующего дня. Встал, постоял, распрямился и... пошел. Ходит по комнате и удивляется: ничего не болит! Куда только и девалась боль?! Ведь не давала пошевелиться. **Болезнь отступила, да так, что ни разу о себе не напомнила 17 лет.**

• • •

Когда я приехала работать в Сибирскую глубинку, мне очень пригодился опыт излечения отца. Тяжелый крестьянский труд и лесное хозяйство сгибали даже крепких мужиков. И почти всегда было достаточно одной такой процедуры, чтобы болезнь отступила. Там, где есть русская печь, радикулит не страшен. Даже самый застарелый можно вылечить.

Мария Орлова,
г. Москва

Крапивный сеанс в соседской бане

Был у нас в редакции внештатный фотокорреспондент Василий Николаевич Калининский. Человек в полной силе. На здоровье никогда не жаловался. Но однажды прихватил-таки его злосчастный радикулит. Как от него избавился, Василий Николаевич сам рассказывал мне.

• • •

Приехал он летом в деревню. Планы радужные. Грибы, ягоды, рыбалка. Да не тут-то было. Так застреляло в пояснице - ни встать, ни сесть. Еле ковыляет с клюшкой. Бредет так однажды по улице, а навстречу знакомый старичок: «Ты куда так торопишься, - спрашивает с усмешкой. - К фельдшеру, на уколы? Ненадежное это, парень, дело - уколы. Пожалуйка ты завтра ко мне. Дам тебе один лечебный сеанс»

На следующий день после обеда поплелся он к Мише (так звали старикана). Добрался кое-как, и у Миши, оказывается, уже баня жаром пышет. Привел он гостя в баню - да на полок! А на нем целый сноп свежей жгучей крапивы. Ложись, говорит, и терпи. Ради здоровья чего не вытерпишь?! Лег Николаевич на крапиву - как в кипятке оказался. А лекарь Миша еще сверху свежим березовым веником поддает. Закончив сеанс, старичок проводил своего пациента до дому и велел лечь в постель. А далее Василий Николаевич рассказывал так.

- После бани заснул как убитый. И беспробудно до утра. Открыл глаза - светло. Встать боюсь. Пошевелил одной ногой - ничего, вторую приподнял - все спокойно. Опустил ноги с кровати. Привстал - не болит! Прошелся по комнате - хорошо. Вышел на улицу - хоть бы где кольнуло. Смотрю, идет старик Мухин по мостовой:

- О, да ты сегодня молодец-молодцом и без палки!

• • •

...Только много лет спустя наш фотокорреспондент взял в руки палку. И лишь потому, что стала одолевать, как он выражался, «старческая немочь».

В.П. Соснин,
ветеран журналистики Архангельской области

наполнила на 3/4 литровую банку и залила водой, чтоб покрыла. 10 дней настаивала в шкафу. Потом делала натирания и компрессы на ночь. Для усиления эффекта принимала в день перед едой 30 капель внутрь. (Но предупреждаю: может появиться изжога. Тогда пить то же, после еды.) Вижу - помогло

не велит

Сильна, конечно, народная медицина, но и радикулит хитер! Вот и приходится изводить его не одним, так другим.

Ирина Вячеславовна Кузнецова,
г. Онега

Сам себе доктор

Мухомор подосиновика дороже

Как-то побывал я на базаре в грибную страду. Мое внимание привлек загорелый старичок, крепенький, как гриб-боровичок, с невозмутимым видом торговавший... красными мухоморами. Да, да, теми погаными грибами, которые любой грибник опасливо обходит стороной, никогда не положит в корзину. Ради любопытства подошел я к старичку. Поинтересовался, почем этот товар. Услышав цену, пришел в изумление. Да и было отчего удивиться: мухоморы стоили не дешевле белых грибов! Вот те на...

Старичок словоохотливо объяснил: мол, много ли проку от лисичек и подберезовиков? Ну, пожаришь, съешь за один присест. А из мухоморов целебное снадобье сделаешь - можно целый год от радикулита лечиться.

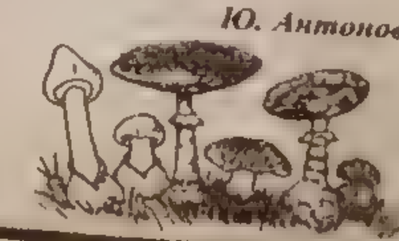
- Ты накроши, милый, парочку вот этих красавцев, залей бутылкой водки и через пару недель натирайся. Как рукой боль сымет...

Заинтересовал меня этот рецепт. Начал выспрашивать подробности. Оказывается, мухоморы надо подержать срезанными два дня в прохладном месте, затем, уложив нарезанные куски в банку, налить водки столько, чтобы она на толщину пальца покрывала грибы. Банку поставить в погреб или холодильник, чтобы выдержать равномерную температуру. Через две недели процедить. Вот и готово снадобье. Хорошо утоляет ревматические боли, а радикулит и вовсе излечивает, если натираться регулярно.

• • •

Купил я у старика мухоморы. Сделал лекарство. В самом деле, оно помогло нескольким моим знакомым от радикулита. С тех пор, когда удается выбраться в лес за грибами, красные мухоморы не обхожу стороной.

Ю. Антонов



Ревматизм

Ревматизм различают острый и хронический

Острый начинается ломотой, легким ознобом, повышением температуры до 39°. Появляются боли в суставах, сначала в плечах, коленях, локтях, потом переходят на более мелкие. Больной сустав опухает, горит, нередко краснеет, боль чувствуется главным образом при движении и напряжении. болезнь длится 3-6 недель, затем проходит или переходит в хроническую.

Хроническая форма не сопровождается лихорадкой, не переходит с сустава на сустав, а держится большею частью определенного места. При упорной болезни хрящи постепенно разрастаются, а больные суставы могут стать совсем неподвижными.

Из аптечных средств лучше всего помогают таблетки атофана два раза в день по одной. Также хорошо принятие салицилового натра по 0,5 - раза 2-3 в день, разводя порошок в воде, или аспирина по 0,5 два раза в день.

Больные места полезно растирать беленым или камфорным маслом, или бодяжьей мазью, которая составляется из одной части порошка бодяги и десяти частей внутреннего свиного сала.

Всякой мазью надо растирать не больше 15-ти минут, сначала слегка, а потом надавливать все сильнее. После массажа больное место закутать потеплее и стараться не простудить.

При поражении пальцев руки пальцы начинают «западать». Это значит, что палец (в первую очередь обычно средний) легко может сгибаться, но разгибается с трудом, с болью, и иногда его приходится даже разгибать другой рукой. В таких случаях пальцы надо обязательно не только массировать раза 2-3 в день, но и делать с ними гимнастику, то есть сгибать и разгибать по нескольку раз. Такая гимнастика с суставами, вообще отказывающимися двигаться, очень полезна и необходима, так как этим можно еще на долгое время сохранить подвижность суставов.

При ревматизме никогда нельзя мочить руки в холодной воде, надо в теплой.

Очень помогают при ревматизме ванны:

- Грязевая ванна, на которую класть 10 фунтов морской грязи.
- Соленая: класть 5-10 фунтов морской соли в ванну.
- Щелочная: в ванну налить щелок, для приготовления которого надо собрать чистую древесную золу, залить водой, вскипятить, пусть отстоится и стынет в течение целой ночи (или дня).

Воды для кипячения брать столько, сколько золы. За ночь зола вся остынет, и сверху получится чистый, как вода, щелок. Его брать для ванны, лучше разбавляя водой. В ванне больной должен сидеть 10-15 минут при 30-32°, и вода должна ему доходить до подмышек.

Щелочными ваннами надо пользоваться лучше по указанию доктора.

После всяких горячих ванн кожу надо хорошо протирать, иначе можно легко простудиться.

Диета - главным образом молоко во всех видах свежее и кислое. Затем растительная пища, причем как можно больше есть сырой брусники и помидоров. Надо больше питья и больше тепла, чтобы вызвать больше пота и мочи.

Народные и домашние средства:

- **При слабом ревматизме (начинающемся) достаточно бывает посадить на больное место пчел, от укусов которых боли быстро проходят.** Если же применить это средство 2-3 раза, то ревматизм вообще оставляет больного.
- **Хорошо держать больные ноги по полчаса-часу в горячем (свежем) коровьем помете. Потом обмыть теплой водой и закутать.**
- При общем ревматизме пойти в баню, хорошо распарить тело, затем взять мазь, сделанную из свиного топленого сала и соли, и растирать ею больные места. За-

Сам себе доктор

В ледяной воде искупался

В детстве у меня ноги сильно болели, с трудом ходил, и фельдшер ревматизм определил. Велел ноги в тепле держать да скипидаром их натирать при сильных болях. Соблюдал я, конечно, эти условия, а улучшения не наступало. Занятия по этой причине в школе часто пропускал, а до школы 5 км пути было. И вот однажды (в 6-м классе) мы с ребятами из школы возвращались. Апрель, погода отличная, солнце светит... Обычно мы по берегу реки ходили, а тут решили прямо по льду прогуляться. Дорога там проходила, по которой сено с дальних пожен на лошадях вывозили. Идем, а навстречу три воза с сеном: пришлось в сторону свернуть, чтобы их пропустить. Ребят снег выдержал, а я в слуз провалился (слуз - это слой воды, который образуется на льду при таянии снега). Вода - по колено, и на дорогу не выйдешь. Ну, думаю, не ходок я после ванны такой. До дому добрался, кое-как отогрелся, и.. Не баливали ноги у меня с того дня! А мне уж восьмой десяток... А еще мне известно, что подобный случай был с дедушкой моим. Точно так же он от ревматизма избавился, в ледяной воде искупавшись. Только в пожилом возрасте. Вот и объясни, попробуй, какая тут связь?

Леонид Сергеевич Спиридонов,
пенсионер из Каргополя

Мигель Моралес, 45-летний гидравлик из Филадельфии возился с гайкой, которая никак не хотела откручиваться, и решил сбрызнуть ее машинным маслом WD-40 в аэрозольной упаковке. «У меня белели руки, - вспоминает он. - Жестокий ревматизм мучил несколько лет. Вместо гайки аэрозольная струя попала на левую ладонь. Скоро эта рука перестала болеть! Я понял, что причина в WD-40, и обрызгал маслом правую руку - аж по локоть. Через минуту и в этой руке боль прошла.

А через час с обеих рук исчезла отечность. С тех пор, как только у меня появляются ревматические боли, я достаю WD-40. Помогает».

Радикулита не слаще

тем обмыться горячей водой. Только после этого надо очень остерегаться простуды. Если средство это повторить несколько раз, то можно излечиться от самого тяжелого, застарелого ревматизма.

● Ванны из отрубей.

● Ванны из свежих листьев березы.

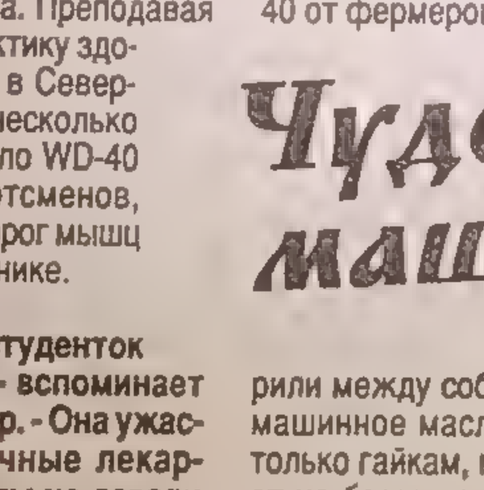
После всяких горячих ванн смазывают старым русским средством - чистым дегтем или же смесью из сока редьки и керосина. Или же мазью, приготовленной из березовых почек, листьев, или сосновых игл. Пропорция такая: одну часть порошка сушеных почек, или листьев, или игл надо смешать с двумя частями сала. Слегка смазывать тело.

● Без ванн пораженные ревматизмом места растирают перцовкой, т.е. настоем красного перца на спирту, причем при растирании надо в перцовку прибавить еще какого-нибудь растительного масла.

● Лечатся приемом вовнутрь настоя или навара из разных трав:

Из корней и листьев ложной брусники («медвежьи ушки»).

В день две-три чашки; чайная ложка травы с верхом на стакан кипятка.



Брусника

Из молодых побегов и листьев настоящей брусники. Положить в бутылку брусники до ее трети, а остальные две трети залить спиртом, настоять на солнце. Пить два раза в день по рюмке.

Из сельдерея:

Четверть фунта сельдерея вместе с корешком залить водой и варить, пока не останется стакан.

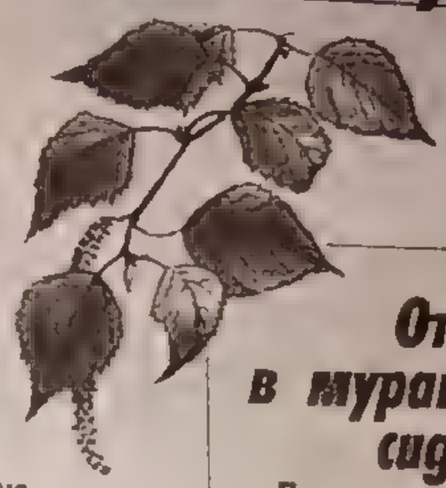
Процедить, выпить эту порцию в течение дня с промежутками. Средство хорошее, может справиться с ревматизмом за несколько дней.

Готовить свежее питье надо каждый день и пить, пока ревматизм не пройдет.

● настой на спирту цветов садовой сирени, пить в день по 10-15 капель (порция для настоя такая же, как для настоящей брусники);

● пить ежедневно натощак лимонный сок из одного или половины лимона с горячей водой (1/4 стакана воды).

Еще лечат ревматизм овсом: надо в мешочек положить овес, вскипятить и мешочек этот прикладывать к больному месту очень горячим. Так делать несколько раз в день. Очень хорошее средство от мышечного ревматизма - пить каждый день аккуратно по 2-3 стакана навара сухих волос кукурузы. Сушеных брать на стакан воды чайную ложку с верхом, варить на малом огне 10 минут. Они безвредны, если положить их и больше. Пить 3-6 недель. Проходит самый упорный.



Отец в муравейнике сидел

Помню, не меньше двух десятков муравейников папа мой разорил, когда ревматизм к нему привязался. И ведь добился своего: выгнал болезнь из суставов.

Как сейчас, перед глазами картина детских лет. Приходит отец из леса с мешком, а в мешке - целый муравейник. Вытряхивает его в лагун и заливает крутым кипятком. Настаивает сутки, а после в бане переливает в ванну оцинкованную с горячей водой. Туда же березовых листьев добавляет и сидит в ней минут по 20.

Говорил, лучшего средства от его хвори даже медицина пока не придумала.

Альбина Нечаева,
г. Архангельск

А я сшила целебное одеяло

Узнала я, будто одеяла из овечьей шерсти ревматизм, радикулит и остеохондроз лечат.

Сделала и я такое одеяло: вымыла хозяйственным мылом два килограмма шерсти, хорошенько просушила ее, потом отдала в механическую ческу. Вручную простегала на старых простынях, а верх сшила из нарядного ситца.

Одеяло получилось на славу: легкое, мягкое, теплое. Замечала не раз: оно здорово снимает усталость, озноб, ломоту в суставах, унимает мышечную боль. Грипп, простуда, ОРЗ ушли из нашего дома.

Только вот шерсть кипятить ни в коем случае нельзя - она утратит целебную силу. В ней, «живой», образуются электрические заряды, которые очень полезны.

Зульфия Губайдуллина,
г. Бугуруслан,
Оренбургская область

Сам себе доктор

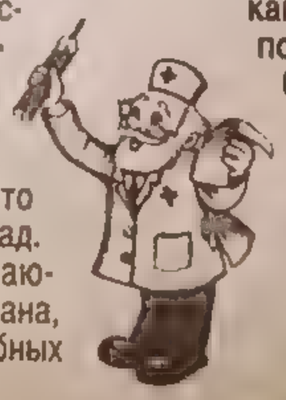
Чудо-лекарство - машинное масло

Машинное масло WD-40 предназначается для консервации машин и оборудования, устранения ржавчины, антикоррозийной обработки. Однако профессор Барбара Джербуг давно уже знает и про другие его качества. Преподавая гигиену и профилактику здоровья в колледже в Северной Каролине, она несколько раз применяла масло WD-40 для лечения спортсменов, страдающих от судорог мышц и болей в позвоночнике.

- Одну из моих студенток «схватил» ишиас, - вспоминает госпожа профессор. - Она ужасно страдала, обычные лекарственные препараты не давали результатов. Когда я предложила машинное масло, девушка ужаснулась, но боль была настолько мучительной, что она согласилась. Я втерла ей WD-40, и через 10 минут боль исчезла.

Дженни Бреди, бывший директор оптовой овощной базы в Шарлоттесвилле, впервые услышала о чудодейственных свойствах WD-40 от фермеров.

«Они говорили между собой о том, что это машинное масло «помогает» не только гайкам, но и хорошо влияет на больные суставы. Я смеялась над ними. И все-таки посоветовала маме, многие годы страдающей от артрита, испробовать это чудо. Я принесла ей аэрозольную упаковку WD-40, а сама вышла из комнаты. Очень скоро я услышала ее радостные восклицания: «Боль как рукой сняло!» Впервые за последнее время она не чувствовала боли. Теперь мама постоянно пользуется этим маслом. Болезнь отступила, суставы почти не опухают. Моя старушка начала ходить. Это было шесть лет назад.



Фирма, выпускающая WD-40, наслышана, конечно же, о целебных свойствах своего изделия, но комментировать что-либо отказывается. Видимо, ситуация их устраивает. На многочисленные благодарности руководство фирмы дипломатично отвечает: «Желаем вам доброго здоровья».

• • •

Действительно, официально WD-40 не занесен в фармакопею. Но для людей, страдающих от артрита, все это не имеет никакого значения, ибо масло помогает избавиться им от боли. Может, кому-то и из наших болящих сограждан удастся попробовать действие WD-40 на себе.

«Целитель плюс»
г. Санкт-Петербург

Спецвыпуск № 18 (34)

Газета-целительница

19 сентября 2000 г.

Ай, болит!

Я от болезни излечился САМ

поделюсь опытом

Нас лечат овощи

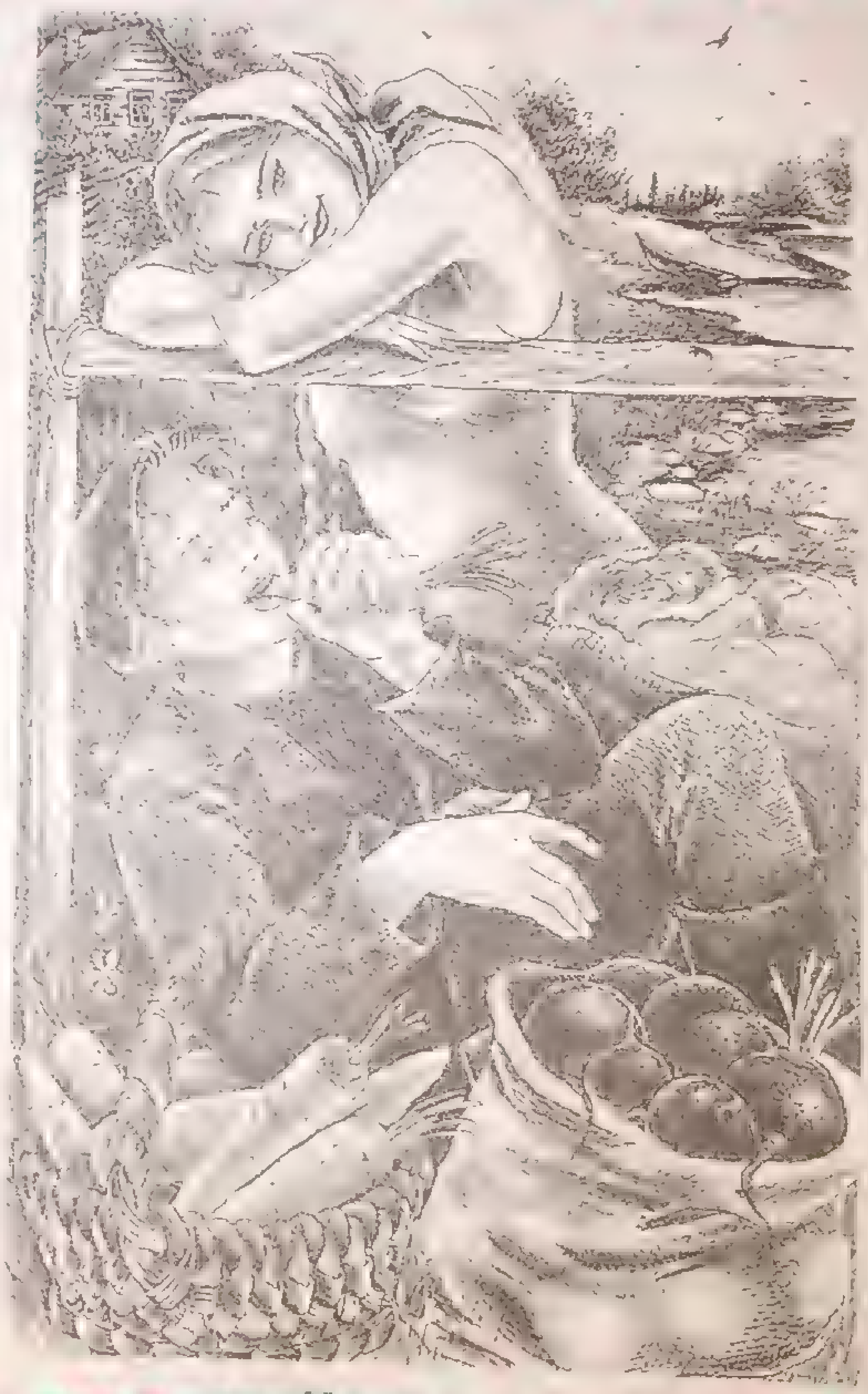
Сегодня в выпуске:

На ноги ловко ставит морковка:
- Лекарств воз - да на морковь спрос
- Коли мало крови - обратись к моркови
- Морковный сок глистов извлек
- Потянула морковь на любовь .... **стр. 2 - 3**

Свекла-подруга от 101 недуга:
- Очистил рану капустный лист
- Заболел в поезде зуб
- Засыпаю с листом на лбу .... **стр. 4 - 5**

Кочан капустный - лекарь искусный:
- У кислой капусты достоинств не меньше
- Из опыта капустного лечения
- Лекарство для болельщиков .... **стр. 6 - 7**

Из опыта наших читателей:
- Малокровие вылечил соками
- Доверься капусте - всю хворь вытянет ..... **стр. 8**



Открыта всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года - во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

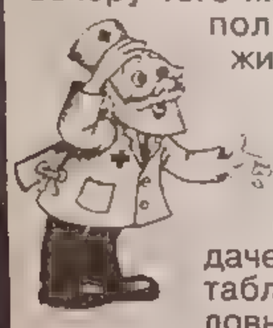
Дополнительную информацию читайте на стр.8.

Свекла – подруга

Свекле в нашей семье уделяется особое внимание. Она всегда круглый год на столе. Едим ее и сырой, и вареной, и маринованной, и квашеной. Варим борщи, супы, готовим винегреты, маринады, салаты. Ну а при болезнях свекла - первый помощник. И не иначе как лекарем ее называем. Ведь она помогла моим родным избавиться от многих болячек.

Исцелила свекру ногу

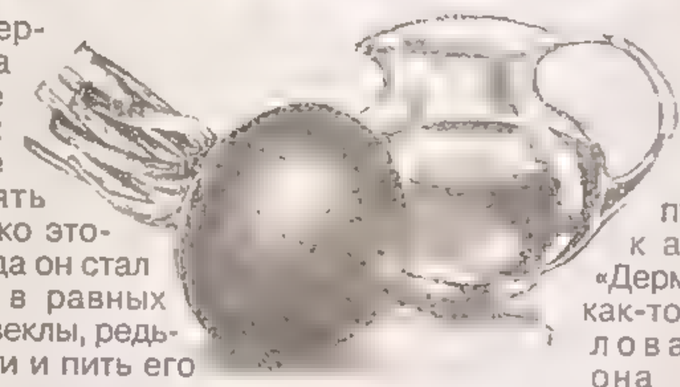
Приехала я к свекрови на дачу, а она лечит своего мужа, свекра... Тот в огороде наткнулся на сук, и на ноге рана. Позднее она загноилась и никак не хотела заживать. Тогда свекровь и обратилась к свекле. Терла ее на терке и кашицу прикладывала к ране мужа. Повязки меняла от 3 до 5 раз в день. Когда я приехала, шли четвертые сутки лечения, а к вечеру того же дня ранка полностью зажила.



Не успели мы сесть за стол, как прибежала соседка по даче. Спросила таблетку от головной боли. А свекровь от оставшейся свеклы отрезала кружочки и наказала приложить их к вискам. Через полчаса соседка уже вовсю в огороде копалась.

Здоровье деда сберегла

У деда моего здоровье было никудышное. До войны переболел малярией, на войне контузию получил, а уже после войны признали атеросклероз... К врачам за помощью не обращался, думал, ничего страшного в его болезни нет. А позже узнал: бывший сослуживец за нелечение этой напасти поплатился инфарктом, близкий друг - гангреной... Тут-то дед и задумался. Вспомнил, что где-то читал про сок свеклы, мол, хорошо при атеросклерозе помогает. Попробовал. Но после первого стакана его тут же вырвало: организм не смог принять сразу столько этого сока. Тогда он стал смешивать в равных частях сок свеклы, редьки и моркови и пить его по ст. л. 3 раза в день.



Дед прожил еще много лет и всегда вспоминал, как свекла его здоровье сберегла.

• • •

Кстати, соковая смесь свеклы, моркови и редьки рекомендуется и при анемиях. Смесь сливается в темную бутыль, плотно закупоривается, бутыль закатывается в тесто и томится в духовке в течение 3 часов. Пьют по ст. л. 3 раза в день перед едой длительное время.

Целебный сок дает не только сырая, но и вареная, печеная свекла. С ней даже проще: пропусти через мясорубку, полученную массу разведи водой (1:1) и отожми через марлю.

...И дерматит лечит

Одно время у жены друга моего сына все тело было усыпано мелкими пузырьками. «Дерматит, - как-то пожаловалась она моей маме. - Все уж перепробовала - не помогает. Стыдно и на улице показаться».

А мама: «Не печалься, голубушка, вылечим тебя». Нарезала в огороде свекольных листов и отдала женщине: «Прикладывай к больным местам как компресс. А из оставшихся навари себе борща». На том и попрощались. И верно, одолела свекла дерматит. А подруга моя в ту пору натертой свежей свеклой вылечила все нарывчики у сына.

...И с запорами справляется

Отец мой, уже в преклонном возрасте, постоянно запорами мучился. И, конечно же, всякие способы перепробовал, в том числе аптечные лекарства и клизмы.

• • •

Но оказалось, что прекрасно устраняет запоры вареная протертая свекла с подсолнечным маслом. Потом-то он только таким слабительным и пользовался: каждое утро натощак мисочку тертой свеклы съедал.

Избавила от камней свекла

Моя знакомая спаслась с помощью свеклы от камней в желчном пузыре. Несколько красных, без белых прожилок, свеклин отваривала неочищенными до тех пор, пока отвар не доходил до густоты сиропа. Его-то и пила по 3/4 стакана 3-4 раза в день. Примерно на пятый день лечения ее перестали беспокоить колики и боли. А через две-три недели стал выходить песок с мелкими камнями. Когда почувствовала себя совсем здоровой, пошла на обследование. Результат удивил даже врачей - камней в желчном пузыре не было!

В.К. Сергеевна, г. Мариуполь

Человек должен употреблять ежегодно до 3 кг свеклы. Качественная свекла имеет темно-красный цвет, по возможности без светлых кругов.

И забыла про мастит

Застудила я после родов грудь. Ребенка кормить надо, а мне хоть волком вой: грудь, будто камень, не притронуться. Что делать? Побежала в соседний дом, к бабке Наталье. А она и посоветовала натирать свеклу да смешивать ее с медом (3 части свеклы и 1 часть меда). Эту смесь укладывать на капустный лист - и к уплотнению. Несколько разочков так сделала, и забыла про мастит.

Ольга О., Свердловская обл.

...И простуду прогоняет

Ну, а при простудных заболеваниях свекла - первый лекарь. Раньше нас мама от кашля лечила только так. Мыла, очищала и разрезала свеклу пополам. В каждой половинке делала выемку, засыпала туда сахарный песок и клала в духовку. Сахар тает и получается лечебный сироп. Давала нам по 1/2-1 ч. л. 4-5 раз в день. За несколько дней кашель утихал. Теперь и я своих детей и внучат так же врачую. И никогда еще этот способ не подводил.

При больном горле тоже свекла помогает. Готовлю полстакана свекольного сока, слегка солю, нагреваю в теплой воде и полощу. Да соком свеклы и насморк лечу - закапываю в нос.

Косметологи считают, что регулярное употребление сока сырой свеклы надолго сохраняет свежесть и красоту лица.

Свекла - важный компонент диеты при заболеваниях печени, а также почек и мочевого пузыря. Усиленно рекомендуют есть свеклу людям, страдающим геморроем.

■ Свежий свекольный сок употребляют и при стимуляции желудочной секреции, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью. Пьют по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды, а также **при воспалении легких, плевритах, острой простуде - по полстакана 3-4 раза в день.**

■ При хронических ларингитах и фарингитах помогает полоскание вареным свекольным соком 2-3 раза в день в течение месяца.

■ Женщинам особенно полезен свекольный сок. Во время менструального расстройства следует пить сок небольшими порциями, не более одного винного бокала (50-100 мл) два или три раза в день.

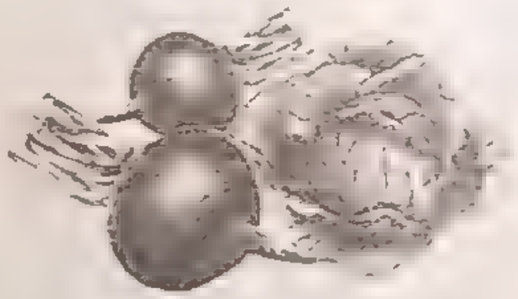
■ Во время климактерического периода такая процедура дает гораздо больший эффект, чем лекарства.

Во времена Авиценны отварные листья свеклы использовали при ожогах, а в виде мази с медом применяли при лишаях.

ОТ 101 НЕДУГА

Помогает свекла и от перхоти. Если вымыть волосы обычным шампунем, а потом тщательно ополоснуть их свекольным отваром, вы избавитесь через некоторое время от перхоти, а волосы станут блестящими и шелковистыми.

Лидия Николаевна Оглоблева, г. Архангельск



Знаю средство от веснушек!

Спешу обрадовать девчонок, которые никак не могут с веснушками справиться. Нужно раз в день умыть лицо с содой, а потом прикладывать на веснушки отваренные листья свеклы. Лично мне помогло за полторы недели. А теперь, если они снова угрожают появиться, за один день я снова с ними расправляюсь.

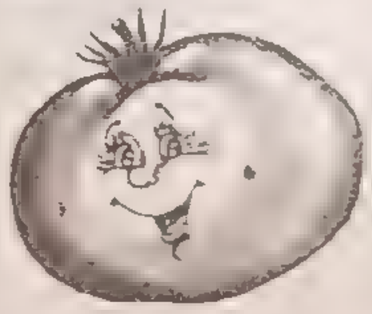
Маша Тишина, г. Киров

Заболел в поезде зуб...

С детства я никаких забот с зубами не знал. А тут вдруг прихватило в поезде. Боль адская! Таблеток под рукой ни у меня, ни у моих попутчиков не оказалось. Зато у одной женщины оказалась свекла - везла дары со своего огорода детям. Так вот, она отрезала кусочек от сырой свеклы, вымыла и протянула мне: «Положи на больной зуб и держи, пока боль не утихнет». Не могу сказать, сколько времени прошло, но боль действительно утихла. Вот уж не думал, что свекла и на это годится!

Михаил Новоселов, г. Новодвинск

Очистил рану капустный лист



Я в деревне как-то после дождя вышла на деревянные мостки. Да поторопилась и поскользнулась. Упала на ржавый гвоздь, сильно поранила ногу. Пришла домой, хотела забинтовать, а бабушка сходила в огород, сорвала свежий капустный лист и велела приложить его к ране на ночь. Утром я убрала лист, а ранка-то совершенно чистая! И зажила она быстро, даже шрама не осталось.

Ира Москвина, г. Рязань

Соки борются с циррозом

Вот, говорят, цирроз печени неизлечим. «Да ничего подобного, - возражает моя знакомая, Клавдия Ивановна. - Пить надо сок квашеной белокочанной капусты, приготовленный как всегда, но без соли. Принимать по стакану сока капусты, а после - стакан свекольного сока. И снова - стакан капустного». И всего-то!

В. Ловцова, г. Киров

За ночь стресс проходит

Моя дочь в этом году первый год работает классным руководителем. Частенько приходит домой расстроенная. Но я знаю, как ей помочь. Смешиваю свекольный сок с равным количеством пчелиного меда, и дочь выпивает этой смеси по 1-2 ст. л. 3-5 раз. Других сладостей, кроме этой смеси, не ест. А утром она идет на работу в хорошем настроении.

Ангелина Масленникова, г. Санкт-Петербург

Засыпаю с листом на лбу

Когда у меня болит голова, я таблетки никогда не принимаю. Мне прекрасно помогает свежий свекольный лист. Я прикладываю его ко лбу и держу, пока боль не пройдет. Обычно и нужно-то всего минут сорок. А если мигрень началась, то двух часов достаточно. Я просто засыпаю с листом на лбу, а просыпаюсь уже совершенно здоровой.

Ольга Крымчук, г. Подольск

Из опыта наших читателей

Малокровие вылечил соками

Лечиться овощами меня научил дедушка. Говорил, что медицина не всегда может спасти человека, а вот у природы найдется полезная травинка даже для безнадежного больного. Он в этом не раз убеждался. После войны лечил он детдомовских ребятишек от малокровия соком свеклы, моркови и редьки. Смешивал их поровну и давал пить по 1-2 ст. л. ежедневно перед едой в течение нескольких месяцев, пока больному не станет лучше. Все ребятишки, которых дедушка лечил, поправились и выросли здоровыми.

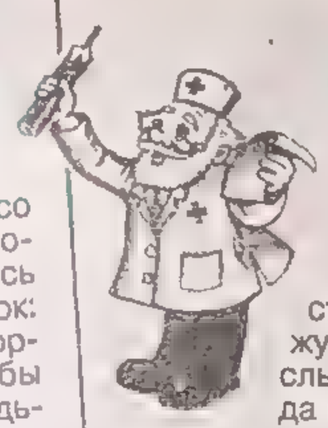
Елена Скороходова,
г. Вологда

Такой сок не одному помог

Я вот знаю, что морковь со свеклой от гипертонии помогают. Если у вас поднялось давление, надо пить такой сок: смешать по стакану сока моркови и свеклы. Хорошо бы столько же сока черной редьки добивать, 200 г меда и выжать лимон. Хорошенько перемешать. Знаю, что хранить его надо в стеклянной посудине с крышкой. В день полагается по ст. л. 3 раза, за час до еды.

Попить 2 месяца, и болезнь отступит.

Г.И. Селиванова,
г. Орехово-Зуево



Снимет боль капустный лист

А я усталость с ног капустой снимаю. Листья прилажу - и сразу легче, легче... Они, слышала, снимают боли и когда подагра, и при артритах.

Н. Семухина

За лето исправила кровь

Я никак не могла устроиться на работу из-за плохого здоровья: слабость, недомогание, даже обмороки случались. Подводило состояние крови. А привел ее в норму кровеочистительный салат. Я смешивала тертую свеклу, морковь, рубленую капусту в равных частях. Заправляла салат подсолнечным маслом с медом и лимонным соком. Вместо лимонного сока иногда добавляла ягоды клюквы или красной смородины. Тем и укрепила силы. И белокровием больше меня не пугают. А на работу я устроилась и смену спокойно выдерживаю.

Вера Кулижникова,
г. Кривой Рог

Доверься капусте - всю хворь вытянет

Капуста, надо сказать, лекарь в доме от природы. Надежный и верный. Я вот при простуде или ангине только к ней и обращаюсь. Обложу голову листьями - температура спадает, боль в голове проходит. А нету свежей - квашеную в марлю заворачиваю и на лоб кладу, так, чтобы виски захватило. Не хуже помогает. А горло заболит - на горло значит навязать компресс надо. Всю хворь капуста вытягивает.

Е.С. Селянкина

Открыта всероссийская подписка!

На первое полугодие 2001-го года можно подписаться также на все три газеты:

- по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;
- в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно и других.

Спрашивайте, подписывайтесь! Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!

Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете.

● *Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.*
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

● ***Зарплата:*** *3.450 рублей.*

● ***Адрес редакции:*** *164501, г. Северодвинск Архангельской области, ул. Плюснина, д. 3.*

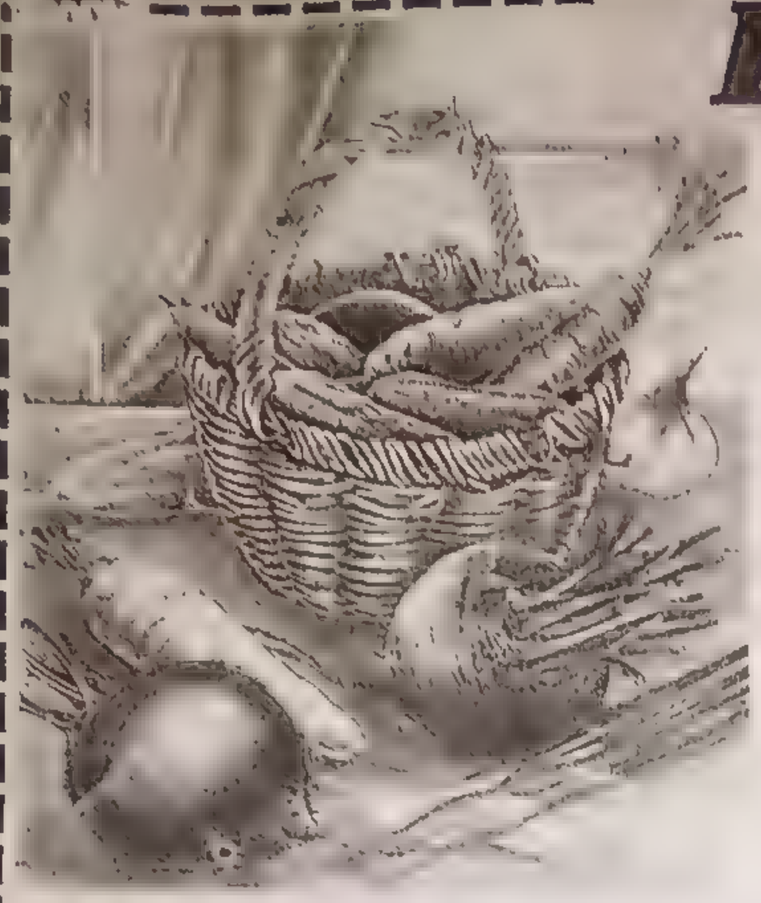
● ***Телефоны:*** *(8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.*

● Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются. Заинтересовавшим редакцию авторам присылаются письма с условиями работы. Полностью или частично опубликованные материалы обязательно оплачиваются гонораром.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.
Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плюснина 3
Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5
Печать офсетная.
Заказ № 353 Тираж 127.054 экз
Учредитель: Барболин Г.П.
Индекс: 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.
Время подписания в печать по графику пятница -17.00, фактически - пятница 17.00
Телефон/факс секретарь: (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю., Диниева Н.А., Иванова Т.Ю., Солодка О.Г.
Художник Верещагина Е.П.
Наборщица Овсянникова Н.И.
Корректор Ботолина О.Н.
Линотип-верстка Лузин Ю.К

«Ай, болит!» предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

На ноги ловко



Коли мало крови - обратись к моркови

Ой, как я на работе уставала! Сейчас-то я на пенсии. А бывало так за день на ферме ухлопаешься - ничему не рада. А тут как-то прививки в медпункте всем делали. Я и пожаловалась фельдшерице на слабость да усталость. Она заодно кровь на анализ взяла - срочно в район отправила. По анализу малокровие признали. Ну, думаю, - не работница! А медичка меня вместо того чтобы лекарствами пичкать, в огород направила. На морковь, говорит, нажимай да на свеклу, редьку три, шпинаты там всякие да салаты ешь. До отворота я наелась! Зато анализы по глубокой осени хорошими оказались. И что же я такое делала?

По утрам взяла за норму морковину-две натощак съедать (по весу граммов 100). Натру, сметанку с простокваши сниму и заправлю, а то маслом растительным - когда уж чем разживусь - вот и завтрак.

Дальше - больше

Решила я и день развитаминить: микстуру овощную делать. Как? Терла отдельно сырые морковку, редьку и свеклу. Тру и верю: наладят мою кровь эти три подружки. Даже разговариваю с ними. Они и дают сок. Я его отожму, в бутыль из темного стекла перелью, а пробку тестом обмажу - ну прямо как в аптеке! Только там плотно закупоривают, а я оставляла возможность жидкости дышать. И попивала свою вкусняТину по ст. л. 3 раза в день перед едой. Целых три месяца!

Шпинат как брат помочь был рад

Шпинат-то я посадила, а что делать с ним - не знала. Пожую листок-другой, много-то не съешь. Он уж перерастать начал - жалко. Я из него тоже давай соки выжимать, раз фельдшер сказала - полезно. И в морковный добавлять. По меркам медичкиным надо так: 280 г морковного и 170 г шпинатового. (Я на глазок делала). По полстакана утром, днем и вечером вместо чая и компотов - отлично! С тех пор и подружились мы со шпинатом, как с братом.

И огурцы - молодцы!

А еще у меня в то лето много огурцов уродилось. Я и их в ход пустила. Каждый день по полтора стакана сока морковно-огуречного выпивала. Мне мой благоверный аптечные весы в городе приобрел, соковыжималку привез да книжку «Морковь против рака и других 65 болезней» Олега Мазура подарил. Испугался, видать, за меня: делай теперь все, как положено, говорит. Отжимала я морковного сока почти 2 стакана (280 г), свекольного 80 г и столько же огуречного. Смешивала. За день по полтора стакана выходило. Хорошо! Сила с каждым глотком так и прибывает! И не только. Настроение - петь хочется! Кажется - так бы и полетела!

Софья Игнатьевна Малышева

Выручил морковный сок

Моя сестра недоношенных двойняшек родила. А молока-то почти нет! Выручил морковный сок. Пила его сестра по стакану 3 раза в день, и не пришлось так рано переходить на искусственное вскармливание малышек. Да и сестра окрепла.

А. Иванен, г. Москва

Семечки... - а камни дробят!

А я вот что скажу: если настой из диких морковных семян пить или порошок из них принимать, то даже камням внутри не понравится - выйдут. Во как!

В.Л.

Морковный сок - гастов взвел

Стала у нас внучка чахнуть. Аппетит совсем пропал - не знаешь, чем и кормить. Оказалось, кошку приблудную опекает внучка-то наша. Та в подвале живет, а девчонка через окошечко корм ей носит. Ну, видимо, и погладит когда. Я, как увидела, поняла: проверять внучку надо! И точно, глисты оказались причиной ее нездоровья. **Давали мы ребенку по утрам на голодный желудок морковный сок (полстакана, а то чуть больше)** - и все, вышли глисты. А с ними и хворь пропала.

Бабушка Галина

Лекарств - воз,

<u>Конъюнктивит, катаракта</u>
Смесь соков из моркови (250 г), сельдерея (140 г) и петрушки (60 г). Пить 3 раза в день до еды.

<u>Мигрень</u>
Смесь соков из моркови (280 г), одуванчика (85 г), шпината (85 г). Пить 3 раза в день до еды.

<u>Головные боли и головокружение</u>
Смесь соков из моркови (250 г), свеклы (85 г), граната (110 г). Пить 3 раза в день до еды.

<u>Артрит, бронхиальная астма, различные параличи (в том числе после инсульта)</u>
Смесь соков из моркови (310 г), редиса (140 г). Пить 3 раза в день до еды.

Смесь соков из моркови (230 г), свеклы (85 г), сельдерея (140 г). Принимать 3 раза в день до еды.

<u>Цирроз печени, спазмы</u>
Пить по 1/2 стакана морковного сока 3-4 раза в день до еды или его смеси со свекольным, огуречным, шпинатовым соками.

<u>Зоб</u>
К смеси соков моркови, петрушки, огурцов, шпината, свеклы добавить 1/2 ч. л. порошка водорослей или морской капусты. Принимать 3 раза в день до еды.

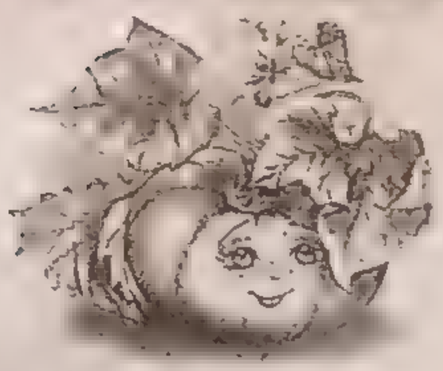
<u>Небольшая лихорадка</u>
Жом свежевыжатой моркови накладывать в виде компресса на голову или область печени.

<u>Ожоги кожи, экзема</u>
Жом свежевыжатой моркови прикладывать на очаги ежедневно 2-3 раза.

<u>Микоз (грибок) стоп</u>
Смешать по ст. л. морковного сока и уксусной эссенции и смазывать этой смесью.

<u>Глисты (острицы) у детей 3-6 лет</u>
Ставить клизмы с морковным соком по 30-40 мл раз в день в течение недели.

ставит морковка!



Ученые-диетологи рассчитали: каждый человек для поддержания здоровья должен потреблять в год не менее 8,4 кг моркови.

Кишечник заработал исправно

Приехала как-то ко мне родственница погостить. Жила недели две. А я сама привыкла к морковке во всех видах и гостью давай потчевать. Больше всего ей понравилось выпивать стакан морковного сока по утрам натощак. Перед отъездом гостья призналась: запоров след простыл!

Т. Иванова, г. Архангельск

Усвоила урок: пила морковный сок

Моя подружка недавно родила - 3 года ребеночка ждали, все никак забеременеть не получалось. Наблюдалась у врача, а тот больше сока морковного пить велел: бесплодие, говорит, иногда и им вылечивается. А потому, что содержит органические вещества, которые нужны половым железам. И, как видите, не ошибся!

Катя

Лекарство с грядки - и... кожа в порядке!

В переходный период многие подростки стесняются нечистой кожи. Прыщей всяких, угрей. А ведь можно ее морковью очистить: кашицу из морковного жома накладывать и сок морковный каждый день пить. А еще лучше в смеси с другими соками: свекольным, огуречным. Вот и подлечится кожа.

Полина Геннадьевна Дмитрук

И я теперь ботвой лечусь

Моя сватья, когда осенью морковь с грядки снимает, ботву не выбрасывает. Зимой в еду добавляет. А часть оставляет для лечебных отваров. Говорит, что они целебны при болезнях печени и почек, диатезе и детской экземе. Я теперь тоже зелень в аптечное дело пускаю. И не напрасно - даже геморрой исчез.

Нина Львовна Соснина

Морковная ботва заразу извела

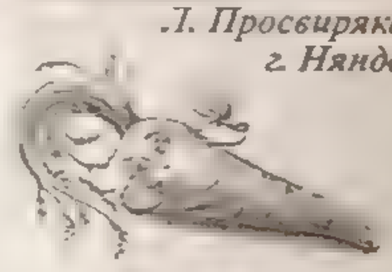
Появилось у моей сменщицы на руке пятнышко. Она особого внимания не обратила. Пятнышко увеличилось до солидного пятна. Диагноз: нейродермит. И такая живучая болячка оказалась! А лекарство-то на грядке росло. Что, думаете? Ни за что не догадаться. Морковка! А точнее, ботва от нее. Лечат и кашица, и сок. Тем и извела напарница ненавистную болячку.

Е. Сидоренко, Орловская обл.

Гнали плод семенами моркови

Ох и намучилась моего младшего брата женушка - несколько раз в область на выскабливание увозили. Ну только заявит плод о себе - замирает вскоре, и все тут! Я с расстройства поделилась на работе, а одна из сотрудниц и говорит: «От бабушки знаю - раньше, коль беда такая случалась, семенами дикой моркови мертвый плод из матки гнали. Измельчали их и вставляли как свечки внутрь. И кровь пойдет, и плод выйдет».

Л. Просвирякова, г. Няндома



Потянула морковь на любовь

Мы с мужиками в перекур о чем только бывает, не толкуем. Один как-то удивил: половую слабость, говорит, устранил морковкой. Мы - в хохот: и что это ты с ней делал, с морковкой-то? Сами знаете мужицкие шуточки. А ему хоть бы хны. А на нее, говорит, кормилицу, нажимал - боялся урожай сгноить. Сырую-то зубы не берут, так жена в молоке отваривала. А я, говорит, порции по 2-3 за день съедал. И через несколько недель почуял: желание мужское пробудилось. А ведь уж думал ему хана!

П. Скорняков, г. Вологда

да на морковь спрос

Простуда

Свежий морковный сок и растительное масло в соотношении 1:1, добавить несколько капель лукового сока, смешать. Закапывать в нос несколько раз в день.

Ангина

Полоскание раствором из 100 г морковного сока и 100 г кипяченой воды. Добавить ст. л. меда, перемешать и полоскать горло как можно чаще.

Нефрит и почечнокаменная болезнь

Настой: 3 ст. л. семян моркови заварить в литре кипятка, настаивать ночь, процедить и пить в теплом виде по 2/3 стакана 4-6 раз в день натощак.

Половое бессилие, недостаток материнского молока

На протяжении нескольких недель съедать ежедневно по 2-3 порции моркови, сваренной в молоке.

Запоры

Принимать порошок из семян моркови по 1 г 3 раза в день за час до еды.

Опухоли

● Смесь соков из 4-5 морковин длиной около 15 см и чашки пророщенных семян люцерны, чашки мелко нарезанной петрушки. Отжать соки, смешать, добавить петрушку. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды в течение длительного времени.

● Смесь соков из 4 морковин длиной около 15 см, одной небольшой свеклы и апельсина.

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды в течение длительного времени.

Но и морковь капризна бывает

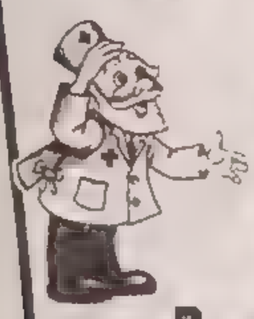
● При обострении язвенной болезни желудка от сырой моркови и, особенно, сока лучше воздержаться.

● Если у вас сахарный диабет, будьте осторожны, в некоторых сортах моркови, особенно с красной окраской, много сахаров (до 15 %).

● Излишнее потребление сырой моркови или ее сока детьми также нежелательно: ребенок может окраситься в желтый цвет! Знайте: это морковка расстаралась и вызвала «каротиновую желтуху» кожи.

Кочан капустный – кладезь достоинств не меньше

У нас семейство большое было когда-то. Росла я и не помышляла даже, как это - не будет дедушки с бабушкой, отца... И вот сама уже в возрасте. А годы - что удивительно - не отдаляют меня от прошлого. Наоборот, все сильнее тянет меня назад, все чаще оглядываюсь я в детство, и все острее и яснее видится оно...



У кислой капусты достоинств не меньше

Виктор - победитель, стало быть

Брат Витя рос крепышом. До трех лет бутылку с соской, полную молока, никто не смел у него отнять - реву будет на всю деревню. «Этакий бутуз!» - говаривала бабушка. И вдруг начал он жаловаться на живот. За стол не усадишь - один ответ: «Не хочу!». Даже бутылка с молоком не привлекала. «Сглазили парня», - сокрушалась бабушка. Ну а что за еда была в деревнях северных: печеное, грибы соленые, картошка да капуста квашеная... Эту самую квашеную капусту и стала бабушка Витюшке давать. Понемногу сначала: то бутылку с рассолом подсунет, когда он уже засыпает - все желудочку полегче, то ложечку капусты умудрится на ходу скормить. И глядим - повеселел братишка, бегать с нами стал. А то все больше дома сидел. Капуста-то, оказывается, и правда, аппетит улучшает да силы укрепляет.

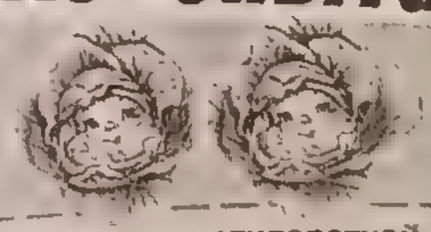
А у братишки, как выяснилось, от избытка молока в кишечнике какие-то бактерии завелись, вот бабушка кислой капустой их и уничтожила. И бросил брат свою молочную бутылку (всем говорил, что ворона унесла) - бабушка на рассольную диету его перевела. Тем и поправила, мудрая, здоровье мальчонке. Победил он, стало быть.

И Танюшка наша выжила!

Когда я только в 1-м классе училась, а сестра в 4-м, стряслась у нас в доме беда: заболела она, всеобщая любимица, желтухой. Да так крепко, что даже районные врачи за ее жизнь опасались. Мама там и жила, в больнице, - дежурила у постели. Бабушка плакала, братишка гнусавил: «Когда Таня придет?» А я не знала, что ему ответить, скучала сама и очень ждала... Не знаю, как уж она, такая худенькая да слабенькая выдюжила тогда, только и ныне благодарю Господа, что у меня есть сестра. Помню, привезла ее мама с района чуть живую, какого-то лютикового цвета - я даже боялась с ней играть. Мама говорила, что болезнь сильно отразилась на печени (я только и знала, что это что-то внутри), и надо нажимать на капусту.

Капусты квашеной у нас в подполе хранились целые кадки. И капуста поставила Танюшку на ноги. Она окрепла, порозовела. А мы, дети, радовались, что она опять стала веселой.

Из опыта



Против диатеза и мокнущей экземы

Отвар

Листья белокочанной капусты обвалять в отрубях. Отварить в молоке. Использовать для припарок.

При гипоацидных гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки

Сок свежей белокочанной капусты

Пить ежедневно 5-6 стаканов равными дозами в 3-4 приема за 40-50 минут до еды. Примерно в течение месяца. Готовить не более чем на 1-2 дня. Хранить в холодильнике. Для профилактики повторить спустя 4-6 месяцев.

Против кашля и охриплости

Свежий сок краснокочанной капусты

По ч. л. несколько раз в день. Добавить для вкуса сахар.

Для улучшения аппетита и пищеварения, при заболеваниях печени, хронических запорах и геморрое

Рассол квашеной капусты

Пить теплым по 1,0-1,5 стакана до или во время еды как витаминный и общеукрепляющий напиток.

Для полоскания при воспалительных заболеваниях ротовой полости и горла

Развести теплой водой достаточное количество свежего капустного сока.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и язвенном колите, при туберкулезе легких и заболеваниях печени рекомендуется свежеприготовленный сок капусты. Уже через 6-10 дней состояние резко улучшится, уменьшатся или исчезнут боль, тошнота.

При лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки ежедневно выпивать до 5-6 стаканов свежего сока за час до еды. Курс лечения - месяц.

А готовят сок так:

На мясорубке или соковыжималке нарезанную капусту прокрутить дважды. Сок отжать через марлю и не готовить его больше чем на 1-2 дня.

Лекарь искусный

Рассол размыл запор

Обо мне вообще разговор особый. Бабушка растила меня на каких-то мучных кашах, лишний кусок плюшки мне подсовывала. А я все равно росла «гадким утенком». Бабушка жалела меня очень, лисонькой за ласковость называла и все какое-то счастливое будущее пророчила. А я не понимала: зачем оно, то, что будет, если сейчас мне невыносимо плохо?! Зачем каждый раз есть, чтобы потом бояться идти в туалет?! Врачей у нас не было, только в районе, мама думала - я капризничаю. А я думала: лучше я умру! Бабуля выпытала-таки, что за беда у меня: запоры. После них долго потом не могу нормально ни ходить, ни сидеть. Отсюда и мои побеги из дома перед обедом и ужином. Бабушка и тут капусту на помощь призвала и с Божьей помощью начала меня лечить. **Поила рассолом целый месяц по 2 стакана в день, и ела я почти одну капусту.** Умирать мне скоро расхотелось - рассол размыл мои запоры.

Открылась у отца фронтовая язва

Бабушка, видать, от стариков сохранила знания о лечении капустой. Мама же относилась к нему с недоверием. Поэтому и обратился отец за помощью не к ней, а к бабушке: «В груди теснит...» Помню, в доме некоторое время произносилось взрослыми слово «язва». Я думала, это что-то ругательное, переживала. Оказалось - папина болезнь, которую надо вырезать. Резать бабушка не дала - сама взялась выхаживать отца. Помню, если мы ели капусту, то в нее бабушка доливала водички с растительным маслом - **весь рассол шел на лечение отца. Он пил его много - по 1,5-2 стакана 3-4 раза в день.** Над столом даже листочек висел: когда и сколько надо пить - чтобы папа не забыл, а мы могли ему напомнить: рассол за 40-50 минут до еды, а всего за сутки - 5-6 стаканов. Поэтому папа стал есть в одно и то же время. И так месяц всей семьей мы поддерживали отца. Да и за бабушку переживали: не подведет ли снадобье? Нет, не подвело! Извело начисто язву. А ведь обыкновенная капуста!

■ ■ ■

Почему помню? Да потому, видно, что дорогие мне люди, да и сама я, излечились обыкновенным овощем с грядки! И теперь лишний раз за таблетки не хватаюсь - поберечь себя от них не мешает, коли простая капуста какое хочешь заболевание излечивает. Мало того, даже такое чудище, как солитер, и то в борьбе с ней проигрывает!

Зинаида Зиновьевна Кривополенова, Архангельская обл., Пинежский р-н

Записала О. Ботолина

Лекарство для болельщиков

Я, когда первый раз пошла с друзьями на футбол, даже не ожидала, что мне эта игра так понравится. Болела так, что охрипла. Два дня никак голос не возвращался. Пошла в аптеку, может, что-то уже придумали врачи для «голосистых» болельщиков. А аптекарша мне посоветовала несколько раз в день пить по чайной ложке капустного сока. Так и вернула я голос.

Марина Колесова, г. Санкт-Петербург

И не пришлось к медсестре идти

На даче занозу посадила. Вытащила ее, да грязь все-таки в ранке, видно, осталась. Загноилась. Собиралась я уж к медсестре поселковой идти, как соседка зашла. «Да не нужна тебе и медсестра. Смешай яичный белок с измельченными капустными листьями и приложи к ране». Всю грязь эта каша и вытянула за ночь. Но я еще пару раз ранку мазала, она и зажила за два дня.

Галина Корупко, Тверская область

капустного лечения

● ***Язвы, ожоги, гнойные раны, мокнущие экземы*** лечатся кашицей листьев капусты.

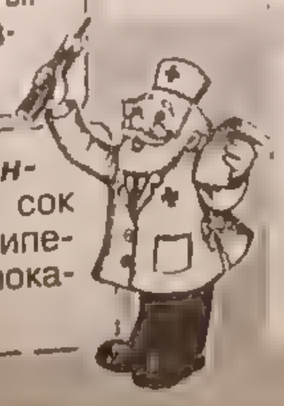
● ***При язвенном и спастическом колитах, холецистите, атонии кишечника*** сок капусты кочанной пить по стакану 3-4 раза в день за час до еды.

● ***Противоопухолевым средством*** считаются корни и кочерыжки капусты. Кочерыжки перед употреблением измельчают, из корней делают отвар.

● ***При гастритах с пониженной кислотностью*** капустный сок пить такой же дозировке, а при гиперацидных гастритах он противопоказан.

● ***При заболевании слизистой рта*** полощут его свежим капустным соком, разведенным кипяченой водой 1:1.

● ***Улучшает моторику*** желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит постоянное употребление в пищу сырой или квашеной капусты.



● ***Как противоглистное средство*** применяют отвар семян капусты.

Как противоопухолевое средство

● Настой. Ст. л. измельченных корней (свежих или сухих) залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 8-10 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды как противоопухолевое средство.

● **У свежего кочана капусты вырезать кочерыжку, не очищать, очень мелко порезать, залить свежим подсолнечным маслом.** Затем 2 ст. л. измельченных листьев татарника залить 300 мл крутого кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Слить сок от кочерыжки. Отжав ее, смешать с настоем татарника и выпить утром натощак в один прием. Рекомендуется **при различных онкологических заболеваниях.**

● Промыть **корень одного большого кочана** капусты, измельчить, высушить, истолочь в порошок, просеять. 3 ст. л. порошка залить 0,5 л красного сухого вина. Настаивать в темном прохладном месте 14 дней, периодически встряхивая. Принимать **при онкологических заболеваниях** по 30 мл 2 раза в день, утром и вечером. Через 10 дней сделать перерыв на 10 дней. Курс лечения длительный.

Спецвыпуск №20 (36)
Газета-целительница
17 октября 2000 г.

Ай, болит!

Я от болезни излечился сам
поделюсь опытом

Лечимся молоком

В выпуске:

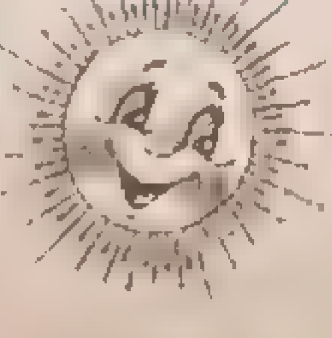
У молочных рек не болел бы человек:
- Рецепт такой: молоко с известковой водой
- Молочная аптека
- Теперь с деснами проблем нет .... **стр. 2 - 3**

Молоко пей - здоровей:
- Споров много, а польза - одна
- Козье молоко от язвы помогло
- Молочная аптека .... **стр. 4 - 5**

Таковы кумиры: сыворотка с кефиром:
- Целебная сыворотка
- Йогурт мужскую силу вернул
- Кефир - бальзам для желудка .... **стр. 6 - 7**

Из опыта наших читателей:
- И забыла дочка про аллергию
- Не дает нервничать козье молоко
- Всегда выручают молочные капли .... **стр. 8**

Открыта всероссийская подписка!



С 1 сентября на I полугодие 2001 года - во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Дополнительную информацию читайте на стр.8.

В народной медицине при целом ряде заболеваний вместо коровьего используется только козье молоко. В частности, его употребление дает хорошие результаты при лечении бронхиальной астмы, застарелых лихорадочных состояний, колитов, болезней печени, жжения в мочевом пузыре, воспаления седалищного нерва. В последнем случае применяются компрессы из козьего молока. С его помощью также рассасывается затвердение селезенки, снимается болевой синдром и смягчается воспаление тканей при язвенной болезни, улучшается психическое состояние при депрессии и постоянном чувстве тревоги.

Молоко пей

Споров много, а польза – одна

О полезности молока споров много. Китайцы и некоторые народы Юго-Восточной Азии считают, что оно плохо сказывается на кислотно-щелочном балансе, и заменяют его «растительным молоком» из сои. И у нас немало предубеждений. Например, говорят, что для взрослых оно абсолютно бесполезно и даже вредно, поскольку в их организме нет ферментов, обеспечивающих его усвоение.

На самом же деле...

Вредное действие молока на организм сильно преувеличено. Об этом можно было бы говорить, если бы человек пил его по несколько литров в день, и к тому же очень жирное. Без этих крайностей молоко - ценнейший пищевой продукт с целебными свойствами.

Один литр его покрывает дневную потребность взрослого человека в животных белках, которые необходимы и мозгу, и внутренним органам, и мышцам, и крови. Причем эти белки в молоке имеют оптимальный аминокислотный состав. В нем содержатся такие ценные вещества, как альбумин, способствующий росту, и глобулин, укрепляющий иммунную систему. Кстати, именно поэтому рекомендуется пить молоко в осенне-зимний период, когда организм ослаблен.

Молочный сахар, или лактоза, тоже отличается от других углеводов. Он меньше подвержен брожению в кишечнике и способствует нормализации кишечной флоры, снижая гнилостные процессы. Лактоза играет важную роль в нормальной работе сердца, печени, почек и в обменных процессах в организме. Однако именно она часто бывает причиной непереносимости молока из-за индивидуальных особенностей человека.

Исключительно многообразен минеральный состав молока. Это натрий, фосфор, магний, кобальт, железо. Но на первом месте среди полезных минералов молока стоит, конечно, кальций - незаменимый «строительный материал» для костей. Молочный кальций усваивается организмом намного лучше, чем кальций из других продуктов. Поэтому молоко очень полезно детям. Как подчеркивают английские медики, каждый стакан молока, выпиваемый в возрасте до 25 лет, положительно сказывается на плотности костей в течение всей последующей жизни.

По этой же причине молоко рекомендуется пожилым людям, особенно женщинам, для предупреждения остеопороза - уменьшения прочности костной ткани. Впрочем, **остеопороз угро-**

Молочная

При геморрое

Для уменьшения боли прикладывать к геморроидальным шишкам кашицу из молока и измельченного лука. Продолжительность лечения - две недели.

При судорогах

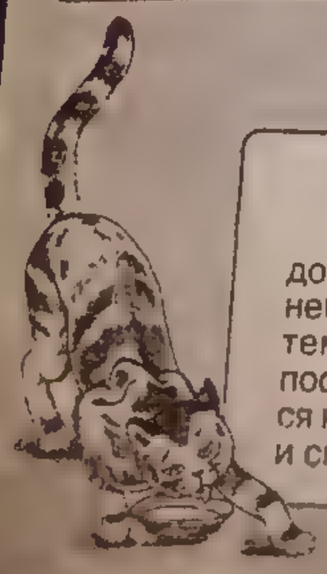
Заварить в стакане молока ч. л. сухой травы лапчатника гусиного. После непродолжительного настаивания процедить и выпить настой в горячем виде. В течение дня принять еще 1-2 стакана свежего настоя.

При растяжении сухожилий

Прикладывать компрессы из горячего молока. Кусочек марли сложить в 4-6 слоев, опустить в горячее молоко, слегка отжать. Наложить ткань на место растяжения, обернуть компрессной бумагой, сверху закрыть утепленной повязкой. После охлаждения ткани молоко подогреть и сделать новый компресс.

При мастопатии

Сварить 100 г семян укропа в 0,5 л молока. Посуду снять с огня, укрыть и настаивать 2 часа. Затем молоко процедить, разделить на три части и принимать по одной части 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - три недели. После недельного перерыва его можно повторить.



При псориазе

Налить в кастрюлю молока, довести до кипения, держать на небольшом огне 3-5 минут. Затем вылить молоко в другую посуду. Белый налет, оставшийся на стенках кастрюли, собрать и смазывать им больные места.

При недостатке материнского молока

Пить в течение дня не менее трех раз чай с молоком.

При бессоннице

Выпить перед сном стакан теплого молока с медом.

жает и любителям кофе, который вымывает кальций из организма. Если же пить кофе с молоком, то можно избежать потери этого вещества.

■ ■ ■

Американские медики поставили эксперимент, убедительно продемонстрировавший зависимость состояния сердечно-сосудистой системы от употребления молока. Было выбрано 3150 мужчин от 55 до 68 лет японского происхождения, у которых значительно чаще, чем у других американцев, бывают

Да здоровей!

неполадки с сердцем и сосудами. За ними в течение 22 лет велись наблюдения. И оказалось, что среди тех, кто ежедневно выпивал 2 стакана молока, заболевания сердечно-сосудистой системы возникали в два раза реже, чем у тех, кто вообще не пил молоко. Те же, кто употреблял его нерегулярно, были в середине этой шкалы.

И сухое – неплохое

Все, о чем говорилось выше, относится к свежему коровьему молоку. Но и сухое молоко сохраняет многие полезные свойства свежего. Диеты, включающие сухое обезжиренное молоко, полезны при общем истощении, болезнях печени и желчевыводящих путей, после операций на желудке.

Детям, которые не любят молоко, рекомендуют заменять его молочным мороженым - оно сохраняет целебные свойства исходного продукта.

А вот кипяченое молоко в значительной степени утрачивает свои целебные качества. При нагревании свыше 60 градусов в нем происходит разложение простых белков и витаминов, теряются бактерицидные свойства. Поэтому диетологи категорически не рекомендуют пить кипяченое молоко людям, страдающим болезнями слизистых оболочек - например, тонзиллитом, бронхиальной астмой, а также заболеваниями желудка и кишечника.

Но этих недостатков лишено молоко длительного хранения. Правда, кое-кто приписывает ему другой «порок» - наличие консервантов: поэтому оно, мол, и имеет такой срок годности - 4 месяца при комнатной температуре и полгода в холодильнике. На самом деле это «обвинение» совершенно беспочвенно, поскольку никаких консервантов или химических добавок в нем нет. Молоко длительного хранения после всестороннего исследования было одобрено Институтом питания РАМН, рекомендующим пить его и взрослым, и детям после года.

Сочетание высокой температуры и кратковременности процесса стерилизации позволяет убить в молоке ненужную флору, но сохранить максимум витаминов, биологически активных веществ и микроэлементов. Кроме того, происходит его гомогенизация: шарики жира разбиваются на мельчайшие частицы. Благодаря этому при длительном хранении молоко не теряет однородности, вкусовых качеств свежего продукта и не образует сливок.

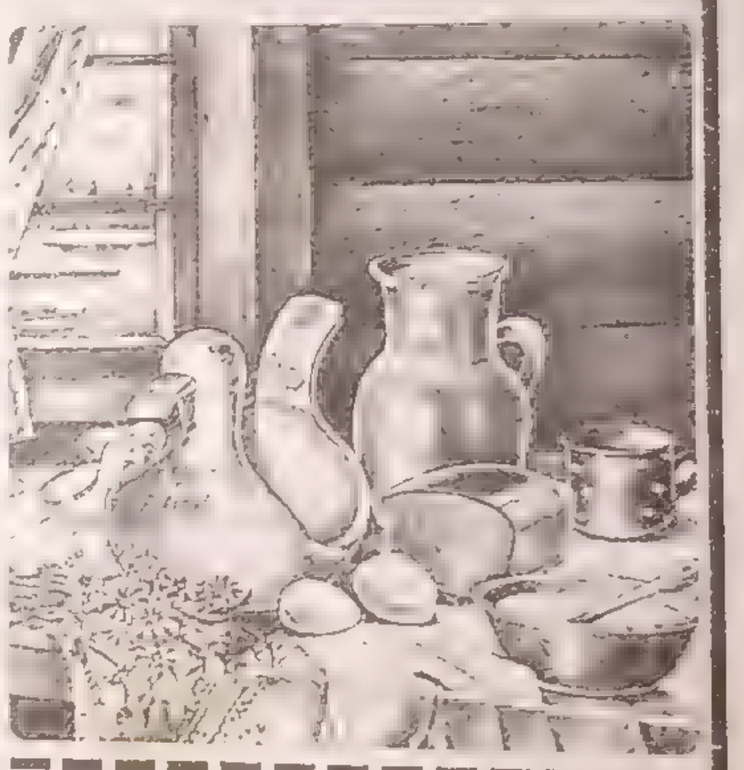
Правда, пакеты «летнего» и «зимнего» разлива отличаются по вкусу, поскольку летом используется почти исключительно свежее молоко, а зимой - смесь свежего и восстановленного.

■ ■ ■

Хочется упомянуть и об упаковке «долгоиграющего» молока. Она состоит из нескольких слоев: под бумагой находится полиэтилен, затем фольга, а в непосредственном соприкосновении с продуктом - еще один двойной слой полиэтилена. Фольга предохраняет молоко в упаковке от воздействия фары и света. Поэтому даже на прилавке в летний день содержимое пакета не пострадает от солнечных лучей, тогда как молоко, разлитое в прозрачную стеклянную бутылку или банку под воздействием прямых солнечных лучей всего за 6 минут теряет 60 процентов содержащихся в нем витаминов.

Особо нужно сказать о козьем молоке, которое имеет ряд преимуществ перед коровьим. Оно лучше усваивается, меньше слабит и меньше вызывает аллергию. Козье молоко полезно при гастрите, особенно сопровождающемся поносом, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. А поскольку козы поедают много зелени растений с вяжущим действием, их молоко приобретает способность останавливать кровотечение, в частности, прекращать кровохарканье при туберкулезе легких.

Сергей Демкин,
«Помоги себе сам»



Аптека

При мигрени

Разбить в стакан свежее куриное яйцо, разболтать, залить кипящим молоком и выпить. Эту процедуру повторять ежедневно в течение недели.

При потере голоса

Отделить один куриный желток и размешать его в половине стакана чуть подогретого молока. Состав пить маленькими глотками, а также полоскать им горло.

Для облегчения похмельного синдрома

Выпить утром натощак стакан теплого молока.

Для замедления опьянения

Рекомендуется запивать алкоголь молоком.

Для защиты зубов от кариеса (а также для его лечения и укрепления десен)

Применять молочно-пшеничную добавку к ежедневному рациону. Для ее приготовления вечером нужно рассыпать ст. л. пшеницы тонким слоем на дне тарелки и залить теплой водой. Утром слить остатки воды, набухшие зерна положить в кастрюлю и долить немного молока. Поставить на огонь. После закипания снять и оставить остывать, чтобы пшеница вобрала в себя целебные компоненты из молока. Есть, тщательно разжевывая зерна. Приготовленная порция молочно-пшеничной кашицы является суточной нормой.

Для устранения запаха чеснока изо рта

Выпить маленькими глотками стакан теплого молока, омывая им ротовую полость.

При потрескавшейся коже рук

Следует вечером регулярно делать молочные ванночки.

Из опыта наших читателей

И забыла дочка про аллергию

У моей маленькой дочурки с самого рождения была аллергия на молочный белок. Стоило хоть раз покормить ее обычной детской смесью, как руки моментально краснели, кожа начинала шелушиться. Я не знала, чем еще попробовать заменить молоко. И однажды такая же молодая мама, как я, рассказала, что ее от этой проблемы соя избавила. Я купила детскую смесь из соевого молока, но все-таки боялась, что малышка ее есть не станет. К моему удивлению, она с удовольствием ее ела, а аллергия не проявлялась. А соевое молоко она пила, пока не выросла, и про аллергию не вспоминала.

Анна Викторовна Стрюкова, г. Самара

Открыта всероссийская подписка!

На первое полугодие 2001-го года можно подписаться также на все три газеты:

- по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;
- в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно Ленинградской обл., Сальск Ростовской обл. и других.

Спрашивайте, подписывайтесь! Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!

Снимает боль компресс такой

Может, кто не знает, что сок репы с молоком надо пить при болях в суставах. А еще хорошо снимает боль сок черной редьки с солью. В 2-х ст. сока черной редьки растворить ст. л. соли, 1/2 ст. водки и 3/4 ст. меда. Смешать и кашицу на больное место накладывать. Вот и вся премудрость.

П.А. Пилипенко, Эстония

Вернуло голос молоко

Я в этом году в числе первых открывала купальный сезон. Конечно, вода в море была еще холодная, но так хотелось поплескаться! Наутро проснулась без голоса. Таблетками, понятное дело, его не вернешь. Пришлось прибегнуть к знаменитому способу вокалистов. Я подогрела полстакана коровьего молока, размешала в нем один желток и выпила маленькими глоточками на ночь. Второй порции такого лекарства не понадобилось - на следующее утро голос вернулся!

Наталья Станникова, г. Адлер

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей. Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга, и основываться на конкретных жизненных примерах.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются **гонораром**. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● **Адрес редакции:** 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● **Телефоны:** (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● **Материалы можно присылать по электронной почте:** E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Не дает нервничать козье молоко

Знаете, от плохого настроения и депрессии каждый по-своему спасается: кто курит, кто таблетки глотает. А у меня свое средство. Я пью козье молоко. Да, да! Оно прекрасно успокаивает после напряженного рабочего дня, снимает излишнюю нервозность. Да еще я заметил, что если выпивать стакан теплого козьего молока перед сном, то спишь спокойнее и дольше.

Александр Старшихин, г. Петрозаводск

Всегда выручают молочные капли

Совсем еще недавно я страдала хроническим насморком. Какими только каплями не пользовалась! Ничего не помогало. Но вот однажды в поезде я наблюдала такую картину. Соседка по купе несколько раз в день промывала нос минеральной водой: заливала по пипетке в каждую ноздрю и высмаркивалась. Повторяла так раза 3. А потом закапывала какие-то капли в нос. Я поинтересовалась тогда, что это за капли. Оказалось, они вовсе не аптечные, а домашнего приготовления. Естественно, разузнала и рецепт. Сейчас только по нему и лечусь. Ч. л. кашицы из лука и полстакана молока перемешиваю и процеживаю через марлю. Закапываю несколько раз в день. Но предварительно промываю нос минеральной водой. Теперь я могу с уверенностью сказать, что насморком я мучаюсь не чаще, чем другие. А если он и случается, всегда выручают молочные капли.

Т.Н. Пирогова, г. Кемерово

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ **Св. ПИ №77-3525** от 25.05.2000 г
Адрес редакции и издателя: 164501 Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3
Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 355 Тираж 126.440 экз.
Учредитель Барболин Г.П.
Индекс 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику пятница -17.00, фактически - пятница -17.00.

Издатель ООО "Газета "Ай, болит!"
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru
http://www.severodvinsk.ru/aibolit
Телефон/факс: секретарь (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю., Динисва И.А., Иванова Т.Ю., Солодка О.Г.
Художник Буторина Е.Е.
Набор текста Овсянникова Н.И.
Корректор Ботолина О.Н.
Дизайн-верстка Лузин Ю.К.

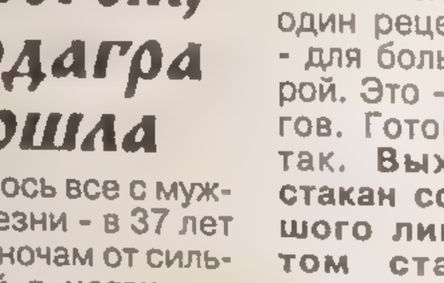
"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

У молочных рек

С детства моим любимым завтраком был стакан парного молока с еще горячими бабушкиными плюшками. «Пей, внуча, пей - набирайся здоровья...», - приговаривала бабуля. Вот до сего дня и пью этот целебный напиток. Даже увлеклась лечением молочными продуктами.

Заменила мясо творогом, и подагра прошла

А началось все с мужниной болезни - в 37 лет стал он по ночам от сильных болей в ногах мучиться: подагра. Врач предположил, что болезнь могла появиться из-за переедания мяса. Влад действительно очень любил мясо. Считал, если котлет или куры в тарелке нет, - зря за стол сел. Добавила масла в огонь и травма колена, которую он получил еще в молодости, когда занимался футболом. Конечно, любые мясные и рыбные продукты ему запретили, нельзя при этой болезни и спиртное. Я на следующий день сама пришла к врачу Влада: «Как же без мяса-то. Муж ведь и за стол не сядет!». «Не беспокойтесь. Можете перевести мужа на творог. В нем есть соли фосфора и кальция. По сытности он мясу не уступает. Заодно Влад и кости с зубами укрепит - кальция в твороге тоже хоть отбавляй».



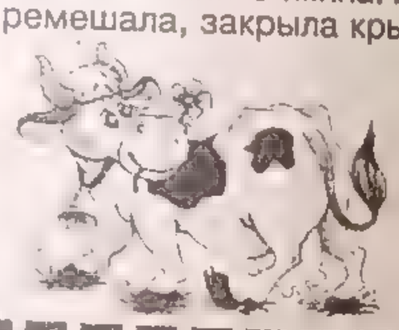
В моих рецептах молочных блюд действительно нашелся один рецепт творога - для больных подагрой. Это - творог йогов. Готовила я его так. **Выжимала в стакан сок небольшого лимона. Потом ставила на огонь кастрюлю с литром пастеризованного молока, и, чуть-чуть не доводя до кипения, вливала в него сок лимона, быстро перемешивала и снимала с плиты.** Процеживала готовый творог через марлю. Его ни солила, ни сластила. Можно добавлять только сметану.

Этот творог Влад **ел каждый день по 100-150 г** (перекармливать себя не стоит - большие дозы творога вредны для печени и почек). Через несколько дней приступы боли прошли, муж стал спать спокойно. Но даже после выздоровления количество мяса на столе Влад резко ограничил до трех раз в неделю. Может, хотелось и чаще, но здоровье-то дороже любимой котлеты.

Молоко для терпеливых

Прошлой зимой устроилась моя старшая дочь подработать продавцом на рынок. Я удивлялась: «Как же ты весь день за прилавком, ведь и не отойти никуда?! А если в туалет захочется?» «Терплю. Вечером домой прибегаю, и сразу - «дела» справлять». А через месяц стала жаловаться : от таких «терпений» запоры начались. Конечно, тут уж не до торговли. Средство от запоров я знала от мамы. Папа работал водителем грузового автомобиля. Часто ездил в дальние командировки. С этой же бедой домой возвращался.

А средство вот какое. Свежий укроп и петрушку я немного подсолила и залила водой комнатной температуры на полчаса. Потом промыла зелень в проточной воде, обдала кипятком, дала немного обсохнуть и мелко нарезала. Залила магазинским кефиром из бумажных пакетов, добавила немного тмина. Все перемешала, закрыла крыш-



Молочная

Предлагаем некоторые рецепты применения коровьего и козьего молока в лечебных целях из собрания украинского целителя-диетолога С.К. Калиновского.

При ночном кашле у детей

В стакан подогретого молока влить сырое куриное яйцо и ч. л. меда. Смесь разделить на две части. Одну дать ребенку в теплом виде перед сном, остальное - в подогретом виде в случае приступа кашля ночью.

При кашле

В закипевшее молоко (стакан) опустить очищенную луковицу средних размеров, кипятить 10 минут. Отвар пить горячим маленькими глотками. Процедуру повторить несколько раз в течение дня.

Весной хорошо лечить кашель смесью молока с соком клена и березы в пропорции 1:1.

При насморке

Закапывать в нос чесночный или луковый сок в смеси с молоком. Соотношение подбирается индивидуально в зависимости от чувствительности слизистой носа, чтобы не было жжения.

При болезнях печени

Выпивать ежедневно натощак стакан смеси молока со свежеприготовленным морковным соком в пропорции 1:1. Для усиления лечебного воздействия завтрак должен быть не ранее, чем через час-полтора после приема смеси. Продолжительность лечения не ограничена. Критерий - самочувствие.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и мочекаменной болезни с повышенной кислотностью

Рекомендуется пить свежее молоко без ограничений, поскольку оно оказывает ощелачивающее действие. Однако в случае мочекаменной болезни со щелочной реакцией молоко противопоказано.

не болел бы человек

кой и оставила на 12 часов в комнате. Этот кефир и спасал мою дочку от неприятностей «неотлучной» работы. Выпивала хотя бы два стакана на ночь. И после утреннего посещения туалета эта проблема ее больше не беспокоила.

В магазине не всегда можно купить однодневный кефир, поэтому я готовлю его сама. Кипячу молоко, даю остыть тут же, на плите, до комнатной температуры. Затем переливаю в стеклянную банку и добавляю несколько ложек магазинского кефира из расчета 2 ч. л. кефирной закваски на стакан молока. Молоко ставлю в теплое место. На следующий день молодой кефир готов. 2 ч. л. этого кефира можно использовать как закваску для следующей порции.

Есть у этого продукта некоторые ограничения. Нельзя его пить тем, кому вредна излишняя кислота: больным подагрой, ревматизмом, рахитом.

Йогурт для всей семьи

Как-то на даче соседка заглядывает на наш участок: «Марина, приходи, йогурта поедим!» Ну, думаю, разбогатела соседка - лакомство-то не из дешевых! Пришла и поинтересовалась: «Ты что же, рекламы насмотрелась, решила, как та семья, завтракать йогуртом?!» - «Да нет, оказывается, йогурт действительно от многих недугов спасает!

Муж вон на заводе двадцать лет работает. Сколько в нем всякой химии накопилось, врачи уж грозятся в больницу положить. Мама, сердечница, всю жизнь на таблетках живет. Тоже, поди, осело в ней этих лекарств-то. А я с ребятишками постоянно от насморка, а чуть ветерок похолоднее - и от ОРЗ лечимся. Вот и решила поправить здоровье всему семейству». Дело было в сентябре, и соседка решила поставить эксперимент на три месяца - до начала зимы каждый день есть йогурт - проверить слухи о его пользе. А сделала она его сама.

Вскипятила литр магазинского молока, остудила до 45 градусов, добавила ст. л. покупного йогурта и перемешала. Накрыла кастрюлю крышкой, укутала полотенцем и поставила в теплое место на 8 часов. И все. Этот йогурт хранила в холодильнике до 5 дней. Затем готовила новый. А закваску можно брать из этого же йогурта.

Через три месяца муж и мама соседки отправились на обследование - проверить действие йогурта. И - представляете! - у мужа заметно сократилось количество вредных металлов в организме, у бабушки пропала постоянная головная боль, и даже вышел мелкий песок из почек, прекратил развиваться остеопороз (в йогурте много кальция!). А уж про саму соседку с детьми и говорить нечего: никто из них в ту зиму не ходил в поликлинику за больничным, даже насморк дольше двух дней не донимал. Вот вам и «обычный» йогурт!

А я творогом разгружаюсь

У меня самой уже несколько лет пониженная кислотность. Жиры при такой болезни вредны особенно, из-за них ухудшается усвоение кальция и замедляется пищеварение. Поэтому врач-диетолог посоветовала заменить жирные продукты обезжиренными молочными. Конечно, заменить полностью мясо и подобные продукты на молоко я не смогла - однообразие в еде надоест любому. И я решила перейти на разгрузочные дни. Не простые, а молочные. Например, кефирный. Полтора литра обезжиренного кефира разделяю на шесть порций и выпиваю в течение дня.

Подходит и творожный день. 400 г нежирного творога разделяю на четыре порции, которые съедаю в течение дня. При творожной диете можно выпить два стакана чая или кофе с молоком, но без сахара.

Такие разгрузочные дни помогают моему желудку набраться сил для работы на будущую неделю. Полезны такие диеты, кстати, и больным панкреатитом, энтероколитом, болезнях печени и желчных путей.

Марина Викторовна Сердюкова, г. Северодвинск

АПТЕКА

При отравлении у детей

Отделить яичный белок, взбить его в пену и соединить со 100-120 мл молока и 1/2 ч. л. сахара. Дать ребенку выпить все сразу.

При рвоте

Выпивать через каждые два-три часа немного свежего коровьего молока.

При запорах

Рекомендуется 3-4 раза в день выпивать по стакану свежего молока.

При нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта (с появлением слизи в кале, тяжести и урчания в животе)

Ежедневно через час-полтора после еды выпивать 2/3 стакана молока, в котором размешена ст. л. известковой воды.

Теперь с деснами проблем нет

В последнее время я стала замечать на своей зубной щетке кровь - объявился пародонтоз. Пожаловалась маме, а она посоветовала мне делать вот что. Не просто пить козье молоко, но и полоскать им рот. И, действительно, вскоре с деснами у меня проблем уже не было.

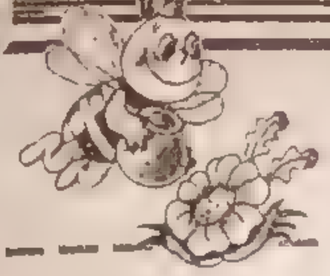
Елена К., Тверская обл.

Рецепт такой: молоко с известковой водой

Я когда в мединституте учился, направили нас в поликлинику на практику. Мы вместе с опытными врачами на приеме сидели. И вот заходит женщина, у которой были значительные расстройства желудка и кишечника. Жалуется: кал с какой-то слизью, тяжесть в животе. Врач смотрит на нас: мол, что предложим? Я и говорю: «В таких случаях можно выпить две трети стакана молока со ст. л. известковой воды». А он покачал головой: «И студенты уже народных методов набрались!» - и прописал больной таблетки. А недели через две в кабинете звонок. Зовут меня. Я в растерянности взял трубку, а там та женщина: «Спасибо, сынок, за совет. У меня и тяжесть в животе прошла, и стул нормальный!». Этот рецепт потом я уже сам будучи доктором советовал. И многим помогало.

Анатолий Быков, Саратовская область

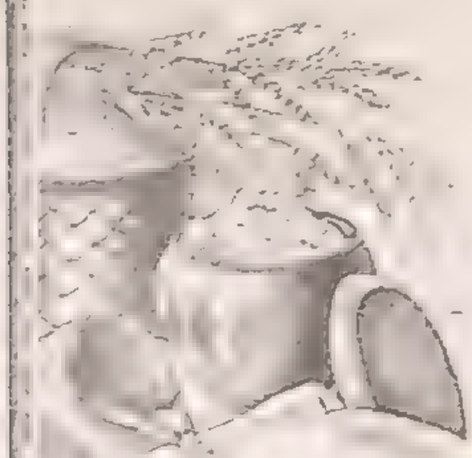
Таковы кумиры:



Целебная сыворотка

В любую неметаллическую посуду залейте кефир, простоквашу или другой молочнокислый продукт (за исключением ацидофилина). Поставьте эту посуду с продуктом в другую, гораздо большего объема. Накройте меньшую кастрюлю крышкой и поставьте на водяную баню на слабый огонь. Когда творог всплывет, разрежьте его, и в эту «прорубь» засыпьте мелко порезанные несладкие и некрахмальные овощи - петрушку, укроп, сельдерей, пастернак, кочанную капусту, редис, листья редиса, листья репы и подорожника. Лук и чеснок также годятся, но тогда тепловая обработка будет дольше.

Снимите все это с огня и дайте постоять еще минут 10. Отделите жидкую фазу от твердой.



Полученные по такой технологии сыворотка и творог гораздо целебнее, вкуснее и диетичнее, чем аналогичные продукты, приготовленные более обычным домашним способом (водяная баня, но без овощей) или известным промышленным - кипячение молока или молочнокислого продукта с хлористым или молочнокислым кальцием

Пейте такую сыворотку за 10-30 минут до еды или вместо еды - кишечник ваш станет чище, а ваши возможности и настроение - много выше, особенно, если температура воды во внешней кастрюле при ее приготовлении будет не выше 70 градусов.

Я предполагаю, что при такой технологии выживут самые стойкие молочнокислые бактерии, которые в вашем кишечнике много предпочтительнее обычных. А если до питья этой сыворотки вы сделали свекольную клизму, а после питья лечебным образом поголодаете, то тогда не только ваши возможности станут выше, но вы даже похорошеете без всякой косметики.

Если же голодать будете с очень обильным питьем, бегом на дальние дистанции и занятием с тяжестями, то омоложение будет не только внешним, но может распространиться даже на внутреннюю структуру ваших костей. Исключительно редкая болезнь сможет устоять перед этим могучим натиском!

А вот и упрощенный вариант, который может пригодиться вам в некоторых ситуациях.

В банку объемом 1л заливается около 0,5 л кефира и туда же засыпаются любые из ранее упомянутых овощей - неважно свежие или сушеные. Все перемешивается и заливается 0,4 л кипятка. Через 5-10 минут можете уже выпить верхнюю часть жидкости - по составу она весьма схожа с диетической сывороткой, полученной по строгой технологии, но после ее разбавления. Повторно залейте кипятком смесь овощей и кефира. Но на этот раз перемешайте верхнюю часть смеси - тогда необходимый процесс произойдет в новом слое смеси. И так далее.

Сергей Бородин,
«Вестник надежды»

Кефир - бальзам для желудка

На больших праздниках, когда стол ломится от яств, к вечеру чувствую себя плохо. Хочется попробовать и то, и это. Конечно, переедаю. Хорошо, подсказали опытные «гурманы», как помочь полному желудку. Я мелко режу укроп и петрушку, подсаливаю, добавляю щепотку тмина и смешиваю со стаканом кефира. Тмин и зелень улучшают пищеварение, а кефир дает слабительное действие. Выпиваю эту смесь перед сном, и утром кишечник очищается сам.

Оксана Белюк,
г. Краснодар

Молочная

При повышенной жирности волос

После мытья шампунем их на несколько минут смачивают смесью стакана молока с ч. л. соли. Затем волосы прополаскивают кипяченой водой.

При экземе и кожном зуде

Делать молочные обмывания, обертывания и компрессы.

При появлении пятен на коже

Смешать 3 части свежего молока и 1 часть этилового спирта. Полученным составом протирать пораженные места перед сном. Смесь хранить в холодильнике.

При нейродермите (для уменьшения сухости кожи)

В 0,5 л молока влить 100 г растительного масла (желательно оливкового). Перемешивать, пока не получится однородная масса. Эмульсию вылить в заранее приготовленную теплую ванну. Принимать ее не более 15 минут один раз в неделю.

При язвах на теле (в том числе на лобке и в заднем проходе)

Делать компрессы из свежего молока.

При утренней припухлости глаз

Положить на глазницы два ватных тампона, смоченных холодным молоком, и подержать несколько минут.

При солнечных ожогах

Делать примочки из охлажденного молока.

Сыворотка с кефиром

Йогурт мужскую силу вернул

Мужики, я вам средство одно подскажу от импотенции! На себе испробовал, так что в действенности не сомневайтесь. На завтрак ешьте йогурт с любыми орехами и ягодами облепихи. Пропорции определяйте по своему вкусу. Я сам торговлей занимаюсь, иногда такие деньки выпадают, что сил уж ни на что не остается. А потенция от этого ого-го как страдает! Вот этим средством за несколько дней я и восстанавливаюсь.

Владимир П., г. Астрахань

Хорошее средство от запоров

Все знают, что от запоров помогает кефир, выпитый на ночь. А если в него еще влить ст. ложку растительного масла, то эффект возрастет раза в два. А утром натощак надо выпить стакан холодной воды. Проверено на себе и на всех знакомых. Пострадавших нет. Заранее и вас - с облегчением!

Сергей Михайлов, г. Котлас

При гипертонии полезны: творог, молочные продукты (особенно простокваша и сыворотка), яичный белок, капуста, горох, вареная говядина, редиска, зеленый лук, хрен, черная смородина, лимоны.

От вздутия живота сыворотка отвела

Приключилось со мной вот что. Как вечер, так боли в животе. Хотела обратиться к врачу да не успела - сама себя вылечила. Случайно очень захотела пить, взяла и выпила сыворотки кружку. Потом еще и еще.

За вечер литр выпила. И столько выходило газов - не объяснить! Сразу легче мне стало. Сейчас чуть живот вздуется, я - за сыворотку!

Буду рада, если кому-то еще поможет.

Зина Петрова

Мел да кефир мастопатию победили

В 30 лет у меня обнаружили мастопатию. Требовалась операция, но я побоялась ложиться под нож и отказалась. Уехала в деревню, а там бабушка меня и вылечила. Она брала обычный мел, толкла его и добавляла чуть-чуть кефира, чтобы получилась кашица. А я прикладывала ее в капустном листе к больному месту. И обошлась без операции.

Марина Николаева, Свердловская обл.

Хотите похудеть?

Добавляйте в салаты вместо майонеза или сметаны - кефир.

Полюбите кефир!

Еще И.И. Мечников в начале этого столетия заметил, что токсины в кишечнике человека - одна из причин старения. И поэтому он рекомендовал нейтрализовать их путем кислого молока.

Кефир выпейте не весь, оставьте чуть-чуть, чтобы сделать из него маску для лица. Итак, хотите быть молодыми? Полюбите кефир!

Коль попраздновал вволю...

Бывает, после праздника не знаешь, в какую сторону и дышать - самому себе перегарный дух противен, а что о других говорить! Я от него кефиром избавляюсь. Выпью стакан - и как рукой снимает.

Николай Потанин, г. Нижний Тагил

В кефир добавим аспирин - и веснушки победим

Веснушки - это поцелуи солнышка. И стыдиться их нечего. Но иногда от поцелуйчиков этих невмоготу становится - слишком много их высыпает. Возьмите тогда таблетку аспирина и растворите в стакане кефира. Если мазать этой смесью лицо каждый вечер, оно станет у вас чистым и белым.

Марина Васильева

Аптека

Для омоложения кожи лица

Рекомендуется утром и вечером умываться молоком или его водным раствором. Особенно это полезно при пористой коже.

При кровоизлияниях в мозг и сильных головных болях из-за нервного перенапряжения

Принимать один раз в день смесь из 200 г свежего козьего молока со ст. л. ягод калины, протертых с ч. л. натурального меда. При гипертонии дозу можно увеличить до 2-3 стаканов смеси в день.

Для очистки лица от угревой сыпи

Следует ежедневно выпивать стакан козьего молока.

При мешках под глазами

Прикладывать к ним кубики льда из молока.

В народной медицине при целом ряде заболеваний вместо коровьего используется только козье молоко. В частности, его употребление дает хорошие результаты при лечении бронхиальной астмы, застарелых лихорадочных состояний, колитов, болезней печени, жжения в мочевом пузыре, воспаления седалищного нерва. В последнем случае применяются компрессы из козьего молока. С его помощью также рассасывается затвердение селезенки, снимается болевой синдром и смягчается воспаление тканей при язвенной болезни, улучшается психическое состояние при депрессии и постоянном чувстве тревоги.

Сергей Демкин, «Помоги себе сам»

Спецвыпуск №21 (36)

Газета–целительница

7 ноября 2000 г.

Ай, болит!

1. Давайте лечиться... сном!

2. И лавровый лист - целитель

Я от болезни излечился сам

поделюсь опытом

В выпуске:

Когда сон от глаз бежит:

ж Швейная игла уснуть помогла

ж Убаюкал меня синий свет

ж Снотворные подушки........ **стр. 2 - 3**

Лег больным, а проснулся здоровым:

ж Как поделить постель?

ж Черная резиночка от ночных кошмаров............ **стр. 4 - 5**

Секреты лаврового листа:

ж Лаврушка - моя хорошая подружка

ж Лист лавровый - целитель готовый...... ....**стр. 6 - 7**

Из опыта лаврового лечения.............................. **стр. 8**

Открыта всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года - во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Дополнительную информацию читайте на стр.8.

Лег больным,

Шумные, приятные, кошмарные...

О том, что сон может стать как другом, так и врагом, люди начали догадываться уже давно. Можно лечь больным, а проснуться здоровым, и наоборот. Ученые пришли к выводу: сон представляет собой основательный плацдарм для возникновения и исчезновения болезней. Во сне острее чувствуешь различные боли, чем в состоянии бодрствования. Каждую боль во сне нужно рассматривать как сигнал о грядущем заболевании. Во сне регистрируется большее число приступов инфаркта, инсульта, эпилепсии.

Любопытный случай был описан Галеном: его пациенту приснилось, что нога стала каменной, а через несколько дней у него случился паралич.

Нечто подобное вспоминал в наше время французский невролог Лерминт - когда больной, испытавший во сне боль от укуса змеи в ногу, скоро обнаружил на этом месте... язву.

Гиппократ придавал снам большое значение, так же считая, что они могут быть симптомами начинающейся болезни. По его наблюдениям, сны

- **шумные, оживленные**, являются признаком перевозбужденного состояния нервной системы,
- **тихие и приятные** предвещают хороший исход болезни при горячке
- **кошмарные** часто сопровождаются приливами крови к голове. Страшные же чудовища - это сигнал скорой болезни кишок или печени.

Самое фундаментальное исследование в этой области было проведено **доктором медицинских наук В.Н. Касаткиным**. Во время войны он наблюдал эпидемическую вспышку гепатита. Уже за несколько дней до болезни сон у людей стал тревожным, а в сновидениях появились мотивы тоски и страха, затем сны приобрели более конкретный характер в виде травм и ранений в правой подреберной области.

Впоследствии наблюдения доктора Касаткина начали пополняться. За пятьдесят лет ученый собрал в своей картотеке **47 тысяч** письменных отчетов **сновидений**. Результаты исследований он обобщил в монографии «Теория сновидений».

Уж не в руку ли сон?

Болезни легких.
В таких случаях часто снится, что человек тонет, задыхается от навалившейся на грудь тяжести или ползет по узкому тоннелю и застревает на уровне груди. Иногда в сновидениях фигурирует тесная одежда, которая жмет в плечах.

О склеротических изменениях сосудов головного мозга сигнализируют тесные головные уборы, рваные шапки, остроконечные колпаки, а также огромные, неудобные прически. При спазмах сосудов и головокружении человеку снится, будто он стоит на краю пропасти или даже падает в нее.

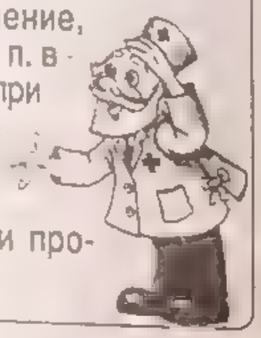
Когда начинается ангина, картина сновидения тоже не из приятных и обычно связана с горлом: его протыкают чем-то острым, например, ножом или саблей. Из горла могут даже вытягивать окровавленную ленту

Перед гриппом, ОРЗ и простудными заболеваниями человеку снится, что он купается в ледяной воде, тонет в болоте, стоит под холодным душем, ходит голый по снегу или, задыхаясь, взбирается на высокую гору.

Нарушение кровообращения.
Сны всегда связаны с той частью тела, где оно нарушено. Если в ногах, человеку снится, что он ходит по грязи, воде, снегу - в рваной обуви или босиком. При поражении кистей - пальцы представляются синими или опухшими. А при заболевании пальцев рук спящий не может записать чей-то адрес или достать из кармана какую-то вещь. При артрите позвоночника часто бывают сны с перетаскиванием тяжести на спине.

При кожных заболеваниях в сновидениях появляются неприятные насекомые, ползающие по телу. Если что-то не в порядке с глазами, снятся яркие цвета, чужие глаза с фантастической окраской, чтение каких-то книг всю ночь напролет.

Болезни сердца.
Человек может увидеть, что его завалило землей или он получил ранение, удар камнем и т. п. в грудь. И вот что при этом характерно: испытанный во сне страх сохраняется и при пробуждении.



Как поделить постель?

Многолетние исследования ученых Базельского университета (Швейцария) показали, что ночной сон в зависимости от времени года имеет различную продолжительность, самый длительный - в сентябре-октябре, в остальные месяцы преобладают средние значения.

Оказалось, что женщины спят в среднем на час дольше мужчин и, судя по всему, чаще видят сны. Супружеская пара из Швеции, Кристина и Густав Дальгрен, решили вести дневники своих сновидений и договорились показать их друг другу через... 40 лет. В итоге оказалось, что жена исписала 12 толстых тетрадей, а муж - только 3.

Исследователи также подсчитали, что женщинам снится около тысячи снов в год, то есть в среднем по два-три каждую ночь. Обычно сны длятся от нескольких секунд до нескольких минут, хотя вам и кажется, что вы видели их всю ночь напролет.

Кроме того, выяснилось, что **немаловажную роль в психологическом климате семьи и взаимоотношениях между супругами играет то, как они спят.** Американский психотерапевт Катлин Фурн советует прежде всего решить главный вопрос: какая сторона постели вам нравится больше. Если муж с самого начала безапелляционно присваивает себе определенную часть постели, кто знает, на что он будет претендовать дальше. И когда вы будете долго спорить о том, где провести отпуск, и все же будете вынуждены уступить, то следует понять, что начало ваших уступок было заложено в тот момент, когда ваш супруг захватил определенную половину общего матраса. Поэтому добиваться выполнения своих требований лучше сразу после свадьбы.

• • •

Еще одно интересное наблюдение: если у вас депрессия, вставайте с рассветом. Яркое утреннее солнце способствует снижению концентрации гормона «плохого настроения» - меланина и, следовательно, улучшению настроения.

Анатолий Сафонов

А проснулся здоровым

Бывают сны ой как сильны!

Сны становятся неприятными задолго до явных признаков недуга: снятся драки, кровь, сырое мясо, испорченные продукты. Например, у Касаткина зарегистрированы случаи, когда в сновидениях пациенты видели или ели сырую, а иногда и несвежую рыбу. Через некоторое время при обследовании желудка у них выявлялся гастрит. С еще большим упреждением удавалось «засечь» гипертонию и другие болезни сердца и легких. А о появлении опухолей таким необычным способом можно узнать более чем за год!

Заболею? Не заболею?

Неприятный или кошмарный сон не обязательно предвещает болезнь. Но тревожным сигналом является их «привязка» к какой-то одной части вашего тела, назойливое повторение схожих сновидений. «Вам не нужно беспокоиться до тех пор, пока тот же самый сюжет не появится по крайней мере несколько раз в течение недели. В этом случае следует обратиться к врачу», - подчеркивает доктор медицинских наук Касаткин.

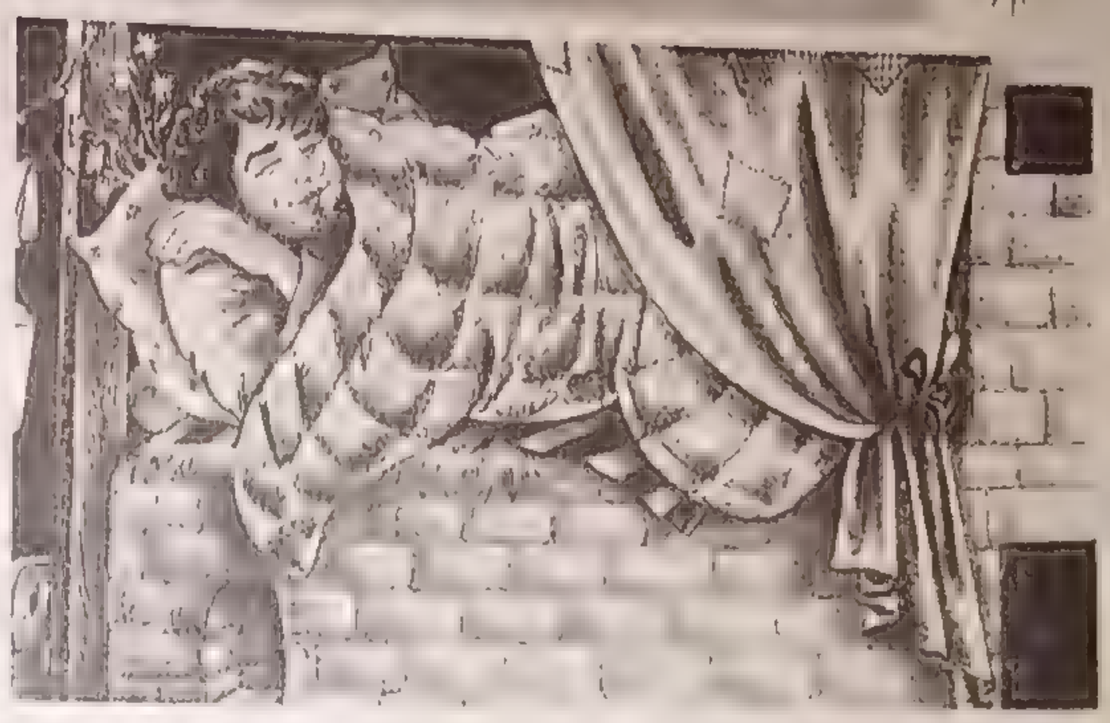
●●●

Когда человек спит, тревожные сигналы «с мест» передают сведения о «поломках» в организме по инстанции в центральный командный пункт - головной мозг. Но левое полушарие, ответственное за обработку информации и ее отражение в словесной форме, в это время отдыхает. Поэтому сообщения о возникающих болезненных процессах поступают в правое полушарие, ведающее образным мышлением и эмоциями. Очевидно, в зависимости от частотного содержания «телеграмм», говорящего об адресе отправителя, оно создает соответствующие зрительные картинки в нашем сознании в виде сновидений. Поэтому, если в каком-то органе развивается болезнь, во сне будут повторяться сюжеты, так или иначе связанные с ним.

●●●

А вот мнение известного американского психотерапевта Дина Доу:

«Сигналы, полученные из снов, - великолепная возможность обнаружить заболевание на столь ранней стадии, что специалистами оно еще не может быть продиагностировано - не хватает данных... Изучение и понимание симптомов доступно любому, а в случае обнаружения проблемы о ней можно и нужно сообщить лечащему врачу».



Вот эти сигналы

Язвы вызывают чувство сдавливания и тошноты, а образы сновидений - несвежая пища, которую почему-то предлагается съесть, несмотря на дурной запах и отвращение.

Наступающий грипп чреват снами, преисполненными ужаса: погоня за вами в каком-нибудь запутанном лабиринте, преследователь может ударить по голове.

Онкология дает кинжалоподобные боли в местах поражения: человеку снится, что он попал под камнедробильную машину, расплющен жерновом, что его пожирают заживо какие-нибудь чудовища или он с размаху ударился о стенку...

Легочные заболевания - удушье во сне; очень часто снится, что вы тонете и вот-вот захлебнетесь, в груди может появиться острая боль.

Сильный стресс - это всегда определенный набор образов: гнезда, маятники, ранения с потерей крови.

При развивающемся артрите часто снятся предметы, вонзающиеся в тело. Вонзаются они с болью, именно в точку будущего воспалительного процесса... Иногда вместо этого снится онемение в ногах или руках. Или - что какая-то из конечностей попала в зажим.

При проблемах с кровообращением в снах появятся прогулки босиком по снегу или ледяным лужам.

При заболеваниях мозга и глазных болезнях характерны смазанные, неоформленные сны, непременно вызывающие головную боль.

Карина Карева, парапсихолог

Днем спите на животе

Теория Инь-Ян, лежащая в основе философии древнего Китая, повлияла на развитие всех естественных наук, в том числе и на становление и развитие медицины.

Суть природы Инь подобна воде: холод, темнота, стремление книзу. Луну поэтому относили к стихии Инь. А силы тепла, света, стремления вверх относили к стихии Ян. Поэтому солнце соответствует стихии Ян.

Небо соответствует стихии Ян, Земля - стихии Инь. Тело человека тоже поделено между двумя стихиями. Передняя часть туловища относится к Инь, спина, затылок, задняя часть ног - к стихии Ян.

Поэтому, если вы собрались вздремнуть днем, то лучше всего вам удастся уснуть... на животе. Почему? Луна (то есть Инь) днем находится над противоположной стороной нашей планеты, поэтому, ложась на живот (тоже Инь), вы обращаетесь к соответствующей стихии. Лежа на животе, вы находитесь по отношению к луне в том же положении, что и ночью. А это способствует полноценному отдыху, восстановлению сил, энергетики организма.

Андрей Алексеевич Левшинов

Черная резиночка от ночных кошмаров

Кто испытал на себе, что такое бессонница, знает, какое это мучение!.. Просто ночной кошмар! Но оказывается, **в су-джок терапии от этого «кошмара» есть очень простое средство.** Надо взять обыкновенную черную резиночку, которой в аптеках иногда перевязывают пакетики, и перетянуть у основания большой палец на несколько секунд. Возникает анемия - кровь не поступает к верхушке большого пальца. А по системе су-джок большой палец - это голова (верхняя фаланга) и шея (нижняя фаланга). Так что черной резиночкой вы на несколько секунд перетягиваете как будто свою шею. Кровь не подступает к «голове», вы начинаете зевать и вскоре благополучно засыпаете. Не забудьте только снять резиночку! Кстати, эти манипуляции с черной резиночкой можно проделать и при головной боли. Ведь при снятии туго натянутой резинки происходит быстрый приток крови, который питает клетки головного мозга. Так что, сняли резинку - сняли головную боль.

В. Прохорова

Из опыта лаврового лечения

При выделениях из уха

2 ст. л. измельченного листа на 200 мл кипятка, настаивать 1-2 часа, процедить. Использовать для промываний и закапывания теплый настой. После закапывания закрывать ушное отверстие ватным тампоном. Процедуру проделывать 2-3 раза в день или 1 раз на ночь.

При опухоли печени

20-40 г сухих листьев измельчить, залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать по ст. л. 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

При спастических болях

5 г измельченных листьев залить 300 мл кипятка в термосе, настаивать 3 часа, процедить. Принимать внутрь маленькими глотками всю дозу в течение 12 часов. Курс лечения - 2 дня.

При нарушении обмена веществ в до- и послеродовом периоде, при отложении солей, остеохондрозе полезен отвар из лаврового листа. Он также полезен, если сидеть в нем **при воспалительных заболеваниях матки и мочевого пузыря.**

15 г сухих измельченных листьев залить 300 г воды и кипятить на слабом огне до тех пор, пока не останется 200 г жидкости, охладить, процедить. Принимать этот отвар натощак по полстакана в день в течение 2 дней.

Если кусочек древесины лавра благородного привязать к детской люльке, ребенок перестанет плакать.

Вызывает месячные лавровое масло: 30 г измельченных листьев добавляют в 200 г масла и настаивают неделю. Принимать по столовой ложке 2-3 раза в день до еды.

При головной боли

30 г сухих измельченных листьев на 200 г подсолнечного масла, настаивать в теплом месте 3-6 дней, процедить. Использовать для втирания в виски.

При галлюцинациях

Носить при себе листья лавра, собранные при Солнце в Рыбах и при Луне в Водолее.

При цистите

80 штук сухих листьев на литр горячей воды, кипятить 15 минут, процедить, довести объем до исходного. Использовать для сидячей ванны.

При очистке суставов: 5 г лаврового листа прокипятить в течение 5 минут в 300 мл воды. Настаивать в термосе 4-5 час. Раствор слить и выпить маленькими глотками за 12 час. (все сразу нельзя!). Процедуру повторять 3 дня. Через неделю - еще 3 дня. В дни лечения - питание только вегетарианское. Очистку суставов первый год проводить ежеквартально, потом раз в год и обязательно после очистки кишечника. Если этого не сделать, неочищенный кишечник под воздействием отвара лаврового листа может стать источником аллергических выбросов.

Как мочегонное средство

Лавровое масло: 30 г сухих измельченных листьев на стакан подсолнечного масла, настаивать 3-6 суток, процедить. Принимать по 10-15 капель с кефиром, молоком, чаем.

В номере также использованы материалы из газет и журналов: «Помоги себе сам», «Российские вести», «ЗОЖ», «Полезная газета», «Тайная власть», «Женское здоровье».

Открыта всероссийская подписка!

На первое полугодие 2001-го года можно подписаться на наши газеты:

- **по областным каталогам** в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;
- **в киосках «Роспечать» городов**: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно и других.

Спрашивайте, подписывайтесь! Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!

Приглашаем к сотрудничеству журналистов

- **Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов. Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга, и основываться на конкретных жизненных примерах.**
- «Голые» рецепты не принимаются.
- Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.
- **Адрес редакции:** 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.
- **Телефоны:** (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.
- **Материалы можно присылать по электронной почте:** E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525 от 25.05.2000 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул.Плюснина, 3.
Объем 1 п. л

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5
Печать офсетная.
Заказ № 356 Тираж 129084 экз
Учредитель: **Барболин Г.П.**
Индекс: **29722**
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная

Время подписания в печать: по графику пятница 17.00, фактически пятница 17.00

Издатель [illegible]
[illegible]
Телефон факс: секретарь (8184) 55-28-68
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Иванова Т.Ю., Солодка О.Г., Диниева Н.А.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Овсянникова Н.И.
Корректор Ботолина О.Н.
Дизайн-верстка Шошина О.Ю.

[illegible] предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Молчание – знак целебной ночи

Немногословие, полное молчание в течение дня вылечивают многолетние, хронические бессонницы.

Тамара Петровна, 62 года, пенсионерка, очень расстраивалась, когда дочь с мужем и двумя детьми отправились летом отдыхать в Болгарию, а муж как раз в это время лег в стационар. Впервые за долгие годы она осталась одна в огромной пятикомнатной квартире. Телевизор, как на грех, сломался, а второй - маленький, муж забрал с собой.

И снотворное забыла принять

В первый день она занималась уборкой, ходила по опустевшим комнатам, удивляясь тишине в их всегда шумной квартире. День показался ей долгим и немного скучным, поэтому она на следующий вечер пригласила приятельницу в гости. Проболтав с подругой добрую половину вечера, Тамара Петровна проводила ее, легла в постель и тут только вспомнила, что не выпила свои капли от бессонницы. Да и вчера, когда все уехали, она легла спать раньше обычного, а про лекарство и забыла. Почему? Потому что тут же уснула! Зато сегодня, после посещения подруги она чувствовала себя взвинченной и возбужденной, сон не шел.

На следующий день Тамара Петровна отказалась от приглашения своих знакомых «забежать на чашечку чая» и провела эксперимент. Весь день снова посвятила хозяйству: перебирала старые вещи, мыла окна. И целый день ни с кем не разговаривала. Вечером легла в постель и уснула крепким сном.

• • •

Но как быть тем, кто не в состоянии прекратить внутренний диалог с самим собой? Значит, у вас есть проблемы, которые вы пока не можете разрешить. Именно они и не дадут вам уснуть, несмотря на то, что внешне вы сохраняете полное молчание. В таком случае, возьмите диктофон (магнитофон) и перед сном доверьте магнитной пленке все свои проблемы, нажмите кнопочку «запись» и - выговоритесь.

Уверяю вас, после этого вы не только быстрее уснете, но и трудностей на следующий день у вас будет значительно меньше!

Наталья Большакова, г. Москва

Убаюкал меня синий цвет

Когда я впервые этот совет услышал, то смеялся, наверно, громче всех. А когда последовал ему - спал как убитый.

Поместите в своей спальне синий фонарь. Можно использовать один

из тех, что применяют в фотолабораториях, когда печатают фотографии. Только вместо красного фильтра вставьте синий. Вечером, собираясь спать, выключите свет, зажгите синий фонарь, а затем раздевайтесь и ложитесь в постель. Можете при этом улыбаться по поводу простоты рекомендаций. Это даже хорошо, потому что с той же улыбкой вы и проснетесь на следующее утро.

Анатолий Василюк, г. Новороссийск

Когда сон

Вода смывает все грехи и... стрессы

Может быть, это и сильно сказано, зато верно. Недаром в христианстве на протяжении столетий существует обряд крещения водой, олицетворяющий смывание грехов.

Минут за сорок до сна примите пятнадцатиминутную **ванну**. Температура воды должна быть такой, чтобы после процедуры ваша кожа не покраснела. Любые указания, которые вы можете встретить в литературе относительно температуры воды для купания, несправедливы, потому что не учитывают индивидуальных характеристик вашего тела и состояния. Довольно чувствительная кожа или кожа с близко расположенными капиллярами краснеет значительно быстрее, температура тела может повышаться или понижаться еще и в зависимости от того состояния, в котором вы находитесь. Температуру тела меняют внутренние процессы, соответствующие злости, гневу, расслабленному состоянию, радости и т. д.

Душица

Если вы предварительно приготовите **настой** из успокаивающих трав, то эффективность «усыпляющей» ванны повысится в несколько раз. Можете использовать с этой целью цветы **календулы**, траву **череды, мяты, душицы**.

Ирина Самоедова, г. Архангельск

Бывает, и бессонница

Наверное, многим из вас знакомо ощущение, когда после продолжительного сна, вместо того чтобы почувствовать себя посвежевшими и отдохнувшим, вы встаете разбитым, с тяжелой головой?

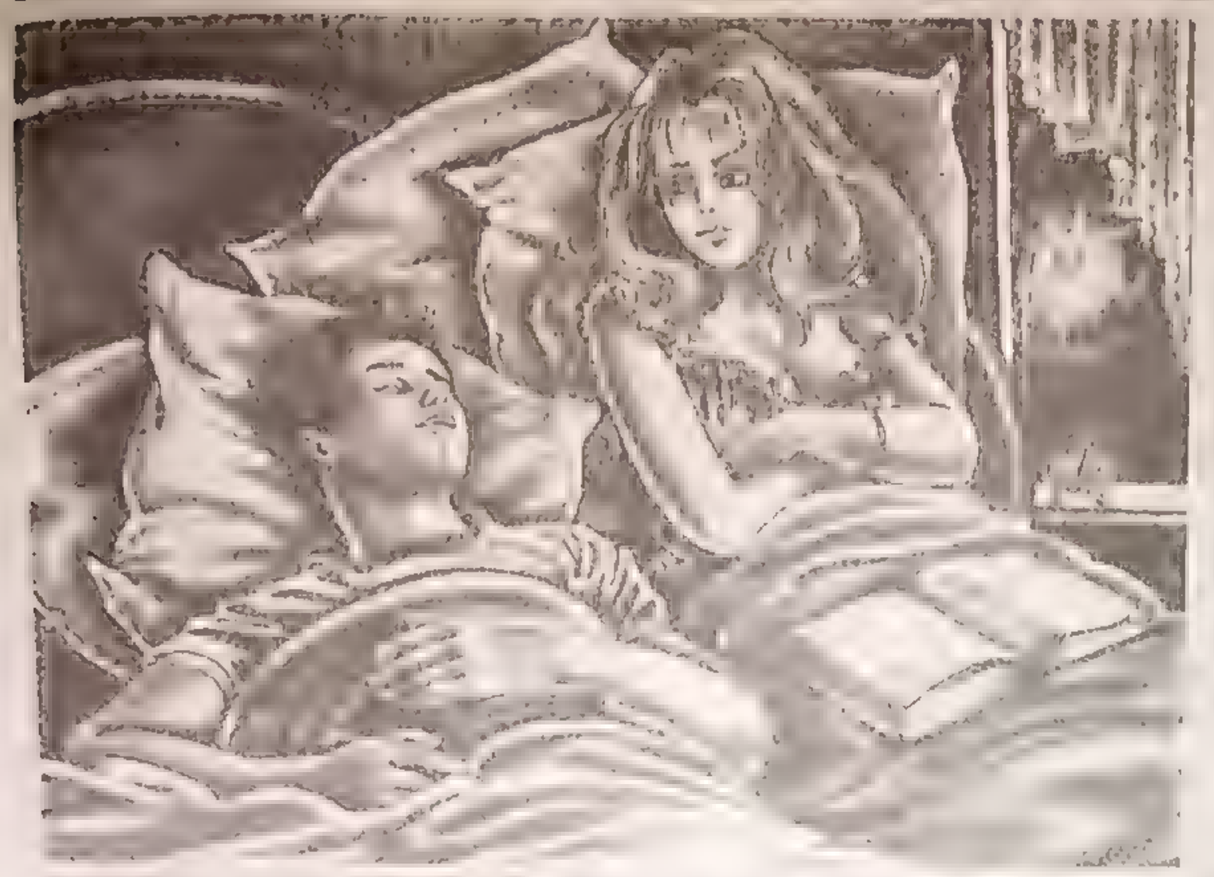
Бывает и наоборот: до самого утра буквально глаз не удалось сомкнуть, однако рассвет встречаешь, как ни странно, полным сил и энергии... Что это - случайность или какая-то загадка нашего организма? Этим вопросом занялись ученые-психиатры.

Есть люди, причем их не так уж и мало, которых нормальный продолжительный сон угнетает, а бессонная ночь, наоборот, придает запас бодрости на целый день, причем, что интересно, среди таких людей весьма велик процент страдающих частыми приступами меланхолии, беспричинной тоски, впадающих в депрессию.

Очевидно, во время сна у них происходит нечто такое, что усиливает болезнь. Следовательно, если людей, подверженных депрессии, на некоторое время лишить сна, то это должно благотворно сказаться на их самочувствии.

Исследования подтвердили эту теорию практически. К примеру, в Национальном институте психического здоровья в Нью-Йорке удалось «нащупать» несколько методов, приведших к улучшению состояния пациентов.

Не остались в стороне и российские ученые, **у нас в стране начали использовать депривацию, т.е. лишение сна для лечения депрессивных психозов даже раньше, чем в других странах.** Предстояло более четко определить категории больных, для которых применение депривации сна было бы эффективным. Выяснилось, что таких больных не так уж и мало - примерно



От глаз бежит

Моя настойка из пяти трав

У меня есть свой рецепт от бессонницы: настойка из пяти трав.

- 5 г **женьшеня** (измельченный корень)
- 5 г **одуванчика** (измельченные корни)
- 5 г **пиона уклоняющегося** (тоже измельченные корни)
- 5 г **родиолы розовой** (измельченные корни)
- 5 г верхушек **полыни обыкновенной.**

Эту смесь заливаю 100 г 40-процентного спирта или водки, настаиваю в темном месте 3-4 недели. Настойку принимаю по 40 капель перед ужином. Одно время, как только вышел на пенсию, меня здорово бессонница мучила. Сейчас я постоянно принимаю настойку, и проблем вроде нет.

С.М. Петров, г. Санкт-Петербург

Родиола розовая

Снотворные подушки и чаи

Гуляя на свежем воздухе, не поленитесь набрать побольше растений, которые в дальнейшем станут для вас спасителями от бессонницы. Не обходите стороной мужской папоротник, лавр благородный, орешник, цветы бессмертника, мяту, душицу, герань и лепестки роз.

Возвратившись домой после прогулки, разложите травы посушиться, а затем набейте ими «снотворные» подушки. Для таких подушек хороши следующие комбинации растений:

- **лавр и папоротник (1:1);**
- **лавр, папоротник, хмель (1:2:3);**
- **папоротник, хмель, лавр, мята (3:2:2:1).**

Если у вас большая семья, вовсе не обязательно делать такие подушки для каждого. Можно ограничиться одной. Положите ее на батарею парового отопления или около вентилятора для ароматизации воздуха во всей квартире (или только в спальне).

Усыпляют и чаи

Великолепно действует чай такого, например, состава: одна часть пустырника, две части мяты, две - душицы, одна часть - хмеля и одна - тимьяна. Высушенные травы перемешивают, берут **ст. л. измельченной смеси, заливают стаканом горячей воды (кипятка), настаивают 3-4 часа и процеживают.** Пить успокоительный чай рекомендуется по одной трети стакана вечером и непосредственно перед сном.

Виктор Михайлович Махов, Саратовская область

Хмель

Мой вечерний обряд

На бессонницу у меня свое лекарство. Сначала я принимаю валерьянку, затем набираю горячую воду в ванну, добавляю морскую соль или экстракт хвои, лежу, пока не прогреюсь. Затем включаю ледяной душ и чередую обливания: то горячие, то холодные. Последнее должно быть холодное. Затем пью лекарственный чай.

Сбор у меня такой:

- часть плодов боярышника, часть зверобоя, часть родиолы розовой.

Если есть мед, обязательно с медом. Хорошо проветриваю комнату. После всего этого засыпаю сразу же.

Н.Т. Дягилев, г. Северодвинск

Исцеляет

30 процентов от общего числа страдающих депрессией. Лучше всего реагировали на сеансы те, у кого в структуре депрессии преобладали вялость, заторможенность, апатия.

Обычно сеанс продолжается примерно 36-40 часов, то есть ночь, день и еще одна ночь. Всего же таких «вахт» требуется от шести до восьми. Сначала человек не спит по два раза в неделю, затем - один раз в неделю. Уже после двух-трех сеансов можно судить об эффективности.

Существует еще метод частичной депривации сна, который используют в условиях психического стационара. Пациент ложится спать в 21-22 часа. А вот будят его в половине второго ночи, после чего он бодрствует до следующего вечера, то есть примерно 18-20 часов кряду, и так пять дней подряд.

Ученые сошлись во мнении: во время сна в мозгу некоторых людей, по всей видимости, выделяется определенный гормон или химическое соединение, усиливающее депрессию. Вероятно, в процессе бодрствования этот элемент разлагается, чем объясняется улучшение самочувствия.

Недаром в народе говорят, что клин клином вышибают.

Роман Панюшкин

Швейная игла уснуть помогла

Запаситесь обыкновенной швейной иголкой и положите ее на столик возле своей постели. После этого можете забыть о своей бессоннице и заниматься привычными делами, не беспокоясь заранее о том, что ночью вам снова не удастся выспаться и отдохнуть.

Бороться с бессонницей с помощью швейной иглы необходимо тогда, когда вы уже находитесь в постели. Если вы уже там, то следует сесть, уверенно взять иглу в правую руку и, наклонившись к правой ступне, поводить острием иглы по ногтю большого пальца ноги. Движения иглы должны начинаться у основания ногтя и подниматься перпендикулярно вверх, к краю ногтя. При этой процедуре ни в коем случае не должно оставаться никаких следов от иглы. Начинайте «прочерчивать» параллельные линии на ногте.

Сила этого метода такова, что возникает некоторая опасность уснуть немедленно. То есть вы можете провалиться в сон, продолжая сжимать в пальцах швейную иголку, что, согласитесь, рискованно. Поэтому, выполняя поглаживания ногтя, внимательно следите за своими ощущениями и при первых же признаках сонливости избавляйтесь от иголки и устраивайтесь в постели поудобнее.

А. А. Левшинов

Секреты

Лист лавровый - целитель готовый

Лаврушке путь один: в суп или во второе блюдо, - считаем мы с полной уверенностью. Но лист благородного лавра обладает многими магическими и целебными свойствами.

Какими же?

Листья лавра, как и его ветви, хорошо разложить дома в разных комнатах. Обладая сильной энергетикой, они подпитают вас положительной энергией и вберут в себя негатив, который вам мешает. Таким образом лавр сделает отношения более гармоничными, добавит комфорта и уюта. Кроме того, по поверьям, он оберегает дом от разорения, пожара, злых чар, непрошеных гостей.

При приготовлении различных блюд с лавровым листом появляется не только привычный пряный вкус и своеобразный аромат, но еще происходит и энергетическая очистка приготовленного блюда.

Проветрите комнату и на несгораемой поверхности зажгите веточки или листья лавра на 5-10 минут. Обязательно дайте им сгореть. Наполнивший комнату пряный аромат прекрасно стимулирует умственную деятельность и творческий процесс.

В проветренной комнате на несгораемой поверхности в течение 10-15 минут сжигайте ветви или листья лавра. Затем лягте и расслабьтесь на 20 минут. Эта процедура поможет устранить навязчивые, мрачные мысли.

Окуривание помещений лавром обладает еще и антивирусным действием. Подожгите столько его листьев, чтобы дым заполнил все помещение, которое собираетесь дезинфицировать. Выйдите и закройте дверь в комнату. Минут через 10 загляните в нее. Если листья сгорели, хорошенько проветрите, а пепел смойте под проточной водой, держа его от себя. Вместе с пеплом «смывается» вся хворь.

Если появится возможность оказаться в южных районах, рядом с лавровым деревом, не упустите счастливый случай посидеть под его кроной. Побыв рядом с лавром несколько минут, вы начнете ощущать, как вас постепенно окутывает приятная прохлада, исчезает волнение и беспокойство, восстанавливается душевное равновесие; вы очень легко погрузитесь в приятные воспоминания и плавно, даже не успев заметить как, на время отвлечетесь от всего, что еще несколько минут назад беспокоило вас.

●●●

Этой способностью обладают и ветви лавра.

Держа ветку в руке, сосредоточьте на ней взгляд, сядьте поудобнее и, расслабившись, отвлекитесь от окружающего вас шума. Ветви постепенно ликвидируют депрессию, слезы, тоску, они прекрасно нормализуют ваше биополе.

Возьмите четное количество листа, положите на ладонь левой руки и сконцентрируйтесь на том, что больше беспокоит, мысленно рассказывая листьям о своих неприятностях. Листья можно перекладывать на ладони с одного места на другое. Они, «услышав вас», в свою очередь, постепенно очищая вашу ауру и нормализуя биополе, прочно оградят от зла, скверны, нечисти, незаметно помогут восстановить радость и покой, здоровье и счастье.

Но:

● Настой лаврового листа на водке категорически запрещено принимать внутрь, так как он вызовет сильное отравление с тяжелыми последствиями.

● Если у вас плохая переносимость различных ароматов, аллергия, хронические болезни, лавром пользоваться следует с осторожностью.

Избавит лавр от десятка хворей

Измельчите лист лавра в порошок. Его применяют **в качестве антисептического средства при кожных болезнях, сыпях, экземах.** Для приготовления компресса разведите порошок водой до густой массы, разложите ровным слоем на компрессной бумаге и поместите на больной участок на 30-40 минут. Бумагу закрепите чем-нибудь. Сняв компресс, больное место обмывать ничем не нужно. Применять при необходимости.

Возьмите 0,5 ст. л. измельченного листа на 2 стакана воды, прокипятите 5 минут, дайте остыть. Теплый отвар пейте по ст. л. утром и вечером при бронхитах и как **отхаркивающее средство.**

<u>При стоматитах и воспалении десен</u> полощите рот 2 раза в день стаканом теплого отвара из листа лавра.

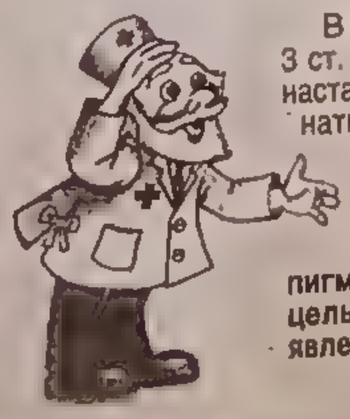
Приготовление отвара: поместите в кастрюлю ст. л. измельченного листа и залейте 2,5 стаканами воды, прокипятите 10-15 минут. Хранится в течение одного дня.

<u>При суставных болях</u>, ревматизме и при ушибах делают масляный компресс на 20-25 минут или втирают масло лавра в больное место 1 раз в день. Лавровое масло снимает боль и обладает **согревающим действием.**

<u>Есть простой способ его приготовления.</u>

В 200 г подсолнечного масла всыпьте 4 ст. л. (без горки) хорошо измельченного листа лавра и оставьте закрытым на неделю в теплом месте. Настоявшееся готовое масло процедите. Храните в прохладном месте.

При инфекционных болезнях, сильных простудах, ангине, гриппе можно пить мясной и рыбный нежирные бульоны с добавлением лаврового листа. На 100 г мяса или рыбы по окончании варки положите 2 средних по величине листа лавра; прокипятите бульон с лаврушкой еще 2 минуты. Бульон помогает быстрее восстановить физические силы, а лавровый лист, обладая антисептическими и бактерицидными свойствами, способствует уничтожению вируса в организме человека.



В 200 г водки всыпьте 3 ст. л. измельченного листа, настаивайте 5-6 дней при комнатной температуре. Настоем 2-3 раза в неделю протирайте кожу лица **для снятия угревой сыпи и уничтожения пигментных пятен, а также с целью предотвращения появления различных прыщей.**

Лавр помогает и **при повышенной нервной возбудимости.** Положите его ветку у изголовья постели - пусть она там находится постоянно. Незаметно для вас аромат лавра будет снимать стресс. Хотите, чтобы он оказал не только антистрессовое, но и снотворное действие, так добавьте к первой ветке вторую, положив ее уже не рядом, а под кровать. Такое расположение лавра **избавит от дурных снов и кошмаров.**

<u>Для удаления дурного запаха изо рта</u> полощите рот охлажденным отваром лавра - 3 раза в день по полстакана. Для приготовления отвара залейте ст. л. (без горки) измельченного листа 3 стаканами воды и прокипятите в течение 10 минут. Хранится в течение дня.

Маргарита Ларионова

лаврового листа

Лаврушка - моя хорошая подружка

Вера Георгиевна Бурджанадзе - врач-фтизиатр высшей категории московской туберкулезной клинической больницы № 3 имени Г.А. Захарьина. В своей врачебной практике она нередко обращается к народным, проверенным годами средствам. Сегодня мы беседуем с ней о лечебных свойствах лаврового листа.

И аромат тебе, и польза

- Вера Георгиевна, редкая хозяйка не бросит при готовке в суп или уху пару листиков лаврушки, ведь с ней блюдо вкуснее и ароматнее. Но чтобы лечиться лавровым листом? Об этом слышать не приходилось.

- А очень жаль. **Лавровый лист - настоящий лекарь. Он богат фитонцидами, содержит множество необходимых нам микроэлементов, дубильные вещества. Он способен выводить из организма шлаки, повышать иммунитет.** Да, в суп его добавляют обязательно, но как?

- Очень просто. Бросил пару листиков в кипящий бульон - и все дела.

- Есть маленькая хитрость. Перед тем как бросить лавровые листочки в суп, их надо обязательно потереть друг о дружку, целительные свойства активизируются, да и аромат усиливается. Попробуйте.

- Вы имеете дело с людьми, больными туберкулезом. И в этой серьезной болезни обыкновенный лавровый лист что-то значит?

- Я уже сказала, что лаврушка повышает иммунитет. А туберкулез и развивается как раз на фоне ослабленного иммунитета. Кроме этого, летучие ароматические вещества лавра подавляют развитие туберкулезной палочки. Я выросла в Грузии, и у нас лавр в каждом дворе. Мама обед готовит, обязательно пошлет нас, детей, за свежей лаврушкой. Бывало, съешь что-нибудь грязное - десны воспалятся, а то стоматит. Больно, неприятно. А мама веточку лавра сорвет - пожуй. Пожуешь - и куда тот стоматит делся.

> Кора лавра, как и костянка плодов, вызывает расслабление стенок желудка и возбуждает рвоту. Масло лавра также вызывает тошноту и рвоту, гонит мочу и месячные. Местные ванны с отваром из листьев полезны при заболеваниях мочевого пузыря и матки.

- Да, на юге лавровый лист с куста, свеженький, а у нас расфасованный в пакеты, высушенный. В нем и полезного ничего, наверное, не остается.

- Лавр полностью сохраняет свои свойства и высушенный. И в этом его преимущество перед многими растениями. Советую запасаться этим лекарством впрок. Купите несколько пакетиков, и пусть лежат, есть не просят.

- Вера Георгиевна, а можно ли принимать лавровый лист в профилактических целях?

- Очень хорошо. Вы обязательно почувствуете, как окрепли, вам станет легче дышать, будете меньше уставать.

5 г листиков, а это приблизительно пятнадцать штук, опустите в 300 г воды. Доведите до кипения и пусть минут пять покипят. Потом надо в термосе часа 3-4 этот напиток настоять. **Процедить и принимать небольшими порциями.** Ну, например, по столовой ложке. Выпили ложечку, полчаса прошло - еще одну. И так за день выпить все триста грамов.

На следующий день приготовить свежий настой и тоже по столовой ложечке целый день принимать. И на третий день тоже. Потом две недели - перерыв. И еще повторить трехдневный курс.

Я своим больным всегда советую такой профилактический курс. Одна знакомая очень мучилась ревматоидным артритом, а лаврушки попила - скованность суставов исчезла, боли утихли.

- Значит, лавровый лист лечит и боли в суставах?

- Не только. Он еще прекрасно лечит сахарный диабет. Но здесь другой рецепт. Надо взять лаврушки побольше, листиков 30-40 на пол-литра кипятка. И принимать утром натощак и в течение дня до еды по две столовые ложки 3-4 раза в день.

- А еще при каких недугах лавровый лист нам помощник?

- Опять же вспомню детство. **Если у нас, детей, случалась золотуха, гнойное заболевание головы и ушей, мама мыла нам голову отваром лаврового листа. А если у кого-то из домашних очень потели ноги, настаивала 20-40 листиков лавра и каждый день перед сном делала теплые ванночки.** Может быть, ничего другого вам и не понадобится. **Незаменим лавр и при гайморите. Одну капельку лаврового масла в нос - и уже легче. Измельчить 30 г листочков, залить стаканом растительного масла и 5 суток настаивать.** Потом процедить. Такое масло - прекрасное средство и от пролежней.

- Я слышала, что моль и тараканы боятся лаврового запаха.

- Очень боятся. Я, например, делая ревизию в шкафу, обязательно переложу листочками лавра свитера, меховые шапки, шали. У меня дома моли нет. А на кухне стоит букет из лавровых веток. И тараканов тоже нет. Видите, до чего хороша лаврушка.

> 30 г мелко порезанных лавровых листьев залить 200 г подсолнечного (крестьянского) или прованского масла, настаивать в теплом месте 10 дней или в течение часа на водяной бане, процедить. Использовать наружно, втирая в область больного сустава (лучше на ночь с последующим мягким компрессом), а также при параличах.

> Свежие листья лавра хорошо прикладывать в виде лекарственной повязки при укусах шершней и пчел. По мнению древних ученых, лавр является противоядием от всякого выпитого яда.

А есть ли запрет?

- Особых противопоказаний нет. Но лавровый лист обладает вяжущими свойствами и потому возможны запоры. Если человек склонен к ним, то, пока он пьет настойку из лавра, пусть ест побольше свеклы и чернослива или чуть уменьшит дозу настоя. Пусть приспособит лаврушку к своему организму.

Ирина Денисова

Газета-целительница

Спецвыпуск №6 (22)

март 2000 г.

Ай, болит!

Женские болезни

В номере:

Если вдруг месячные пропали:

- На диетах сидела - до беды дохудела
- При лечении аменореи от народных методов не отказывайтесь ..... **стр. 2 - 3**

Когда бели одолели:

- Только муж и приласкал...
- Помылась чужой мочалкой
- Хочу для всех женщин повторить ..... **стр. 4 - 5**

Не было беды, да кровотечения замучили:

- Так много дней критических
- Хорошо, бабушка забеспокоилась
- Народные средства при обильной менструации ..... **стр. 6 - 7**

Вам отвечает Г.Г. Супрутская:

- Ваши письма ..... **стр. 8**

Вниманию читателей:

С 1 апреля открывается подписка на газеты «Ай, болит!», индекс **34259**, и «Живица», индекс **27807**, на второе полугодие 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, в каждом отделении связи России. Наши газеты вы найдете в объединенном каталоге «Пресса России» (в зеленой обложке), том 1, страницы 46 и 51.

Консультирует Галина Георгиевна Супрутская, доцент кафедры акушерства и гинекологии Архангельской медакадемии, кандидат медицинских наук

Если месячные

Если вдруг месячные пропали, а в груди как жаба сидит

Четыре последних года из своих 27 лет эта женщина, как она сказала мне, ходит по врачам. Все эти четыре года у нее нет месячных.

- В 23 года убрали мне спираль: решила ребенка родить. И случилась задержка месячных. Обрадовалась: думала, забеременела. Оказалось, ничего нет. Врачи «поставили» аменорею - нарушение цикла. Выписали гормоны. Когда пью эти гормональные таблетки, цикл нормализуется. Но перестала пить (уже полгода) - опять менструации нет. И самочувствие отвратительное. Приливы очень сильные бывают, особенно ночью. В жар бросит - пóтом обольюсь вся, а потом - холод. И в груди, будто жаба сидит. А нам с мужем второй ребенок очень нужен. Первому уже 6 лет. И постоянно пить гормональные таблетки боюсь: всякое тоже от них бывает, одно лечат, а другое калечат. Не знаю уж, что и делать...

Синдром истощения яичников. Бывает такая неприятность у молодых женщин: раньше были и менструации нормальные, и репродуктивная функция, а потом вдруг такое.

- Но скажите хоть, с чего это у меня, - допытывалась женщина.

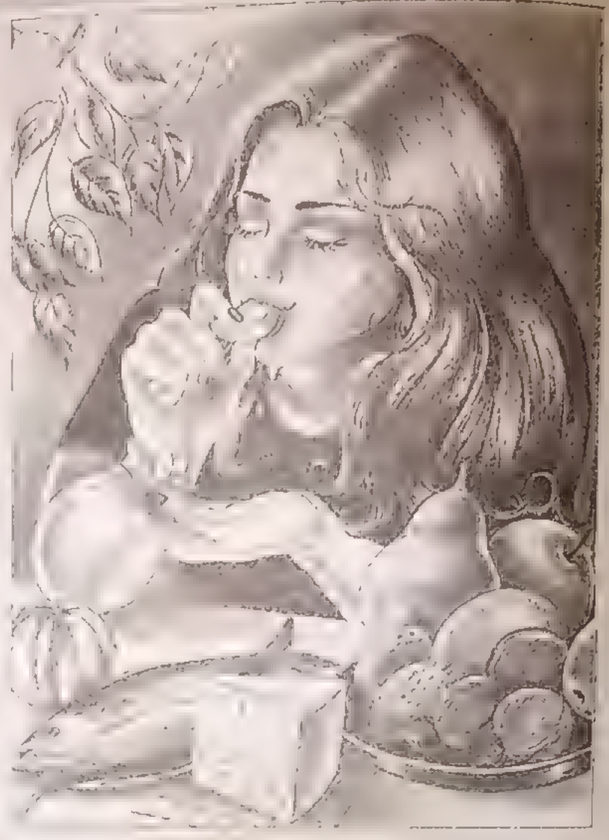
> Считается ведущей причиной хромосомные аномалии - малые яичники с дефицитом фолликулярного аппарата. А кроме наследственной предрасположенности, такую патологию могли вызвать и вирусы гриппа, краснухи, гемолитический стрептококк, авитаминоз, вредное воздействие лекарственных веществ, повышенный уровень радиации... Причин в общем-то масса!

А о ведущих клинических симптомах этой вторичной аменореи пациентка рассказала, как по учебнику. Да, тут и бесплодие, и приливы жара, и потливость... Еще жалуются больные на вялость, снижение работоспособности, на раздражительность.

Предложила женщине пройти исследование функции яичников и других эндокринных желез, ультрозвуковую диагностику малого таза. **И выявилось:** матка маленькая, эндометриоз, маленькие яичники, фолликулы в них отсуствуют.

Пациентке была назначена обязательная заместительная гормонотерапия - до возраста естественной менопаузы. К сожалению, прогноз в отношении восстановления менструальной и репродуктивной функции у этой больной оказался неблагоприятным.

Но я всегда настойчиво предупреждаю женщин: если только появились симптомы аменореи, необходимо сразу пройти обследование, чтобы выявить характер патологии и лечиться.



На диетах сидела - до беды дохудела

Не столь уж нынче редкое явление - аменорея. Едва успела уйти одна пациентка, ею мучимая, как пришла другая - девчонка 17-летняя. Тут своя история. Как говорит, ни с того ни с сего начала худеть, худеть. При росте 168 см до 40 килограммов дошла. Прекратились месячные. Меня насторожило это ее «ни с того ни с сего». Мода теперь пошла у девчонок - худеть, чтоб походить на фотомодели. Спрашиваю: «На диетах сидела? Голодала?» Честно призналась: показалось, что толстовата - дай, думает, сбавлю вес. И поначалу радовалась, что это удается. Мать ахала: «Да ты ведь в парня себя превращаешь!» Девчонка только улыбалась. Не насторожило, что раз менструация не пришла, другой, третий...

> Молоденькие девчонки (да и некоторые женщины) как благо принимают похудение. И порой доводят себя до аменореи - отсутствия месячных в течение 6 месяцев и более.
>
> А это бывает необратимо.

Из опыта наших читателей

А снадобье - 2 луковицы

Решила написать несколько своих рецептов (лечилась сама).

Для лечения эрозии шейки матки взять 2-3 луковицы обыкновенные, истереть на крупной терке, отжать сок и делать из него тампоны в течение 10 дней. Затем, через 10 дней перерыва, сделать свежий сок и повторить курс. Так делать до излечения, в зависимости от размера эрозии. Метод этот хорош тем, что можно не прекращать половую жизнь (чего, кстати, многие боятся - а как же муж?) Просто тампон нужно держать 12 часов, если поставить его в 2 часа ночи, то убрать нужно в 2 часа дня. В период лечения нет ни запаха, ни болей. Отличное средство, а главное - просто и доступно.

Любовь Дмитриевна Юшина,
г. Новокузнецк

Рис. Кабановой С.А

Мед, прополис да алоэ

Вдруг образовалась **фибромиома матки**. Я лечилась в больнице 6 лет, меня чем только не кололи. Была былинкой, думала, что уже конец, даже работать не могла.

Как-то увидела меня одна женщина и спросила, что со мной? Я рассказала. Тогда она дала мне совет, который передаю вам: **в равных частях взять по чайной ложке сока алоэ, меда и прополиса.** Мед и прополис подогреть, чтобы смесь была теплой, и вылить туда алоэ, все перемешать и делать тампоны. Я делала в день по 4-5 раз. Пошла на проверку через 3 месяца - меня сняли с учета, ничего не нашли. Рада буду, если еще кому поможет.

Алоэ

Шевченко,
Р. Хакасия

ПРОПАЛИ ВДРУГ...

Лечение аменореи проводится врачом, но и от помощи народной медицины не стоит отказываться

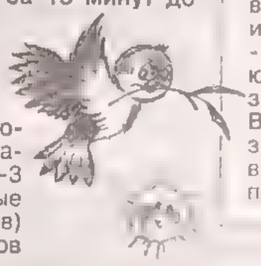
При задержке менструации, если больная полнокровная, с крепким телосложением, полезно:

поставить теплую клизму (39 градусов) с настоем из цветков ромашки аптечной;

после клизмы применяются для притока крови к половым органам утром и вечером 20-минутные горячие ванны для ног (до колен, 45 градусов). В воду при этом кладется одна-две пригоршни горчицы, морской соли или несколько ст. л. столового уксуса.

Чай из цветков ромашки аптечной или травы чабреца.

По ст. л. одного или другого лекарственного растения, или их смеси, взятых в равных частях по весу, залить пол-литром кипящей воды. Настоять в закрытой посуде 30 минут, процедить. Пить по стакану 3 раза в день за 15 минут до еды.



Когда наступает время менструации, полезно принять 30-минутную ванну (37 градусов) или поставить на живот компресс, намоченный в теплом отваре мелко нарезанного сена.

За 3 дня до срока начала менструации ставить за 2-3 часа до сна теплые клизмы (39 градусов) с настоем из цветков ромашки аптечной.

Полезно пить отвар из смеси травы водяного перца, розмарина, листьев мелиссы, веток вишни или черешни, взятых в равных частях по весу. 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом воды, довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, охладить, процедить. Пить в холодном виде утром и вечером.

Вместо воды пить отвар из листьев петрушки. 1 пучок листьев залить 600 г кипящей воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 10 минут. Охладить, процедить.

Спустя 10 минут после приема смеси выпить 1/4 стакана отвара смеси корней и цветков календулы, корней коровяка обыкновенного, герани розовой или шелухи репчатого лука - 1 ст. л. каждой составляющей смеси с добавкой 5 зерен гвоздики (пряность). Варить на слабом огне в закрытой посуде в литре воды 30 минут и сразу же процедить.

Для стимуляции менструации приготовить сбор из 20 г травы руты, 20 г травы лапчатки чумной, 30 г плодов можжевельника обыкновенного, 30 г травы полыни горькой. Из расчета ст. л. сухой измельченной смеси на стакан воды, варить 2-3 минуты, охладить. Принимать по 2 стакана вечером.

В тяжелых случаях заболевания рекомендуется такое лечение.

Утром, в обед и вечером за полчаса до еды принять по ст. л. смеси из 500 г чистого пчелиного меда, 20 зеленых листьев герани розовой, 20 ядер абрикоса или сладкого миндаля, размельченных в кашицу в деревянной посуде, 4 мясистых лимона, разрезанных, отжатых и измельченных в мясорубке с кожурой, но без семечек, с прибавкой смеси из настойки корня валерианы на водке и цветков боярышника - по ст. л. каждой; 1 г камфоры в порошке и 15 капель масла мяты перечной. (Смесь хранить в темном прохладном месте).

Питание - вегетарианская пища, молочно-растительная. Или же обычная с исключением свинины, говядины, баранины, консервов, колбас, рыбы.

Острая пища, алкоголь, табак противопоказаны! Избегать крепких чая и кофе.

Рекомендуются во всех случаях заболевания ежедневные физические упражнения, которые нагружают мышцы живота.

Из опыта наших читателей...

Помогла... пчелиная водка

От мастопатии предлагаю такой состав: набрать 0,5 литра мертвых майских пчел (когда в мае чистят ульи), залить водкой до полной банки, поставить на 10 дней в темное место, плотно не закрывать (я закрывала х/б салфеткой, свернув ее в 4 слоя). Пить по ст. л. 2 раза в день до еды в течение 30 дней.

Нина Ивановна, г. Барнаул

Извела миому спринцеванием

С 1974 г у меня была мастопатия правой груди, а в 1992 г мне (в 52 года) предложили операцию по поводу миомы шейки матки, но помешала язва 12-перстной кишки, т. к. легла в больницу ее лечить. Так вот, миому (пока лежала в больнице, и потом 3 месяца) я лечила спринцеванием (утром и вечером) с медным купоросом (на 2 л воды - на кончике ножа медного купороса) - помогло! И потом время от времени я эту процедуру повторяла.

А для груди раньше, да и теперь время от времени делаю настой бегонии (10 листов на 0,5 л водки), да и пила я по ст. л. прямо чистый сок бегонии за полчаса до еды 3 раза в день. Потом сама (и некоторым советовала) прикладывала листья бегонии к груди и, если подсохнет, меняла на другой свежий лист - рассасываются все уплотнения очень хорошо.

Бывает, после рождения ребенка у женщин воспаляется грудь, поднимается температура, так вот листья бегонии очень хорошо помогают (это уже проверено).

В.Г., Новосибирская обл.

Дубовая кора и опухоль рассосет

Рекомендую рецепт для лечения рака молочной железы.

С крепких молодых веток дуба настругать коры, подсушить, измельчить. Одну ст. л. заварить стаканом кипятка. Вскипятить 2 раза по 5-7 минут с перерывом 15-20 минут. Потом парить под крышкой на водяной бане 3 часа. Когда остынет, намочить в отваре в несколько раз сложенные льняные тряпочки и приложить к обеим грудям, накрыть вощеной бумагой, укрыть полотенцами (можно надеть бюстгальтер большого размера). Надеть теплую кофту. Держать по 2 часа утром и вечером. Дубовая кора обладает свойством рассасывать опухоли.

В.Я. Шендер, г. Москва

От редакции

Напомним, что отвары из дубовой коры прекрасно лечат всю гинекологию и урологию.

Когда бели

Немало женщин мучаются обильными влагалищными выделениями. Нередко друг с другом советуются: «Чем бы еще полечиться? Вот я слышала, какой-то отвар прекрасно помогает...» Сообща ищут, бедные, снадобья от одной, общей, как им кажется, болезни - непомерных белей! Но на самом-то деле это лишь одно из проявлений разных заболеваний. Да вот свежие примеры из моей практики.

Только муж приласкал...

- Мне 35 лет, и 3 последние года я мучаюсь обильными выделениями. Раньше даже не представляла, что такое бели: их просто не замечала. А потом... Меня от молочницы пролечили. На какое-то время выделения «утихли». И вдруг: «Гонорея под вопросом». Я чуть с ума не сошла! Откуда? Не шлюха же я какая. Венерологи обнаружили хламидиоз. Я даже обрадовалась: ну, думаю, пролечусь - и моим страданиям конец. Как же! Не так просто от него, оказалось, избавиться... - рассказывала мне пациентка.

* * *

Она замужем, но какое-то время с мужем не жила и ни с кем из мужчин не встречалась. Содержала себя опрятно и полагала, что здоровье половой сферы тем самым обеспечено. Но вернулся муж... Женщина считает, что это он наградил ее болезнью. По крайней мере, неприятности начались с его возвращением.

Бывает нередко и такое. Не очень-то разборчивый в связях мужчина встретился на стороне с больной хламидиозом женщиной - и пошло -поехало!

- Мы пролечились, проверились. Хламидиоза не нашли. Но жжение во влагалище, выделения не прошли. И сейчас уж мне «ставят» кандидоз, говорят, что флора нарушена. Кучу лекарств выпила. Но не вылечилась! Жжение, постоянные влажность, копошение покоя не дают. Боюсь, как бы детей не заразить этой гадостью. Думала, мужа ни за что не прощу. Но он все понял, за меня переживает. Отношения сейчас нормальные. А здоровья прежнего нет!

Да, хламидиоз поймать просто - вылечить гораздо труднее. Еще и потому, что зачастую этой инфекции сопутствуют гонорея, трихомониаз, кандидоз... Так что лечить приходится не одно, а сразу несколько заболеваний.

Я обратила внимание: женщина считает себя больной, а муж, коль пролечился, - вроде как здоров и только сочувствует ей. Но порой заболевание протекает малосимптомно. «Не тот ли, - спрашиваю, - случай у Вашего мужа? А что? Половой жизнью живете - значит, происходит заражение друг от друга. А у Вас вон уже поражение уретры, шейки матки. В таких случаях нередки и поражения маточных труб... В общем - лечиться надо обоим, до полной победы, набраться терпения».

Терпения-то многим женщинам и не хватает в этом деле. Одна из пациенток тоже недавно в беседе со мной высказала недоумение: «Почему так долго болезнь не отступает? Я уж перечитала гору литературы разной - думала, еще народными средствами лечения воспользоваться. Но нигде о них не сказано! Как тут вылечиться?!»

«Я уже 10 лет замужем, и ни у меня, ни у моего супруга связей на стороне не было...» Это стало чуть ли не дежурной фразой многих женщин. Но, к сожалению, заражение происходит, как правило, половым путем... И женскому организму неизлеченный хламидиоз грозит большими бедами.

Пришлось объяснить:

Во время болезни надо отказаться от половой жизни - до полного излечения!

И не отступать - настойчиво, аккуратно лечиться у врача. К сожалению, народных средств от хламидиоза пока действительно нет.

Другая женщина больше всего удивлялась: как могло произойти заражение?

Рецепты, рекомендуемые при белях

Настой травы зверобоя продырявленного:

3 ст. л. сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Разбавить холодной кипяченой водой до литра.

Отвар корневищ с корнями кровохлебки лекарственной:

2 ст. л. сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить. Разбавить отвар холодной кипяченой водой до 1,5 л.

Зверобой

Кровохлебка

Отвар травы лебеды раскидистой:

4 ст. л. сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 15 минут, затем охладить, процедить, довести объем до исходного. Разбавить отвар холодной кипяченой водой до литра.

Отвар корней лабазника вязолистного:

20 г сухого измельченного сырья на литр горячей воды, кипятить 30 минут, процедить горячим, довести объем до исходного.

ОДОЛЕЛИ...

Помылась чужой мочалкой

Эта женщина была просто в отчаянии: «Только представьте - 17 лет, как у меня признали трихомониаз! Помылась в бане чужой мочалкой - и мучаюсь всю жизнь. Видимо, инфекция разносится по всему организму. Лечиться пыталась, но живу с мужем - наверное, это еще мешает излечиться...»

Еще бы, говорю, не мешало! Коль это заболевание передается половым путем, то и муж наверняка болен, и инфекция «гуляет» туда-сюда.

Впрочем, женщина в своих подозрениях права: порой эту болезнь можно подхватить и через чужую мочалку, полотенце.

Так что, советую, будьте осторожны - никаких контактов!

> Легко сказать! Уходит от тебя пациентка с намерением следовать твоим рекомендациям. А дома муж приласкал - и сдалась: «Авось, один-то раз ничего...» А и одного контакта хватает, чтоб снова расцвела болезнь.

Конечно, в моей практике всякое бывало, но все же 17-летний стаж заболевания удивил. Кто о нем не знает, объясню. Трихомониаз - это обильные гнойные, пенистые выделения из влагалища при острой форме болезни и гнойные вязкие выделения - при хронической форме. Кому это надо?! «Что же Вы не лечитесь? - спрашиваю. - Оба, вместе?» «А стыдно, - отвечает. - К врачу стыдно идти!» Да какой тут стыд?! Беда случилась - скорее лечись - на то и врачи. Только и дома, помимо «постельных», нужно соблюдать еще кое-какие ограничения: не употреблять спиртного, не есть острого, соленого. Все это обостряет течение заболевания. «Надо же, - призналась больная, - а я перец, горчицу постоянно на столе держу. Выходит, еще и этим недуг поддерживаю?»

Выходит, так.

И новая пациентка...

- Может, моя проблема, Галина Георгиевна, не столь серьезная, но уж очень мне все это неприятно. Вот в чем дело. Мне 27 лет. Не замужем. Но в течение двух лет есть постоянный половой партнер. И меня постоянно мучают бели. Серые, иногда водянистые, иногда густые, как холодец, изредка зуд и рези при мочеиспускании. Обращалась к врачам. Обнаружили трихомонады, потом хламидии. Вроде вылечилась. Но выделения так и

остались. Устала от запаха, жжения. И белье невозможно отстирать. А после аборта в июле этого года белей стало вроде еще больше. А половой партнер обследовался - здоров. В чем дело у меня? Как, чем вылечиться?!

• • •

А то, что я ей ответила, хочу для всех женщин повторить:

- Так, говорите, Таня, вылечились?! Нет, милая: если остаются бели, значит, процесс идет, надо лечиться, что называется, до победы. Причем, лечиться одновременно Вам, Вашему половому партнеру и его жене (если она есть). Был в моей практике случай. Тоже одна молодая женщина лечилась - вылечиться не могла. А потом оставила своего возлюбленного, излечилась, стало у нее все в порядке. И замуж вышла за другого мужчину. Сейчас вместе с мужем ребеночка растит. И довольна, что вовремя отошла от того полового партнера. Словом, ни с того ни с сего, дорогая, бели не станут мучить. Поняли меня?

Китайская народная медицина при белях советует:

если бели желтые с неприятным запахом - исключить из пищи сладкое, жирное, горячее, острое. Есть репчатый лук, картофель, семечки тыквы, капусту, морковь, чечевицу, горох, фасоль, соевые бобы, кукурузу, рис, арахис, мед, куриные яйца, говядину.

Если бели белые, жидкие, сопровождаются тяжестью в пояснице, усталостью, - исключить из пищи помидоры, поваренную соль, апельсины, грибы, морскую капусту, арбузы, дыни, огурцы. Рекомендуется теплая пища из чеснока, черемши, петрушки, тыквы, грецких орехов, курицы, баранины.

для спринцевания:

Отвар листьев или незрелых плодов ореха грецкого:

4-5 ст. л. сухого измельченного сырья на литр горячей воды, кипятить 15 минут, процедить после остывания.

Настой корневищ лапчатки прямостоячей (калган):

3 ст. л. сухого измельченного сырья на литр кипятка, настаивать 3 часа, процедить.

Лапчатка (калган)

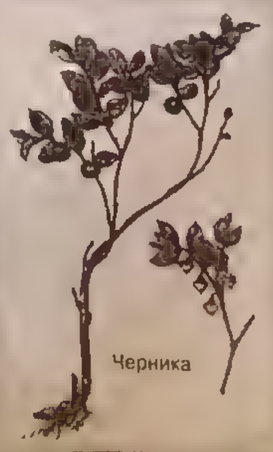
Омела

Отвар побегов омелы белой:

60 г сухого измельченного сырья на литр горячей воды, кипятить 15 минут, процедить, развести кипяченой водой. Использовать наружно для сидячих ванн и спринцеваний.

Отвар листьев черники обыкновенной:

3 ст. л. сухого измельченного сырья на 3 стакана воды, кипятить 15 минут, процедить.



Черника

Не было беды, да

Так много дней «критических»!

- Дни менструации для меня - ад, - рассказывала мне молодая женщина. - Некоторые вон говорят: «У меня 3 дня - и все чисто». Даже не верится! У меня первые 3 дня обильные, а потом еще дней 5 - пачкотня. Думала, после родов наладятся сроки менструации. Ничего подобного!

Знакомая посоветовала в такие дни пить больше жидкости. Мол, тогда «грязь» выходит быстрее. Пью и воду, и чаи травяные, и соки, а толку?!

Ясное дело: столь длительные «критические дни» - непорядок. А женщина смотрит вопрошающе - ждет от меня немедленного ответа насчет его причины.

Многие вот так ожидают немедленного диагноза: мол, опыт у меня большой, перевидела много подобного, и заключение по аналогии с кем-то уже должно быть на языке. Если бы так! Одно могу пока сказать определенно: длительные и обильные менструации бывают при разных гинекологических заболеваниях.

Гут как-то одна женщина предположила: «Может, это у меня оттого, что чай люблю? За день чашек семь-восемь выпиваю». **А оказалось, у нее полипы, эндометрия. Отсюда и неприятность.**

Другая грешила на мужа: «Наверное, во время сношений поранил что-то там, внутри». И холод-то к низу живота прикладывала, и настои сборов сокращающих матку трав пила. Некоторое облегчение, правда, было. Но совсем-совсем небольшое. **Как выяснилось, у нее фибромиома - она и дает сбои.**

Еще у одной пациентки с длительными обильными месячными оказался **эндометриоз.** Но все эти патологии открылись в результате обследования - только так можно установить действительную причину нарушения. Нехотя согласилась и та молодая женщина на обследование. В результате выявился недолеченный воспалительный процесс.

Дело-то еще в том, что многие в ожидании очередной менструации просто надеются: авось, на сей раз пройдет нормально? Но откуда быть нормальному сроку, если есть серьезная патология? Сама-то по себе она не вылечится.

Хорошо, бабушка забеспокоилась

14-летнюю девочку привела ко мне ее бабушка. Летом гостила у нее девчушка, и та заметила, что раз в месяц внучка по-настоящему болеет. Свернется в клубочек, колени руками обхватит, к животу прижмет и лежит дня 3 - не ест, только воду пьет, и с нее желудок, что называется, наизнанку выворачивает. Бабушка выведала осторожно: месячные очень болезненные. Как пришли они впервые два года назад с болью - так всякий раз девчонку и мучают. С трудом удалось уговорить внучку к гинекологу пойти. Очень удивлялась эта пожилая женщина: как же мать девочки, ее дочь, не обратила внимания на девчоночьи муки?

• • •

А чего удивительного: есть такие матери, что считают нормальным явлением болезненные менструации. Да иные еще и недовольно заметят: «Ну не ходить же с этих пор тебе по гинекологам!» Вроде как не к чести это девушке. Но болезнь - есть болезнь.

Мне было жаль, что девчушка столько маялась. И сколько их еще, таких! А тут может быть виноват и врожденный эндометриоз, и фибромиома матки, и ее воспалительные процессы, и различные пороки развития женской половой сферы...

У этой девчушки оказался резкий загиб матки. Хорошо, бабушка забеспокоилась. А то бы сколько еще девчонке маяться?

Из опыта наших читателей

От женских болезней лопух всех полезней

Хочу рассказать, как вылечила мастопатию. Редко кого из женщин эта болячка минует при теперешней экологии. А чем она опасна - все знают. Рецепт этот я на себе испробовала, и результат удивил врачей.

Надо взять 100 г кашицы из свежего корня лопуха, 100 г меда, 100 г касторового масла, сок лимонов и все перемешать. Хранить в холодильнике. На ночь наложить смесь на льняную тряпочку и приложить к груди. Утром снять и смазать больное место мазью апилака (продается в аптеке). Курс лечения - 2 недели.

Т.С.

Вдруг менструации исчезли

Знаю один рецепт, испытала на себе. В 34 года у меня прекратились менструации. Где я только не была, в каких больницах! А сколько перепила лекарств! Но, увы, - все безуспешно. Стала полнеть. Положили меня в Новосибирск в больницу, решили сделать резекцию яичника. А в палату к нам поступила старушка (дай ей Бог здоровья). Да и присоветовала такой состав.

Взять травы: душица, конопля, крапива (все во время цветения, но, было, и зимой по снегу рвали). Все в равных пропорциях. Заварить до темного цвета и выпить по 0,5 стакана 3 раза в день, до еды.

Всего один день, и утром второго дня 0,5 стакана, а в обед и вечером уже не нужно. Попарить ноги, положить не слишком горячую грелку на спину и все. Остается ждать. Кому ни советовала, всем помогает. Так я избавилась от своей болячки. Может, кому нужно, на здоровье лечитесь.

Альбина Степановна Агеева, г. Болотное

Кровотечения замучили

Народные средства против слишком обильной менструации

При очень сильной менструации хорошо ввести во влагалище немного вина из коры дуба и закрыть половой орган хлопчатобумажной тканью, чтобы подольше задержать жидкость. В первый день менструации - ст. л. этого вина, со второго по пятый - по 2 ст. л. и с шестого дня уменьшить опять до ст. л.

Вино готовится так

50 г порошка из коры дуба залить литром красного вина, настоять, периодически встряхивая, 24 часа. Перед употреблением процедить и подогреть до 35 градусов.

Полезно на ночь поставить на живот холодный компресс, смоченный в воде (20 градусов) пополам с уксусом. При пробуждении компресс поменять.

Очень полезно принимать порошок из скорлупы 2-3 куриных яиц.

При очень сильных кровотечениях жевать замоченные с вечера семена льна вместо пищи. Избегать фруктовых, овощных соков. Полностью исключить кофе, чай, какао, мясные и рыбные продукты, яйца, сыры, сладости, нельзя есть и тяжелую пищу, такую, как капуста, мучные изделия.

После обеда и вечером выпить по чашке кофе из черных бобов или белых, зажаренных до почернения и измельченных, как зерна кофе. На 150 г воды 2 ч. л. порошка.

Овес

Ромашка аптечная

Для питья - отвар цветков ромашки аптечной или мелиссы лекарственной - по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Вместо воды хорошо пить настой из овса. 2 ст. л. очищенного овса залить 600 г кипящей воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 20 минут. Сразу же процедить и добавить 50 г свежих измельченных корней петрушки Этот чай особенно полезен для остановки кровотечения.

Рекомендуются следующие настои и отвары:

● 1 ст. л. измельченных сухих листьев подорожника большого залить стаканом крутого кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды или по ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды сок листьев подорожника.

● ст. л. сухой измельченной травы кипрея залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 15 минут, настоять, укутав, час, процедить. Пить по ст. л. 3-4 раза в день перед едой.

● ст. л. сухих измельченных цветков таволги вязолистной залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 1-2 минуты, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

● Пить по 1/3-1/2 стакана в день после еды настоя шиповника.

● Овощная смесь: натереть на терке равное по весу количество свеклы, редьки и моркови. Хорошо перемешать. Съедать перед едой по 100-200 г смеси.

Из опыта наших читателей

И фибромиомы как не бывало

Одна знакомая спрашивала, как излечиться от фибромиомы матки. У меня такая же беда была. И не знаю, вылечилась бы я или нет, но как-то повстречала женщину, которая маялась этой болезнью 16 лет. И вылечилась.

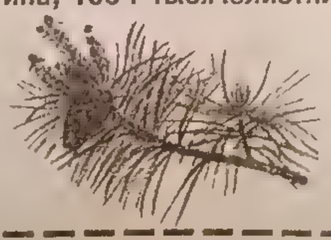
А у меня-то кроме фибромиомы матки еще и какие-то узлы обнаружили. Ну да я в них не разбираюсь.

И вот я, по совету той женщины, сделала настойку. Получилось ее что-то слишком много. Выпила я лишь половину, а другую выбросила, потому что испортилась. На этом мое лечение и закончилось.

С тех пор прошло много времени, и вот я попала в гинекологию на удаление полипов на шейке матки. Операция пустячная, но меня там всю обследовали. И мне сказали, что никакой фибромиомы и никаких узлов и в помине нет. Вот так-то.

А теперь сам рецепт

100 г шиповника, 200 г экстракта чаги или бефунгина, 100 г тысячелистника, 100 г сосновых почек, 5 г полыни.

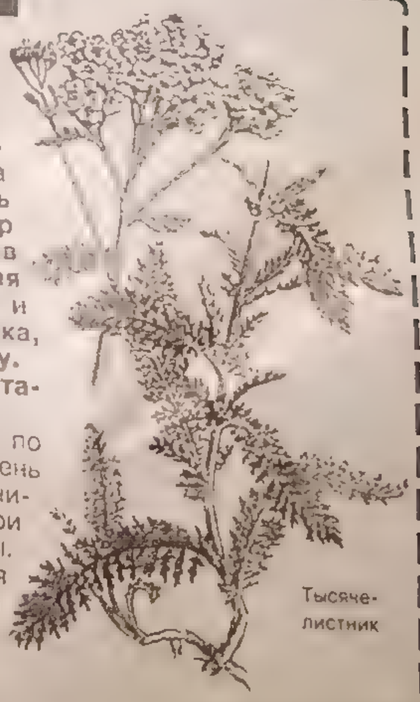


Все это залить тремя литрами воды и поставить на 2 часа. Затем довести до кипения и на медленном огне кипятить 2 часа. После этого отвар отстаивать сутки, укутав одеялом и поддерживая тепло. Затем процедить и добавить: 200 г столетника, 250 г коньяку, 800 г меду.

Все это закрыть и настаивать еще сутки.

Принимать шесть дней по чайной ложке три раза в день за час до еды. Потом принимать по столовой ложке три раза в день за час до еды. Минимальный срок лечения 2-3 недели. Максимальный - 2-3 месяца.

Б.Л.



Тысячелистник

Вам отвечает Г.Г. Супрутская

Беременность тоже исцеляет

При обследовании у меня обнаружили фибромиому молочной железы. Предлагают операцию. А может, могут травы помочь?

Антонина Алексеевна

А сколько же Вам лет, Антонина Алексеевна? Не сообщили, а это сведение очень много значит. Если Вы молоды, тогда лучшее для Вас - беременность и кормление ребенка грудью. Если Вы в пожилом возрасте, тогда, конечно, нужна операция. Так вот, Антонина Алексеевна.

Чтобы швы не загноились

Я беременна третьим ребенком. После первых родов были разрывы, мне их зашивали. И соседка по палате посоветовала поливать швы одеколоном - чтоб не загноились и быстрее зажили. Я попробовала - жжет жутко! Того гляди - разъест всю слизистую. После вторых родов одеколоном не поливалась. И швы загноились. И вот теперь не знаю: использовать ли одеколон? Может, он одно лечит, а другое калечит?

Ирина С., г. Вологда

Ира, никакого одеколона не надо! Во время беременности сдай мазки на флору и чувствительность к антибиотикам. И если случатся разрывы при родах, то врач назначит соответствующие антибиотики. Зачем жечь себя одеколоном?!

У малышки признали вульвит

В этом году я родила дочку. Во время беременности у меня был кольпит, его к родам, к сожалению, так и не удалось вылечить. После родов мне выписали лечение: спринцевание четырехпроцентным раствором соды, тампоны, свечи. Я лечилась и лечусь. И вдруг у моей малышки признали вульвит. Перед мочеиспусканием плачет, на пеленках остаются желтые пятна. Делала ванночки с содой, ромашкой. Не помогает. К врачам добираться сложно. Как доченьку вылечить?

Нина

Нина, если заболел у Вас ребенок, то нужно срочно брать мазки у вас обеих. Видите, без визита к врачу не обойтись. Что сейчас поможет девочке? Ванночки с розовым раствором марганцовки 2 раза в день. Прокладочки к половым губам с антибиотиками (гентомициновой, пенициллиновой, синтомициновой мазями). Эффект будет лишь через 5-6 дней. И, повторяю, - непременно к врачу: надо исключить венерическое заболевание.

А у меня какие-то гроздья

Не скрою, мужчин я знала много. Опасалась только венерических заболеваний. А получила... не ведаю даже что. Лет 5-6 назад у меня на половых губах образовались какие-то гребешки. Я к врачу с ними не пошла, и они спустя некоторое время сами по себе исчезли. Но вот месяц назад, через 3 дня после встречи с мужчиной, у меня ночью появился страшный зуд в половых губах, и образовались какие-то гроздья.

Света Ф.

Света, голубушка! У женщин, часто меняющих партнеров, нередко на наружных половых органах появляются гребешкообразные разрастания. Они по природе своей двух типов: сифилис и заболевание, вызванное фильтрующим вирусом. Тип разрастания может определить только врач. А лечение абсолютно разное. Так что уж, Света, специалисту показаться необходимо.

Беременна вторым ребенком

Мне 39 лет. Я беременна вторым ребенком. Первые роды были 12 лет назад. Узнав об этом, в консультации медсестра сказала: «Вы у нас теперь будто первородящая. Разрыв между беременностями большой». Я встревожилась. Какая разница - большой или маленький?

Нина Павловна

Тревожиться тут, Нина Павловна, Вам нечего. Да, с возрастом происходит снижение функций различных органов и систем. Но если уж забеременели, если желаете иметь еще ребенка, если течение беременности проходит под медицинским контролем, то вынашивайте с радостью! Лишь бы ребенок был желанным!

Приглашаем на работу журналистов

• Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете.

• Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту (E-mail: aibolit@severodvinsk.ru).

• ***Зарплата:*** 3 450 рублей.

• ***Адрес редакции:*** 164501, г. Северодвинск Архангельской обл., ул. Плюснина, дом 3.

• ***Телефоны:*** (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.

× × ×

Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются. Заинтересовавшим редакцию авторам присылаются письма с условиями работы. Полностью или частично опубликованные материалы обязательно оплачиваются гонораром.

... РФ по печати №013382 от 02.03.95 г
... и издателя: Архангельская обл., ...
Объем 1 п. л.
Печать ... Заказ № ... 97,189 ... Учредит... Индекс 2..72... Выходит 2 р...
Цена в розницу свободная.
... заместитель редактора ... работе и маркетингу ... телефоны ... корреспонденты 55 16 ...
Крылова И.В. Шохина О.Ю. Иванова Т.Ю. Верещагина Е.П. Овчинникова Н.И. Богомазова О.Н. Лукин Ю.Х.

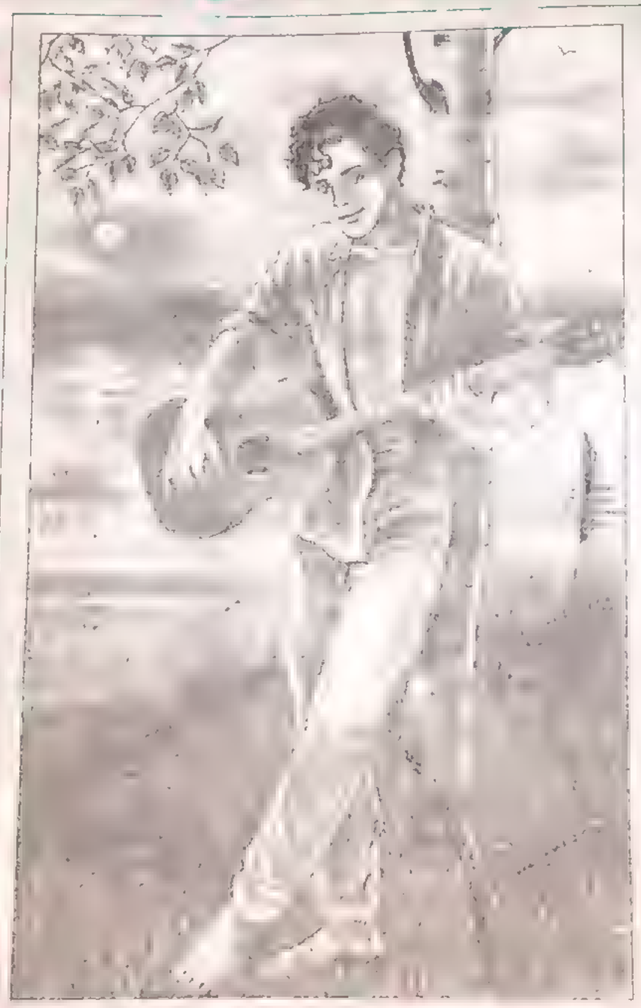
"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться ... из нашей газеты, проконсультируйтесь с ...

Спецвыпуск №23 (38)
Газета-целительница
5 декабря 2000 г.

Ай, болит!

Давайте лечиться... музыкой!

От болезни Альцгеймера лекарств нет, но излечиться можно



В выпуске:

Концертный зал - та же аптека:
- Как излечился заика Депардье
- Кассеты с «Музыкой здоровья»..... **стр. 2 - 3**

Без скуки тяните звуки:
- С «Ой-Си-Лам» отпор недугам дам
- Пой «Хо-хо» - и станет легко..... **стр. 4 - 5**

Композитор - тоже терапевт:
- Ушла в симфонию мрачная тоска
- Пошла снять порчу... на концерт!
- Кто играет - память развивает..... **стр. 6 - 7**

Музыка - страшная сила!
- Юрий Антонов снимает стресс
- Знай свою дозу
- Музыкальные «таблетки»..... **стр. 8**

Продолжается всероссийская подписка!

На I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Дополнительную информацию читайте на стр.8.

Музыка избавляет от наследственных болезней

Специалисты Ноттингемского университета (Великобритания) **намерены создать своеобразную музыкальную терапию, которая поможет малышам появляться на свет крепкими и здоровыми, а также станет бороться с некоторыми наследственными заболеваниями еще до рождения.** К этому ученых подвигли исследования, подтвердившие, что ребенок в чреве матери способен слышать музыку.

При помощи специального ультразвукового сканера они обследовали несколько десятков беременных женщин. Во время эксперимента каждый 15 секунд звучал небольшой фрагмент музыкального произведения, а прибор фиксировал усиление мозговой активности еще не родившихся малышей.

Оказалось, что они не только слышат музыку, но и проявляют свои эмоции: спокойные лирические мелодии заставляют их «грустить», а заводные - «радоваться». По данным ученых, минимальный возраст, после которого плод отчетливо слышит и реагирует на музыку, - 38 недель.

Будущие мамы, хорошенько подумайте над своими музыкальными пристрастиями, особенно когда до родов остается меньше месяца!

Татьяна Игнатова, Сергей Ананьев

Пой «ХО-ХО» - и станет легко

Эти упражнения древнекитайской медицины основаны на том, что каждый звук оказывает влияние на определенный орган или системы организма.

А - насыщает организм кислородом.

Е - удаляет избыток отрицательной энергии.

И - активно воздействует не мозг, глаза, нос и уши.

О - оказывает оздоровительный эффект на сердце и легкие.

У - воздействует на органы, расположенные в области живота.

Э - укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Ю - при болезнях почек, мочевого пузыря, костей.

Я - оказывает обезболивающий эффект.

В - воздействует на нервную систему, спинной и головной мозг.

ХА-ХА, ХО-ХО - прочищают верхние дыхательные пути, насыщают кислородом органы, усиливают перистальтику кишечника.

Каждый звук пропойте, словно выдыхая его, от 3 до 5 раз, мысленно направляя его на больной орган.

Почаще пойте, - и вы предохраните себя от болезней.

Без скуки

Музыкант, забывший свое имя

Еще несколько лет назад американские ученые-медики, возглавил которых доктор Дэвид Элкин, доказали, что пронзительный звук большой громкости способствует сворачиванию белка: сырое яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, оказалось через три часа «сваренным» всмятку. А вот и другие результаты серии экспериментов, опубликованные затем в книге Элкина «Торопливое дитя».

Так называемый тяжелый металл приостанавливает рост растений, а в ряде случаев способствует их гибели. Рыба, подвергнутая рок-обработке с одновременным миганием света, сдохла и всплыла на поверхность водоема. Было, к примеру, установлено и то, что после трехчасового рок-концерта семиклассники были не в состоянии вспомнить таблицу умножения. А журналисты, задавшие в крупнейших рок-залах Токио зрителям простейшие вопросы: как вас зовут? где вы находитесь? который сейчас год? - не получили ни одного ответа ни от одного опрошенного!

Почему такое происходит? Немецкий ученый профессор Б. Раух отвечает так: пребывание в звуковом мешке провоцирует в организме выделение стресс-гормонов, которые стирают часть запечатленной в мозгу информации.

Тяжелый рок -

Даже мост рухнул

Во всем мире на концертах рок-групп фиксируются помимо упомянутой потери памяти и потери слуха звуковые контузии и ожоги. Разрушительная сила такой музыки известна еще с 1979 года, когда в Венеции во время концерта Пола Маккартни рухнул деревянный мост. А группа «Пинк Флойд» сумела разрушить мост в Шотландии.

Сегодня речь идет прежде всего о том, что уже после получасового пребывания, например, на

Приводим звуки и звукосочетания, которые и по сей день используются в йоге для лечения самых разных заболеваний.

С «ой», «си», «лам»

Как лечиться с помощью йоговских мантр?

Прежде всего надо верить, что они обладают заложенной в них энергетикой и могут своими звуковыми колебаниями оказать необходимую помощь.

Перед произнесением мантр обязательно сесть в удобное кресло (можно чуть откинувшись назад), руки опустить вдоль тела, физически полностью расслабиться, а мысленно сосредоточиться на больном органе.

Проговаривать мантры четко, вполголоса (если в пункте нет других рекомендаций), на активном выдохе. Произносить их рекомендуется от 8 до 12 раз кряду с интервалом в 2-3 секунды.

Проводить же такую терапию в день следует не более 3-4 раз. Лишь при запущенных и острых болезнях количество процедур можно увеличить до 7-8 раз.

Мантра «ИМ» - оказывает общий защитный, очищающий и гармонизирующий эффект.

Звукосочетание «ОМ» - активизирует работу всего организма в целом, эффективно при опухолях мозга и повышенном кровяном давлении.

Мантра «ЛАМ» - помогает при лечении простатита, геморроя, воспалении придатков, при запорах.

Звук «Ю» - благотворно действует на почки и мочевой пузырь, снимает болевые спазмы.

Мантра «СИ» - снимает напряжение, особенно после страха.

Звукосочетание «ОЙ» - благотворно воздействует на работу прямой кишки, лечит геморрой. (При произношении этого звука можно как бы подвывать и произносить его несколько громче.)

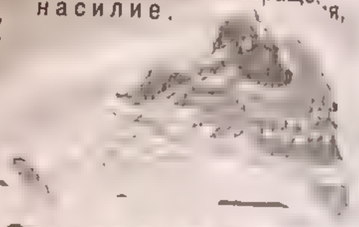
Мантра «МПОМ» - благотворно действует на работу сердца. Ее надо произносить так, будто вы играете на трубе. Если трудно произносить такое звукосочетание, его можно заменить на упрощенное «ПА». Сердце может болеть как от недостатка энергии, так и от ее избытка, поэтому надо попробовать оба варианта и выбрать для себя наиболее подходящий.

Звукотерапия была хорошо известна и в Древнем

Тяните звуки

дискотеке подростки впадают в состояние, близкое к гипнабельному, становятся восприимчивыми к магическим ритмам и заклинаниям, часто используемым в роке, полностью теряют над собой контроль - отсюда и неконтролируемые выбросы агрессии. Иными словами, посетители дискотек и рок-концертов получают глубокие психоэмоциональные травмы.

Десятки современных рок-групп делают темами своих «произведений» низость нравов, сексуальные извращения, насилие.



Музыка дьявола

«Не могу владеть собой»

Понимают ли все это сами рок-музыканты?

Питер Тоунсшенд, солист группы «Who»: «Я не знаю, как это объяснить, я не могу контролировать себя на сцене. Думаю, никто из рок-музыкантов не может контролировать себя. И я не владею собой».

Гитарист Джон Маклафлин: «Как-то вечером мы играли на концерте, и вдруг неожиданно какой-то дух вселился в меня, и я понял, что это играю уже не я...»

Не удивительно. Древние ритмы черной магии были изначально рассчитаны на то, чтобы вызывать духов зла! В христианстве это так и называется - одержание бесами.

И речь идет не только о том, что преждевременная трагическая гибель роковым образом преследует, начиная с битлов, большинство рок-звезд. Но и насилие на концертах приобрело характер эпидемии. Чего стоят только завоевавшие сегодня сверхпопулярность во многих местах России песни о некрофилии, сексе с трупами, дьяволе, играющем на скрипке. Идеи этих песен явно вынырнули из алкогольных и наркотических кошмаров.

Но ребята, особенно на первой стадии своего увлечения, даже не подозревают правды о понравившейся им музыке. Это для них что-то вроде общепринятой игры. Опрос семи-, восьмиклассников подтверждает данный факт. На вопрос, почему рок часто называют дьявольской музыкой, ребята повально отвечают: «Просто так, для понта...» или «Может, и дьявольская, ну и что? Ерунда это все!» Следовательно, единственное, что можно и необходимо сделать в этой ситуации - довести до сведения правду. Рассказать, кто и куда на самом деле зовет этой музыкой и каковы могут быть последствия...

Игорь Володин, доктор психологических наук

Рок беременным не впрок

Рок, особенно тяжелый, разрушает души людей, растений, приборов. Особенно чувствительны к такой музыке беременные. Когда исследуемые женщины приходили на концерт рок-музыки, плоды в утробе начинали биться, будто с ними происходила какая-то катастрофа, и женщинам приходилось буквально убегать с концерта.

Классическая же музыка оказывала на плод целебное воздействие. Исследования показали, что классика благотворно влияет на формирование костной системы и внутренних органов плода, стимулирует его кровообращение и даже устраняет некоторые наследственные заболевания.

Музыка вместо лекарств

В Феодосии стояло лето. И если можно было бы собрать все оттенки синего, зеленого и желтого цветов, то все равно нельзя было бы описать многоцветно и красоту, которая была вокруг. Но Вероника ничего этого не замечала.

Суровый приговор врачей - опухоль головного мозга - отбил у нее желание жить на этой земле. Верный друг Вероники Игорь не мог видеть ее тихое угасание. «Я должен что-то предпринять, я должен вернуть ей веру в жизнь. Ведь я люблю ее».

Когда он пришел к ней, она грустно смотрела в окно. «Я принес тебе подарок», - сказал Игорь и взял скрипку. Сначала Вероника ничего не поняла. Но, вслушиваясь в звуки, она вдруг услышала щебет птиц на рассвете, шорох листьев и шуршание трамвы. Музыка постепенно заполнила все пространство между небом и землей, обдав Веронику запахами свежего ветра и морской воды. В ней были счастье и радость жизни. Девушка плакала. «Спасибо», - сказала она. - «За что?» - «За то, что дал мне понять, как прекрасна жизнь, как она удивительна и многообразна. И что за нее надо бороться».

И в этой борьбе Вероника вышла победительницей.

* * *

Это реальный случай из моей врачебной практики. Сейчас в медицине существует особое направление - музыкальная фармакология, т. е. лечение посредством музыки. Игорь, герой рассказа, конечно, не знал об этом. Но он интуитивно, ведомый своей любовью, нашел этот путь.

Валентина Диденко, врач

Отпор недугам дам

Китае, применяется она современными врачами и сейчас. Разработанные здесь методики сходны с йоговскими. Количество произношений за одну процедуру колеблется от 9 до 12, а вот положение рук другое - оно указывается в каждом конкретном случае.

«ХЭ» - звукосочетание применяется для лечения онкологических болезней. Произносить звук следует 9 раз за каждую процедуру. Левую руку надо положить на больной орган, правую положить на нее сверху. Если после применения химиотерапии состав крови изменился в худшую сторону, после девятикратного произношения указанного звука следует шесть раз произнести звукосочетание «СИ».

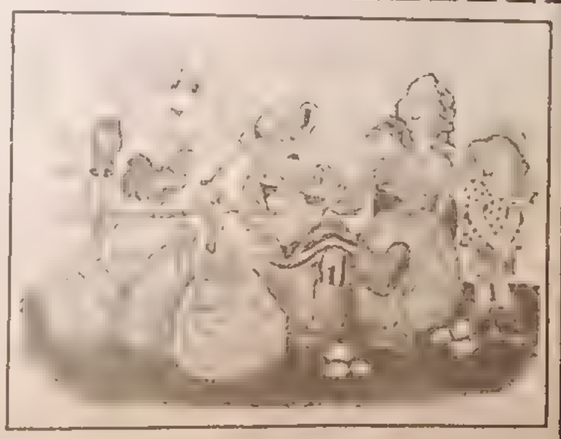
«ГУ-О» - используется при лечении болезней печени, желчного пузыря, сухожилий и глаз. При произношении руки следует вышеуказанным способом класть на область печени.

«ЧЕН» - рекомендуется при заболеваниях сердца, тонкого кишечника, языка. Произносится 9 раз. Руки кладутся на область сердца.

«ДОН» - оказывает помощь при заболеваниях селезенки, желудка, мышц рта. Произносится 12 раз. Руки накладываются на солнечное сплетение.

«ШЭН» - применяется для лечения болезней легких, толстой кишки. Руки кладутся на область легких.

«Ю» - звук используется при заболеваниях почек, мочевого пузыря, костной системы. Произносится 9-12 раз. Ладони при этом располагаются на области копчика.



Звукотерапия - мощное средство воздействия на организм. С ее помощью можно избавиться практически от любых болезней, главное - искренне верить в этот метод лечения.

Аркадий Любецкий, доктор тибетской медицины

Музыка - страшная сила!

Знай свою дозу

Как и с любым лекарством, с музыкой перебарщивать нельзя. Американские ученые доказали, что неумеренное «потребление» музыки в стиле кантри способно толкнуть умеренно пьющего на путь алкоголизма.

Швейцарский дерматолог Клаус Сабель установил прямую зависимость между «приемом» в больших дозах рок-музыки и появлением прыщей у подростков. А у 81% фанатов тяжелого рэпа возникает зависимость типа наркотической, и, лишившись любимой музыки на срок меньше недели, они испытывают симптомы «ломки» - дрожание рук, тошноту, аритмию. В то же время ученые из Гамбурга бомбардировали до полного рассасывания опухоли у 60 % оглушительной рэп-музыкой.

Наталья Семенова

В XIV веке в Италии помощью музыки, темп которой возрастал с каждой минутой, лечили от ядовитых укусов тарантула.

Меломаны слышат хуже

Недавно проведенное обследование французских призывников показало, что постоянные посетители рок-концертов и дискотек слышат в среднем хуже, чем их одногодки, не подвергающие слух сильным нагрузкам. Одновременно было установлено, что еще больше вредит слуху регулярное, то есть около часа в день, прослушивание музыки через наушники. И особенно тяжелые последствия пользования плейером подстерегают тех, кто в детстве страдал отитом.

Продолжается переписка подписки

На первое полугодие 2001-го года:

- **по областным каталогам** в почтовых отделениях Архангельской, Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;
- **в киосках «Роспечать» городов**: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно, Сальск и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Индекс 29722
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!

И вовсе не зря американцы...

Музыка может успокоить, может возбудить, может заставить плакать или смеяться. Она всесильна - уверены в этом не только музыканты. В Америке, например, почти 600 тысяч больных лечатся музыкой. Она может влиять на частоту биения сердца, кровяное давление, глубину дыхания, работу системы пищеварения.

Приглашает к сотрудничеству журналистов

- **Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов. Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга, и основываться на конкретных жизненных примерах.**
- «Голые» рецепты не принимаются.
- Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.
- **Адрес редакции:** 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д 3.
- **Телефоны:** (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.
- **Материалы можно присылать по электронной почте:** E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Юрий Антонов снимает стресс

В процессе лечения музыка подбирается индивидуально. Для профилактики заболеваний используется репертуар, проверенный многочисленными исследованиями и экспериментами как российских, так и зарубежных ученых.

Стресс снимает романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, негромкое пение русских романсов, лирических песен Пахмутовой, Антонова.

Избавляют от депрессии небольшие дозы джаза, музыки в стиле блюз, соул, а увеличение дозы приводит к улучшению настроения, повышению работоспособности.

Большим обезболивающим эффектом обладает религиозная музыка.

Наталья Семенова

Музыкальные «таблетки»

Сердечные заболевания лечат произведения Равеля, Дюка.

Заболевания поджелудочной железы - струнные концерты Чайковского, романс Алябьева «Соловей», концерт для голоса с оркестром Глиера

Боли неясного происхождения - пение фольклорных песен на открытом воздухе, желательно в поле или на берегу реки. Неплохо при этом общаться с животными.

Родовые боли снимаются пением тех песен, которые роженица знает с детства, возможно напевное произношение любимых стихотворных строк.

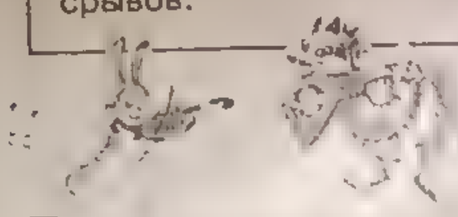
Депрессии, страхи, неустойчивое настроение - все симфонии Моцарта, Чайковского, Бетховена.

В номере также использованы материалы из газет и журналов «Магия», «СпидИнфо. Здоровье», «Короли», «ЗОЖ», «Комсомольская правда», «АиФ. Здоровье», «Частная жизнь», «Здоровье»

358 132.419

Концертный зал

Согласно исследований ученых, паузы, мелодичность, характер звука, громкость влияют на ритм сердца и дыхания, изменяют обмен веществ, состав крови, избавляют от тоски и нервных срывов.



Монахи из монастыря Бриттани обнаружили, что коровы, получая вместе с кормами еще и музыку Моцарта, дают больше молока.

Когда звучат произведения Моцарта...

«Музыка Моцарта способна «отогреть» мозг, - говорит один из исследователей. Он считает, что музыка Моцарта оказывает несомненно положительное влияние на процессы высшей мозговой деятельности требующиеся, например, для математики и шахмат. Только ли?

Любопытная деталь подмечена японцами: когда произведения Моцарта звучат возле дрожжей, то с их присутствием получается самая лучшая водка «саке». Продуктивность дрожжей, используемых для приготовления традиционной рисовой водки, увеличивается в 10 раз, если дрожжи «слушали» Моцарта.

В Китае, например, можно обнаружить в аптеках музыкальные альбомы - пластинки или кассеты - с названиями «Пищеварение, «Бессонница», «Печень», «Почки»... Ну, и так далее. Примерно то же самое существует в Японии, Индии. Однако потрясающий врачующий эффект музыки Моцарта открыт недавно и еще не объяснен. Пока что ясно одно: музыка Вольфганга Амадея Моцарта по своей целительной силе значительно превосходит все прочие музыкальные произведения.

В Канаде струнные квартеты Моцарта исполняются прямо на городских площадках, чтобы упорядочить уличное движение. Обнаружен и побочный эффект: в результате снизилось потребление наркотиков.

Флейта играла - жизнь спасала

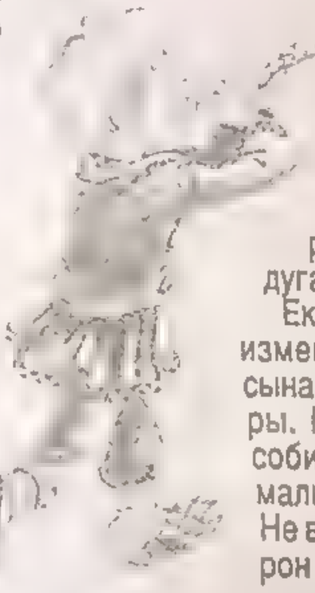
Редчайший дар вкладывать в произведение лечебную информацию, четко «нацеленную» на больной орган, есть у целителя и автора музыкальных произведений Рушеля Блаво, создавшего в Петербурге при НИИ музыкальной терапии Центр традиционной и народной медицины. Его «Музыка здоровья» десяткам тысяч россиян вернула утраченный интерес к жизни и здоровье.

С человеком, которому терапевтическая музыка буквально спасла жизнь, я познакомилась на одном из публичных сеансов Рушеля Блаво в Новосибирске. Женя всегда считала себя человеком, умеющим «вытаскивать себя за волосы» из любых проблем. Но год назад все жизненные стратегии рухнули. К глубокой депрессии прибавились сильные боли в желудке. Женя решила, что жить ей больше незачем...

Кассеты с музыкой Рушеля Блаво вручил ей друг: «Хотя бы желудок твой болеть перестанет!» *Женя дома включила кассету и вдруг почувствовала удивительную легкость. Эта музыка была совсем не похожа на ту, что денно и нощно орала в ближайшем ларьке. Тихие и легкие, словно парящие в воздухе аккорды, нежнейшая исповедь флейты, шум далекого водопада... Женя представила, что над головой вместо серого низкого потолка - усыпанное звездами небо. Когда кассета кончилась, она чувствовала себя так свежо,*

Кассеты

словно только что в горной речке искупалась. «С этого момента моя жизнь стала меняться. Я перестала сидеть дома взаперти, отменила бойкот всему миру, нашла новых друзей, поступила в институт. И болезни ушли словно сами собой. Сейчас я - стопроцентно счастливый человек».



При первой же возможности она помчалась на публичное выступление к Рушелю Блаво. Туда приходят люди с еще более драматичными жизненными историями и тяжелыми недугами. Вот пример.

Екатерина Павловна (имя изменено) воспитывала сына своей непутевой сестры. Выучила, уже женить собиралась, и вдруг - у мальчика обнаружили рак. Не выходила... После похорон стала замечать, что у

Как излечился заика Депардье

Поклонники великого французского актера, конечно же, обратили внимание на удивительные вибрации его голоса. Однако известно, что в середине 60-х Жерар был абсолютно косноязычным молодым человеком, не способным в силу еще и заикания довести до конца ни одного предложения.

Изучающие творчество актера объясняют ситуацию семейными неурядицами, личными неудачами, низкой самооценкой и проблемами с получением образования.

Единственное, что в ту пору несомненно отличало Депардье, - это страстное желание стать актером.

Наставник Депардье по актерскому мастерству отправил Жерара в Париж к весьма известному врачу Альфреду Томатису - доктору медицинских наук, посвятившему много лет изучению целительного эффекта музыки и особенно произведений Моцарта.

Томатис определил, что причина голосовых срывов и проблем с памятью у Депардье лежит в эмоциональной сфере, и пообещал помочь ему. Депардье спросил, что будет входить в курс лечения: операция, лекарственные средства или психотерапия? Томатис ответил: ***«Я хочу, чтобы вы приходили в лечебницу каждый день на два часа в течение нескольких недель и слушали Моцарта».***

«Моцарта?» - переспросил озадаченный Депардье.

«Моцарта», - подтвердил Томатис.

Уже на следующий день Депардье пришел в центр Томатиса, чтобы надеть наушники и слушать музыку великого композитора. Через несколько «музыкальных процедур» он почувствовал значительное улучшение в своем состоянии. У него наладился аппетит и сон, он ощутил прилив энергии. Вскоре его речь приобрела большую отчетливость. **Спустя несколько месяцев Депардье вернулся в актерскую школу поновому уверенным в себе и, окончив ее, стал одним из актеров, выразивших свое поколение.**

Практика снова и снова

- та же аптека

нее появились боли, точно такие же, как племянник ей описывал. Врачи разводили руками - нет у вас никакой онкологии, вы все себе внушили. Но Екатерину Павловну эти фантомные боли мучили по-настоящему! И опять помогла «Музыка здоровья». Кассеты она получила из рук Рушеля Блаво. Работать пришлось очень долго, пока боли не исчезли вместе с причиной - буквально сжигающим изнутри чувством вины за то, что не уберегла ребенка.

с «Музыкой здоровья»

Мозг - это биологическая аптека

Я попросила прокомментировать влияние музыки и эти истории самого Рушеля Блаво в первый же его приезд в Новосибирск.

- Мозг - это наша биологическая аптека. Он сам вырабатывает лекарственные вещества, надо только ему помочь избавиться от негативной информации (стресса). Если ее стереть, повышается общий иммунитет, организм избавляется от первопричины болезни и сам начинает бороться с ее последствиями.

Но как, каким образом можно заложить в музыку лечебную информацию? Когда Рушель Блаво сочиняет свои произведения, он буквально видит и чувствует тот орган, которому музыка должна помочь. Затем записи попадают в Санкт-Петербургскую медицинскую лабораторию при НИИ физической культуры, где дают заключение о действии этой музыки. Оказывается, звук саксофона хорошо влияет на мочеполовую систему, струнные инструменты приводят в норму сердечно-сосудистую систему, а флейта благотворно влияет на печень и желчный пузырь. Что удивительно, эти исследования почти один к одному совпали с информацией, почерпнутой Рушелем Блаво из древних книг.

Что говорят врачи?

Человек, который слушает кассету с музыкой Блаво и знает, какой орган она лечит, сознательно помогает своему организму направить целительные потоки на источник боли.

Впрочем, даже если не знать о заложенной программе, «Музыка здоровья» все равно подействует. В Самаре, в гематологическом центре кафедры госпитальной терапии государственного мединститута, нашлись любознательные врачи, которые провели исследования. У студентов взяли кровь из пальца перед прослушиванием музыки Блаво и после. Причем ни словом не обмолвились, что эта кассета предназначена для улучшения свойств крови. Результаты оказались поразительными. У девушки с низкой свертываемостью крови после прослушивания кровь свернулась как положено - примерно за минуту. А раньше и десяти минут не хватало.

- Исследования, которые мы провели на кафедре, дали интересные результаты, - говорит Святослав Бобылев, доцент Самарского медицинского института. - Несомненно положительное влияние этой лечебной музыки на сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт и систему крови - что исключительно важно, так как нормализует иммунитет.

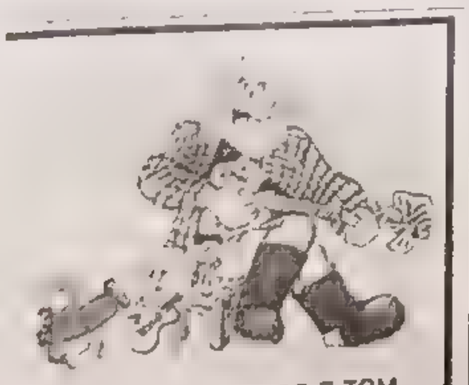
А петербургские врачи-исследователи центра спортивной медицины при Школе олимпийского резерва, изучающие психофизическое здоровье спортсменов, открыли еще один сенсационный эффект музыки Блаво.

- Мы обследовали группу пациентов в возрасте от 14 до 61 года, измеряя характеристики акупунктурных точек до и после прослушивания музыки Блаво. После прослушивания установлен эффект энергетического повышения биологически активных точек. Следствие этого - повышения энергетического уровня функциональных систем, стабилизация в регуляции систем и органов, выявление скрытых нарушений. Все перечисленные изменения сопровождались клиническим лечебно-оздоровительным эффектом.

Кассеты «Музыка здоровья» не продаются (пока) в аптеках - только на публичных сеансах Рушеля Блаво. Мастер понимает, что этого мало. Он уверен, что девяносто процентов болезней можно вылечить с помощью музыки, в остальных случаях - ускорить процесс лечения.

И есть надежда, что мы будем приходить за лекарствами в музыкальный магазин или в аптеку - за целебными кассетами.

Елена Шевчук



убеждала Томатиса в том, что, какими бы ни были личные вкусы и отношение к композитору каждого концертного слушателя, музыка ***Моцарта неизменно успокаивала пациента, улучшала его пространственное представление и позволяла более ясно выражать себя.***

Елена Печерская

Молчалива рыба, да разборчива

Учеными доказано - ***рок-музыка распугивает акул, а классическая - собирает вокруг источника ее звучания.*** Между прочим, классическая музыка благотворно влияет на посевы пшеницы. Занятия математикой великий Пифагор проводил под музыку, сложные операции известный русский хирург Борис Петровский делал в сопровождении классической музыки, зная, что ее гармоничные колебания положительно воздействуют на клетки больного тела. Теперь уже научно доказано, что симфонии Чайковского и увертюры Моцарта, музыка Шуберта и Бетховена активизируют в организме энергетические процессы.

Серьезная музыка - не игрушка

Ученые мужи настаивают на том, что прослушивание в младенческом возрасте музыки Моцарта или Бетховена стимулирует умственную деятельность младенцев. Однако скоро в США будет опубликована книга, в которой эта теория подвергается безжалостному разгрому. Основная идея книги заключается в том, что бесконечное таскание детей по картинным галереям и пичканье их серьезной музыкой может оказать не желаемое воздействие, а, напротив, дать эмоциональную перегрузку.

Медики руками развели

Ванесса Макинтайр из английского города Шеффилда с рождения была крайне беспокойной. Целые ночи родители проводили без сна, успокаивая капризного младенца. Однажды совершенно измученный отец нечаянно нажал кнопку магнитофона и включил громкую джазовую музыку. И, о чудо! Ванесса моментально умолкла, затем сладко зевнула и уснула крепким сном. С тех пор прошло немало времени, но девочка и сейчас засыпает только под гром и грохот рока. Медики только разводят руками.

Анатолий Сафонов

Кто играет - память развивает

Учите детей играть на музыкальных инструментах. Заодно прекрасно разовьете и память. Известно, что все профессиональные пианисты отличаются завидной памятью.

Дело в том, что по китайской гипотезе, кончики пальцев имеют энергетическую связь с головным мозгом...

Композитор – Пошла снять порчу... на концерт!

Однажды у меня безумно болела голова, но родственники вытянули меня на симфонический концерт. Казалось, что от кромкой музыки мне станет еще хуже, но на удивление после первой части симфонии я почувствовала необыкновенное облегчение. *Эмпирически и в дальнейшем было доказано, что классическая музыка благотворно влияет на душевное состояние и физическое самочувствие.*

Ею снимались не только проблемы со здоровьем, но и, как ни странно, функциональные расстройства типа порчи и сглаза, вегето-сосудистой дистонии. Впрочем, все это было известно давным-давно, когда бесноватых лечили музыкальными произведениями и у постели тяжелобольных играли на различных инструментах.

Иногда практиковался и другой метод, когда сами страдающие от болезни должны были что-то спеть.

Теперь подобное воздействие доказано на опыте.

...Женщину с явными признаками начальнейшей порчи, приехавшую на прием к целителю, с ее согласия пригласили на концерт в филармонию. Играли Антонио Вивальди, «Времена года». Во время представления я внимательно следила за самочувствием пациентки. Как известно, данное произведение композитора является самым выразительным, открытым, солнечным. Женщина несколько раз принималась плакать, у нее перехватывало дыхание, тряслись руки. Однако на мое предложение покинуть зал она ответила отказом: «Такое чувство, что мне летать хочется. Никуда я отсюда не пойду, пока концерт не закончится». Мы дослушали великолепное произведение до конца. Как только раздались благодарные аплодисменты, тело пациентки напряженно вытянулось, руки инстинктивно сжались и разжались.

После того как мы вышли из зала, я, как положено в конце любого эксперимента, смерила женщине артериальное давление, пульс. Показатели оказались нормальными, хотя ранее для нее было характерно повышенное

давление, и стоял диагноз гипертония.

Затем мы вернулись к ясновидящим и там снова провели диагностику. Никакой порчи. Пациентка ушла от нас спокойная, радостная и излеченная. Не понадобилось никаких специальных сеансов. И осталось только приятное впечатление от музыки и парящая душа, свободная от негативных энергий.

Но всем, кто будет пытаться использовать этот метод, одно предупреждение. Тщательно отбирайте «медицинские произведения». Существует понятие «сатанинская музыка». Во время ее звучания эффект совершенно противоположный. Только классическая музыка в исполнении симфонического или камерного оркестра во всех случаях благотворно влияет на человека. Будьте осмотрительны.

Е.Гарна, парапсихолог, г. Донецк

«Я желал бы всеми силами, чтобы музыка моя распространялась, чтобы увеличивалось число людей, находящих в ней утешение и опору», - писал П.И. Чайковский. Не только русский гений, но и любой из великих композиторов прошлого осознанно или неосознанно выполнял работу врача-музыкотерапевта. Общеизвестен случай, когда Бетховен, не найдя слов утешения для матери, потерявшей маленького сына, сел за фортепиано и своей вдохновенной импровизацией облегчил ее душевные страдания.

И все же поговорим о музыке Чайковского. И вот почему. Существует много свидетельств того, что он был нервнобольным человеком. Но единственные достоверные описания болезни принадлежат самому Чайковскому:

«Я страдаю не только от тоски, не поддающейся выражению словом (в моей новой симфонии есть одно место, которое, кажется, хорошо ее выражает), но и от ненависти к чужим людям, от какого-то неопределенного страха и еще черт его знает чего. Физически это выражается в боли в нижней части живота и в ноющей боли и слабости в ногах».

Композитор не случайно сравнил свое состояние с фрагментом «новой (Шестой. - Авт.) симфонии». Едва ли не единственным способом лечения для него была его собственная музыка, сочиняя которую Чайковский становился психотерапевтом для самого себя.

Похоже, творческий процесс был для Петра Ильича не просто «способом отвлечься», а универсальным средством проникновения в реальность тонкого плана, где и зарождаются неврозы. Скажем, в ту же Шестую симфонию, по словам брата гения, «как будто ушла мрачная тоска предшествующих лет... и это принесло композитору то облегчение, которое испытывает человек, высказавший сочувственной душе все, что долго томило и мучило его».

Ушла в симфонию

Какие же музыкальные произведения П.И. Чайковского могут быть использованы для лечения?

Например, если речь идет о меланхолике, страдающем комплексом неполноценности (растерянностью, неуверенностью в себе, ощущением собственной ущербности), неудовлетворенностью, тоской, депрессией, страхом смерти.

Лечение страха смерти:

1. Вытеснением - «Пиковая дама», 4-я картина. Шестая симфония, финал.

1. Отвлечением - романс «Горними тихо летела душа небесами...», «Сны ребенка» из Сюиты 2.

1. Примирением - романс «Смерть».

4. Преодолением - Шестая симфония, 1-я часть. Увертюра-фантазия «Ромео и Джульетта».

Лечение депрессии:

1. Вытеснением - романсы «Снова, как прежде, один».

ТОЖЕ ТЕРАПЕВТ

Нижегородский врач Семен Петелкин вместо таблеток и настоек прописывает своим пациентам... сюиты и народные песни. Он утверждает, что целительная сила музыки повышается осенью, помогая настроить организм на долгие российские холода.

Врач прописал... сюиту

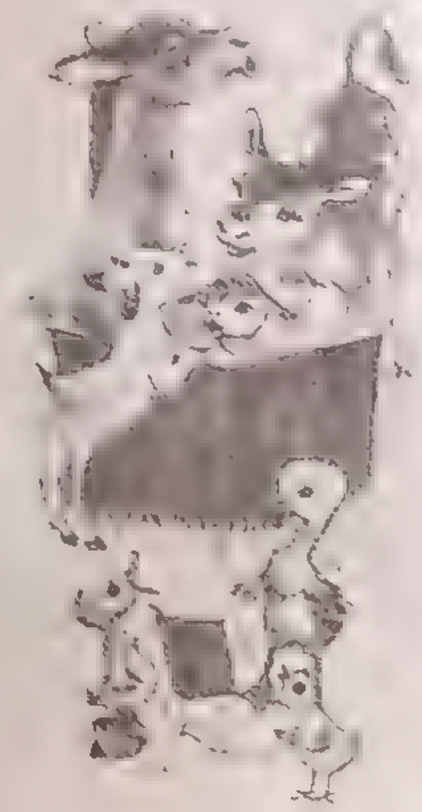
Каждый человек, по мнению Семена Тимофеевича, может значительно улучшить свое самочувствие или вообще остаться неуязвимым для болезни, если помимо прослушивания музыкальных произведений будет еще и петь сам или хотя бы подпевать. В этом случае энергия звуков, воздействующих на человека, усиливается активной работой его внутренних органов, вызванных движениями грудной клетки, диафрагмы, мышц брюшного пресса.

Песня мамы расти помогает

Колыбельные песни являются уникальным способом программирования ребенка на высокие человеческие качества еще в утробе матери. В Москве уже не первый год действует школа дородовой педагогики, где плод подвергается музыкальному воздействию. Малыши в две недели уже держат голову - это феноменальное явление! Мамины песенки малышек успокаивают.

Лечебное меню меломана

В настоящее время медики-музыкотерапевты установили, что музыка Моцарта воздействует успокаивающим образом: **Бетховена** - стимулирует активность больного, **Малера** - вызывает депрессию, а **Вильямса** - враждебность и драчливость. Болгарские ученые предлагают конкретные рецепты музыкотерапии:



- для снижения раздражительности - музыку Баха - кантату номер 2 или «Лунную сонату» Бетховена;
- для устранения чувства тревоги - музыку Шопена (прелюдии и мазурки) или «Мелодию» Рубинштейна;
- для ликвидации озлобленности «Итальянский концерт» Баха или симфонии Гайдна;
- для успокоения и снятия напряженности - музыку Бетховена (3-я часть Шестой симфонии), «Колыбельную» Брамса, «Аве Марию» Шуберта.

Обед под балалайку

Разные музыкальные инструменты имеют разный терапевтический эффект. **Фортепиано** снимает возбудимость, успокаивает нервную систему, **кларнет** улучшает кровообращение, нормализует сердечно-сосудистую систему, скрипка расслабляет, а вот **балалайка** благотворно влияет на работу органов пищеварения.

Важно и «время приема» музыкального произведения. При заболеваниях печени и желчного пузыря - с 1 до 3 часов ночи, для гипертоников - 16-17 часов, гипотоникам лучше слушать музыку в 10 утра, а вот больным бронхиальной астмой раньше всех - с 3 до 5 утра.

Что же касается времени года, то самый высокий эффект от музыкотерапии наступает осенью, самый низкий - весной.

Секрет «Лунной сонаты»

Почему вот уже третье столетие подряд человечество заслушивается «Лунной сонатой» Бетховена? Оказывается, *«Лунная соната» отлично снимает раздражительность и служит для человека своеобразным немедикаментозным транквилизатором.*

Мы легко соглашаемся с тем, что музыка может гармонизовать психику. А вот с лечебным эффектом уже сложнее. Скептики скажут: «Если музыка побеждает болезни, тогда самыми здоровыми людьми на свете должны быть дирижеры симфонического оркестра!». Кстати, зачастую так оно и есть - среди людей этой профессии очень много долгожителей.

мрачная тоска

«Ночь» («Меркнет слабый свет»), «Отчего».

2. Отвлечением - романсы «Усни, печальный друг», «Недолго нам гулять», «Усни», «На сон грядущий», «Колыбельная в бурю».

3. Примирением - симфония «Манфред», 1-я часть.

4. Преодолением - Пятая симфония. Романсы «Слезы дрожат», «Не спрашивай», «Подвиг».

Лечение тоски:

1. Вытеснением - романсы «Хотел бы в единое слово», «На нивы желтые».

2. Отвлечением - романсы «Скажи, о чем в тени ветвей», «Растворил я окно», «Ноябрь» из цикла «Времена года», опера «Иоланта».

3. Примирением - симфоническая фантазия «Фатум». «Октябрь» из цикла «Времена года».

4. Преодолением - Четвертая симфония.

Попробуйте определить, какое из предложенных произведений подходит лично вам, подберите еще одно музыкальное произведение Чайковского или другого композитора, вызывающее сходный эффект.

И еще об одном

Музыкально-терапевтическая процедура требует определенных условий, соответствующей обстановки прослушивания. Для получения максимального результата не забывайте, что:

- нужно психологически настроиться на определенное время принятия сеанса музыкальной терапии;
- сеанс должен проводиться не на голодный желудок, но не ранее, чем через 2 часа после еды;
- ничто не должно отвлекать от прослушивания; следует по возможности изолироваться от посторонних шумов;
- примите удобное положение, лежа или сидя, позволяющее полностью расслабить все группы мышц. При прослушивании можно закрыть глаза;
- попытайтесь мысленно представить образы, картины, сюжет звучащего произведения и отождествить себя с ним. Это позволит связать свои комплексы с художественными символами и тем самым избавиться от них.

Галина Князева, психотерапевт, кандидат медицинских наук,
Андрей Бандура, кандидат искусствоведения

Спецвыпуск №01 (40)

Газета-целительница

2 января 2001 г.

Ай, болит!

Лечимся словом, мыслью, воображением

В выпуске:

Не всякий знает, но ложь порой спасает

- Бутылка со спасительной водой
- Плацебо - то же лекарство.....**стр. 2-3**

И мат, бывает, сильно выручает

- Музыка брани и немцам приятна
- Сама Раневская тоже.....**стр. 4-5**

Целебная сила молчания:

- И самоистязание впрок порой
- Весь город удивил...**стр. 6-7**

Помогает ненароком терапия шоком.....**стр. 8**

Продолжается подписка!

На I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Дополнительную информацию читайте на стр.8.

Хорошо, что бабушка не поверила

Заболела годовалая девочка. Врачи определили рак. Бабушка девочки была не сильна в медицине. Она сказала: «Глупости. У такой маленькой девочки не может быть рака. Это болезнь взрослых», - и продолжала вести себя так, словно у ребенка не было болезни. Через некоторое время опухоль стала уменьшаться, а потом исчезла. Пожилая женщина с удовлетворением говорила: «Я знала, что врачи ошиблись».

Девочке сейчас 12 лет. Она здорова. И я знаю, что врачебной ошибки в постановке диагноза не было, так как пробу на анализ, чтобы исключить случайный результат, брали трижды. Но надо благодарить судьбу, что ребенок в трудный момент своей жизни оказался под опекой здравомыслящего человека. Это в прямом смысле слова спасло жизнь.

Человек являет собой образ и подобие самого Творца. И если Бог проявил свои творческие начала тем, что сотворил мир, почему мы думаем, что не способны творить то, что хотели бы видеть в мире? Мы способны по собственному усмотрению из целого спектра эмоциональных состояний выбрать те, которые желаем. Это значит, что наши стремления всегда находят воплощение в физическом мире.

Если вас постигла неудача, ежедневно упражняйтесь в том, чтобы представить себя здоровым, состоятельным, радостным, окруженным друзьями. Воображение - это очень сильное средство духовного и физического исцеления.

О. Кольченко

Не всякий знает,

Бутылка с целительной...

Эта весть разнеслась по всему селу:

- Анна исцелилась, Анна поднялась со своего кресла!

Никто не мог поверить. Ведь Анна столько лет была прикована к коляске, столько лет сиднем сидела у дверей своего дома, тараща глаза на людей, которые сновали взад-вперед по улице! Ей было 37 лет, и 20 из них она не вставала. Анна рано вышла замуж, и вот через три месяца после свадьбы ее вдруг разбил паралич

- Что дочь, что отец, - говорили люди. - Так оно и бывает, коли кровь одна.

Однако Анна была здоровья крепкого, никогда раньше ничем не хворала. В отце своем души не чаяла. Дело, однако, вышло такое, что отец был против ее замужества, а она не послушалась и все равно пошла замуж. Ну, а отец взял да и умер спустя два месяца, а еще через месяц у Анны отнялись ноги. **Такое вот несчастье... Хотя втайне она даже немного радовалась, что платит своим страданием за то, что ослушалась своего отца, и за то, что наперекор ему выскочила замуж. Словом, платит своим страданием за страдания отца. Случай, конечно, редкостный, особый - из тех, когда говорят: «Это Божья кара».**

Анна целыми днями рассказывала о своем отце, о том, как он жил и что делал, что ему было по вкусу, а что нет. О том, как он работал, ездил верхом, купал свою лошадь в реке. Дочь нахваливала своего отца, а о муже слова доброго не сказала, хотя тот был человек, каких мало. Всего три месяца с ней прожил до этого несчастья, а после так убивался, не знал, чем ублажать ее, землю ногтями рыл - лишь бы жена нужды не замечала. И все это тянулось не год, не два, а целых 20. Ну, а потом вроде сошла она с его сердца - делать он делал все, что положено, но горевать уже не горевал. Душа

зошло ничего осо бенного, р а з в е что домов в селе настроили побольше, да люди стали жить побогаче. Так и прошли эти годы вроде бы без ничего, без особых событий, и вдруг такая новость: точно бомба взорвалась!

- Анна исцелилась, Анна стала ходить!

И вот, вся заплаканная, Анна появилась в дверях дома соседки.

Прокричала нечто взволнованно о ком-то из соседнего райцентра. Соседка не обратила внимания на слова Анны. Она очумело уставилась на дверной проем, где остановилась Анна - одна, безо всякой помощи, и не было возле нее никакого кресла - ни впереди, ни сбоку, ни сзади. Анна стояла на собственных ногах!

- Смотри, это все - женщина из соседнего района!

- Ой Анна, да хранит тебя Господь, не оставит он тебя!

- Это все та женщина, ну та, у которой святой колодец! - на разные голоса твердили люди и шли, спешили в дом к исцеленной. Шли даже те, кто ее не знал, из ближних и дальних деревень, домов, улиц. Везде и всюду говорили о чуде и только о нем.

- Анна исцелилась! Ходит сама. Двадцать лет ноги у нее не действовали, а теперь все к ней вернулось - и глаза горят, и щеки порозовели!

- Первым делом поезжай, Анна, к ней, к той женщине! Ведь ей надо ноги целовать! Такое чудо сотворила ее святая вода!

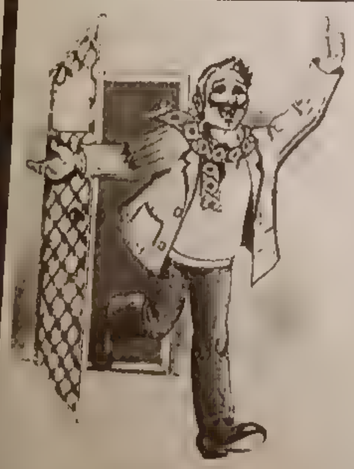
Дом наполнился голосами и сердцами добрых людей. И посреди всех - Анна. Она начала расспрашивать о муже, о Василии, а он куда-то запропастился и ничего еще не знает. Анна говорила о муже и о своей болезни, снова рассказывала всю свою историю - теперь уже по-новому.

- Мне о ней давно говорили. Мария первая сказала, что живет, мол, одна женщина-знахарка, и что есть у нее колодец. Когда солнце садится, она в него заглядывает, смотрит на воду и читает молитвы. Ну а потом эту воду ведерком достает. Кто ее пьет натощак - три дня по глоточку, тот избавляется от своей хвори. Мне о ней давным-давно говорили, а я все не верила, дура...

Анна рассказывала и рассказывала, как заведенная, и умолкала лишь для того, чтобы отхлебнуть воды. Она смотрела на свои ноги: подумать, столько лет не стояли! И опять:

- Василий собирался ехать в соседний район, все из-за своего мотоцикла... Ну, я и говорю ему: «Вася, уж если ты едешь, найди

Плацебо - то же



«Плацебо» - имитация лекарства. Обычно это безвредные таблетки из молочного сахара, расфасованные и упакованные, как настоящие.

Долгое время медики пренебрегали плацебо, именуя его «шарлатанскими штучками», «псевдолечением». Считалось, что плацебо - палочка-выручалочка для врачей, не утруждающих себя поиском истинных причин болезни. Однако в наши дни плацебо стало объектом серьезного внимания.

Оказалось, плацебо во многих случаях действует не хуже подлинных препаратов. Есть примеры, когда с его помощью излечивали неизлечимое. История с американским препаратом лэтрил - один из них.. Тридцать лет назад этим лекарством (его получали из абрикосовых косточек) вовсю лечили рак. Лэтрил помог сотням больных, признанных безнадежными. А спустя некоторое время выяснилось, что никакого действия на опухолевые клетки препарат не оказывает. Между тем принимавшие лэтрил остались жить и некоторые из них здравствуют доныне.

Как это возможно?

...Молодой мужчина жалуется на мучительные мигрени и боли в желудке. Врач, внимательно выслушав его, предполагает стресс. Из дальнейшей беседы выясняется, что пациента держит в постоянном напряжении состояние его беременной жены. Врач прекрасно понимает, что сидящий перед ним практически здоров. Но как довести это до его сознания?

Но ложь порой спасает

водой

там ту женщину и привези мне бутылочку воды». Он уехал, а я себе думаю: забудет ведь. Но нет, приехал и бутылку полную привез. Вот она, эта бутылка, тут еще осталось чуток. И как теперь быть? То ли самой допить, то ли вернуть остаток той женщине?

- А вдруг кому понадобится? Трех глотков тут, пожалуй, нет, а два-то наберется.

И люди все толковали и толковали об одном и том же, пока вдруг не появился Василий. А когда он появился, все сразу расступились - чтобы он увидел жену. У многих даже слезы выступили на глазах. А Анна стояла посреди комнаты и, улыбаясь, смотрела на него.

- Вася! Какую ты воду мне привез! Я теперь здоровая!

Но он хоть бы слово сказал. Вскинул руки к лицу, закрылся, повернулся к двери и пошел из дома, пошел, куда глаза глядят, лишь бы подальше от людей.

- Вася, это же правда! Это же твоя Анна!

Но никто его не смог остановить, даже жена. Но потом чей-то голос вразумил людей:

- Шутка ли - такое дело! Пусть опомнится, в себя придет. Разве мужчина станет лить слезы на глазах у людей?!

А Василий шел быстро, и каждый шаг отдавался в голове. Уму непостижимо! Было, как было, и вдруг все переиначилось, стало так, как должно быть. И каким чудом? Откуда это чудо взялось? Он не находил ответа и все шел по пыльной тропке к реке.

Как же так? Ведь кто-кто, а он знал все, только он один и знал. Грубые разбитые башмаки оказались вдруг в воде, и Василий остановился. Потом тяжело опустился на землю, стал смотреть на воду, начал вспоминать. Анна его извела, совсем измучила своими лекарствами и знахарками, особенно последние полгода. Он ей раздобыл все, что она просила. Какие-то листья, мази, отвары, таблетки, пилюли, уколы - и все без пользы. А тут - с ума сойти!..

Съездил - и на тебе!

Василий поехал туда покупать подержанный мотоцикл. Взял денег и спрятал в карман записку жены: «Смотри, не забудь про воду». Мотоцикл он не купил, уж слишком разбитым оказался. Возвращался Василий с мыслями о том, как будет рассказывать жене о своих неудачах, о зря потраченном времени, о том, какой он невезучий в жизни. Василий шел, глядя себе под ноги и вдруг... Ну точно, как сейчас, башмаки его погрузились в какую-то лужу, натекшую от ближайшей колонки.

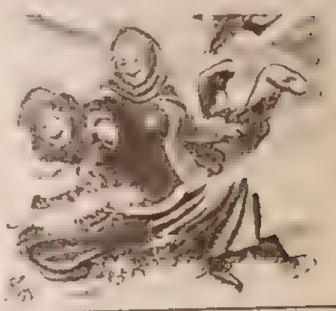
- Господи! А святая вода-то!

Совсем выпало у него из памяти. Первое, что он хотел сделать, так рвануть назад. Но как-то помимо своей воли прошел несколько метров дальше, затем достал пустую бутылку, нагнулся, и, сунув бутылку под кран, услышал: буль, буль, буль - как она наполняется. Боже мой, первый раз в жизни он обманул Анну! Но ведь столько лет он ей силы отдавал: и жилье, и еда, и дрова, и лекарства - все его горбом!

Глаза Василия следили теперь за течением реки, которая не нарушала тишину ни единым звуком и свежий ветер доносил до него голоса из дома:

- Съезди, Анна, к той женщине! Надо ее отблагодарить. Ведь ты у нее в неоплатном долгу...

В. Черкашин,
г. Волгоград



Дамы и не догадались о подлоге

Подтверждением того, что плацебо работает, может служить такой эксперимент.

С целью поднятия хорошего настроения 56 женщин испробовали на себе действие различных ароматов и плацебо (ложный аромат состоял исключительно из воды). Дамы, не подозревая о подлоге, использовали в течение нескольких дней по утрам и вечерам то аромат, то плацебо. Они ежедневно записывали свое настроение и уровень жизненной энергии, после того как «подушились». Результат: все женщины чувствовали прилив положительных эмоций, причем независимо от запаха, плацебо никакого влияния на хорошее настроение не оказал

лекарство

Недопустимо, чтобы пациент думал, будто врач не воспринимает всерьез его страдания. Значит, нужно выписывать лекарство. Какое? Транквилизаторы имеют серьезные побочные эффекты. Аспирин может привести к нарушениям в работе желудка. Назначать анальгетики бессмысленно, поскольку боли вызваны сильным эмоциональным напряжением. Поэтому доктор выписывает лекарство, которое заведомо не причинит вреда. А молодого человека убеждает, что именно оно - спасение от всех бед. Через неделю благодарный пациент сообщает, что препарат сработал на все сто...

Чудо-лекарством было, конечно, плацебо. И оно включило механизм саморегуляции организма.

● ● ●

Вообще случаев исцеления с помощью «пустышки» за последние полвека накопилось немало. *Американские медики полагают даже, что плацебо помогает каждому третьему. Причем спектр действия «пустышки» практически безграничен - от послеоперационных состояний до головных болей и кашля. Удивительно, но плацебо «работает» и как обезболивающее.* Сразу же после операции пациентам давали поочередно то морфий, то плацебо. Эффект был одинаков! Попутно выяснилось: чем сильнее боль, тем ярче действие плацебо. Когда же его давали вместо антигистаминных препаратов, у пациентов наступала сонливость, характерная для таких лекарств.

● ● ●

В безнадежных случаях порой приходится обходить правду молчанием: бесчеловечно отягощать и без того жестокие страдания диагнозом-приговором. Тогда-то плацебо - целитель, который внутри нас, - и выходит на сцену. И самое большее, что может дать тогда врач пациенту, - предоставить действовать этому целителю. Опереться на желание самого человека выздороветь - без чего теряют смысл лучшие лекарства.

И мат, бывает,

Об отечественном мате написаны тысячи исследований, ему посвящены десятки томов пухлых диссертаций. Один из соискателей ученых степеней на этой благодатной ниве - доктор филологических наук с кафедры психолингвистики Института языкознания Российской Академии наук профессор Ю.Д. Сорокин.

С наукой не поспоришь

Он со знанием дела пишет, что от ненормативной лексики намного больше пользы, чем вреда. Отмахиваясь от крепкого словца, складывая губки бантиком и брезгливо морщась: «Ах, фи-фи, что за выражение!», люди не понимают, что, по большому счету, мат их объединяет - даже тогда, когда один другого посылает сами знаете куда. В простонародных «речевых забавах», когда вянут уши, трясутся дубы и разлетаются вороны, есть свой большой очистительный смысл.

С употреблением мата из человека уходит агрессия. А про социальное напряжение и говорить не приходится. Так что в наше трудное время, чтобы выжить, материтесь чаще, желательно с выдумкой - и будете душевно здоровы!

Ну а теперь, выслушав совет представителя науки, подтвердим его авторитетное мнение экскурсом в историю. Вот несколько никем не оспариваемых фактов из старины глубокой и неглубокой, а также современной действительности.

В нашей удивительной державе всегда любили побаловаться «срамными словесами» на самом высоком уровне. Частенько поминал «Бога, душу и мать» охальник Иван Грозный. Не отставал от него громоподобный Петр I. Когда духовенство стало добиваться возврата церковных колоколов, пожертвованных для отлива пушек, государь черкнул на бумаге: «Хер вам, а не колокола!».

Первое смачное существительное из данной резолюции фигурировало еще в двух «царских историях». После смерти Петра упорные батюшки решили обратиться к просвещенной Екатерине. Но порфироносная вдова (жуткая, говорят, тоже была матерщинница), изучив бумаги и наткнувшись на слово из трех букв, с юмором отписала: «За неимением оного, не могу дать и того».

Сама Раневская тоже...

Когда вышел фильм «Подкидыш», то популярность Раневской, особенно среди детей, достигла своего апогея. Когда Фаина Георгиевна шла по улице, то за ней бежала ватага мальчишек и кричала: «Муля! Муля! Муля!». Как-то ей это очень надоело, она обернулась, поправила пенсне и сказала:

- Пионеры, идите в жопу!

Необходимо, как дыхание

«Привычка Мишана приговаривать по каждому поводу «бля» для него было, что вдох, что выдох».

Ч. Айтматов

От Николая до Иосифа

Наконец, памятен случай, правда, увы, прискорбный, когда известный «певец-исполнитель крутых трелей и рулад» Николай I единым росчерком пера в буквальном смысле сдвинул Россию с европейской колеи. Хоть он этого совершенно не хотел...

Императору принесли проект национальной железной дороги. На документе проектировщики сделали запрос:

«Не устроить ли полотно шире, дабы русскому человеку ехать было не тесно?». Николай почесал затылок, ругнулся и в сердцах отписал: «На хер шире». Но забыл поставить в конец предложения вопросительный знак.

Получился не отказ, а приказ, который и был незамедлительно выполнен. Я уж не знаю, каким образом (тайна сия велика есть), но чиновники... вычислили среднюю длину детородного органа и увековечили ее в сантиметрах «железки». При этом расход леса на шпалы стал значительно больше, чем на Западе. Да и, пересекая границу, каждый раз приходилось менять колеса поездов, подстраиваясь под иностранные узкоколейки. Зато мы пошли своим, «херовым», путем. Им, кстати, идем и поныне.

Музыка брани и немцам приятна

Евгений Яковлевич Весник вспоминает: «...Ночью, как правило, ни мы, ни немцы не воевали. Из репродукторов немецких авторадиомашин мы слушали джазы. А немцы просили заводить Шаляпина... Но иногда наши радисты по просьбе немцев давали уроки правильного произношения русского мата. Называлось это ликёббез».

Вас вылечит... бранное слово

Методы, применяемые австралийским хилером Джоан Легру, мягко говоря, озадачивают медиков. Дело в том, что она лечит всех одинаково - осыпая оскорблениями. Легру известна тем, что спасла сотни жизней своим неортодоксальными методами: унижая пациентов, издеваясь над ними и матеря их.

«Врачи не гарантировали мне, что моя жена, заболевшая лейкемией, выживет, - рассказывает один из рьяных защитников Легру Джеймс Мирисс. - Кто-то поведал мне о ее способностях, и я привез к ней Бетти. Думал, что хилерша с помощью нежных прикосновений рук, призывая на помощь Бога, вылечит мою жену. Вместо этого она стала топать ногами, гневно глядя на Бетти, и закричала: «Вставай, ленивая неженка! Перестань жалеть себя! Дети в Индии умирают с голоду, а ты ноешь из-за какой-то небольшой раковой опухоли!» Я уже был готов увезти Бетти, и вдруг увидел ее гневные глаза. А ведь несколько месяцев она ни на что не реагировала. Я понял, что к Бетти возвращаются силы».

После двухчасового сеанса миссис Мирисс излечилась от рака. «Сначала я хотела влепить пощечину этой хамке, - говорит совершенно здоровая 40-летняя женщина. - Я была ошеломлена и возмущена, ибо привыкла к сочувствию. Но женщина ругалась как извозчик. Слава Богу, я сдержалась. Горечь и гнев придали мне силы - это я ощутила вскоре. А потом... потом опухоль чудесным образом исчезла».

Врачи не могут объяснить успех методов лечения Легру, многие из них называют эти методы жестокими и возмутительными. Сама же Легру, кстати, бывший больничный психолог, считает, что доктора повинны в смерти тысяч людей: из-за ласкового и нежного обращения с больными. «Люди не становятся больными, - объясняет она. - Больными их делают собственные мысли, потому что они привыкли к сочувствию и сострадению. Нужно устранить подсознательные мысли, ставшие причиной болезни, и противопоставить им презрение и равнодушие. Серьезные болезни отступят, если врачи будут ругать своих пациентов, а не нежить и лелеять их».

Вот тебе и мать-перемать!

Кому от матерщины жить хорошо? На этот вопрос решили ответить сотрудники Московского НИИ психиатрии при Минздраве РФ. Верующих после употребления нецензурных слов совесть мучает. Но были такие... не верящие в бога интеллигенты. У них после употребления матерных слов понижалось кровяное давление, уменьшалось содержание адреналина в крови, улучшалась работа надпочечников и щитовидной железы.

сильно выручает

Традиции царского дома переняли большевистские вожди. О Ленине, который никогда не стеснялся в выражениях, хорошо известно. Теперь о Сталине. Тот же профессор Ю. Сорокин почему-то считает, что вождь и учитель, «в языкознании познавший толк», не был замечен в брани. И объясняет это особенностями грузинского менталитета: «В России мат - озорной, веселый, искрящийся. В Грузии же мат воспринимается напрямую, как оскорбление, за которое могут и убить».

Вот те на! Не знаю, как насчет менталитета, не буду спорить, но то, что Иосиф Виссарионович любил и умел загнуть «трехэтажным», не подлежит сомнению. Причем и в устной, и в письменной формах. Например, в архивах сохранилась его резолюция на донесении наркома государственной безопасности В. Меркулова об информации, полученной от нашего «источника» из штаба германской авиации: «Можете послать ваш «источник» к е... матери». В оригинале, естественно, «е...» - без точек.

Но вот ведь ругнулся вождь, снял агрессию и не расстрелял бедолагу! Польза от мата в данном случае налицо.

И шарман, мадам...

Французская туристка вернулась из СССР. Приехала к себе домой, вышла на балкон.

- Шарман, бля...

Государством правит... мат?

Как-то генерал де Голль гостил у Сталина, и между ними произошел такой разговор:

- А есть ли у вас во французском языке слова, соответствующие русским матерным?

- Нет.

- Тогда вам трудно управлять государством.

У всех на устах

Еще один запоминающийся эпизод из нехрестоматийной истории ВКП(б). Желая угодить Хозяину, враждовавшему со Львом Троцким, Ворошилов однажды на пленуме ЦК сострил, увидев Карла Радека рядом с Троцким: «Вот идет Лев, а за ним тащится его хвост». В ответ Радек немедленно сочинил стишок:

У Ворошилова дурная голова,
Все мысли в кучу свалены.
Уж лучше быть хвостом
у Льва,
Чем жопою у Сталина!

А как вам нравится официальное звание тех времен - замнарпоморде, т. е. заместитель наркома по морским делам?

Не лыком шиты и сегодняшние политики. Когда в свое время губернатор Красноярского края А. И. Лебедь виртуозно материл некоторых угольных командиров региона, он подсказывал изумленным тележурналистам: «Это зафиксируйте обязательно!». Знает генерал силу слова.

Ну а уж писателям, художникам, артистам и вообще людям творческих профессий знать ее сам Бог велел. Срамные места были в ходу и в высокой поэзии, даже у А.С. Пушкина. А круг его друзей - это круг заядлых, изощренных, утонченных матерщинников: молодой Вульф, Петр Вяземский и многие-многие другие.

Чего удивляться: если образованные люди владели французским, английским, немецким, то самую заветную часть русского языка считалось просто грешно не освоить в совершенстве!

Мат с актерской подачи вторгается в сферу высокой политики. Чарли Чаплин посылал куда подальше бесноватого фюрера жестами в немом кино и попал в число личных врагов Гитлера. Владимир Высоцкий, уже во времена звукового кино, в песне о культурной революции в Китае слегка отредактировал слово «хунвэйбин», так что его первая часть оказалась схожей с нашим родимым трехбуквенным выражением, и был назван личным врагом Мао. Едва дипломатические отношения с нами не разорвал «великий кормчий».

...Эпизод из наших дней. Любимец публики Александр Ширвиндт с гордостью говорит: «Я классически владею матерным языком». Однажды в час застолья одна известная околоправительственная дама, поджав губы, спросила: «Почему вы материтесь?». Михаил Державин ей ответил: «Он не матерится, он так разговаривает».

Слабый пол с нами?

Обратимся к классике. Вспомним, как в романе И. Ильфа и Е. Петрова «Двенадцать стульев» дворник на все лады кроет слесаря-интеллигента с лесной фамилией Полесов. Что делает при этом женская половина? Она безумно возмущается, но... не расходится и слушает с бо-о-ольшим удовольствием.

Или сцена из фильма «Председатель». Герой картины, Егор Трубников, которого играет Михаил Ульянов, прежде чем «доходчиво побеседовать с народом», предупреждает публику: «Бабы! Заткните уши!». Но ведь не затыкают - и внимают «докладчику» с явным наслаждением

Ходит маршал по войскам...

Приехал в нашу группу войск в Германии бывший уже на пенсии маршал Советского Союза Конев. Ходит по воинским частям, внимательно осматривает всю новейшую технику и говорит:

- Да...Одним ебом уже здесь не обойдешься.

Наверное, чуткий слабый пол интуитивно догадывается о том, что ученые конца XX века знают уже точно: *«Брань очень часто является признаком высокой сексуальности, но, с другой стороны, матерщинник практически никогда не окажется секс-маньяком». Словом, этот человек в постели активный, но отнюдь не злобно-агрессивный.*

Не матерятся тот, кому это... надоело

Одного мальчика все время знакомили с такими девочками, поведение которых повергало в ужас его родителей. И вот как-то он привел девушку и говорит:

- Мама! Познакомься, это - Светланка. Она не пьет, не курит, не матерится.

Мамочка в восторге:

- Это правда, Светочка?!

- Правда, - отвечает подружка сына.

- А почему ты не пьешь, не куришь и не материшься?

- Надоело.

Все, пора финишировать, ибо затронутая сегодня тема бесконечна - границы ее пролегают от древнерусского: «Эх ты, волчья сыть, травяной мешок!» до современно-экологического: «Обь-твою муть!».

Закончу пожеланием. Рассказывают, что Александр Васильевич Суворов, которого считали гением мата, однажды наградил орденом солдата, вовремя и в нужном месте ввернувшего в разговор «соленое» словцо. Берите с него пример, дорогие читатели, разговаривайте так, как вам по душе. Даже если за это не придется ждать награды. Скорее наоборот.

Олег Борисов

Целебная

Спасибо, хворь, за то, что болею

В 1968 году на него напали хулиганы и проломили череп. С этого момента жизнь киевского киносценариста Владимира Куповых стала сплошным кошмаром. Он не мог выполнить даже самую простую работу - минимальное сосредоточение приносило жуткую головную боль. Обошел почти всех врачей и экстрасенсов, пачками глотал заграничные таблетки, но ничто не приносило облегчения. Находясь в отчаянии, он понял, что спасет себя только сам. Методы, что помогли ему вылечиться, легли в основу тренинга, который он назвал «Акция благодарения». А о сути его Владимир рассказывает так:

- Идея благодарения родилась, когда я дошел до последней черты. Вместо сопротивления болезни я стал благодарить ее. За то, что предупреждает меня, что будет дальше, если не пойму, где выход. Конечно, можно на время заглушить ее таблетками, процедурами, но не избавиться от нее. Лучший способ - я в этом убедился - поблагодарить, и тогда болезнь остановится, а вскоре и вовсе уйдет. С болезнью я могу разговаривать на равных. И, начиная эту интересную игру, говорю, например: «Дорогая сердечная боль! Я благодарю тебя за то, что ты предупреждаешь меня о возможном ухудшении здоровья. Я готов тебе искренне дать то, что ты хочешь. Ласковое море, солнце... Не подходит? Гостиная, мягкий свет, музыка... Если угадал - сразу чувствую результат: боль отступила. Если не угадал, пробую еще и еще. Когда я веду диалог неискренне: «Ну? Еще не все? Тебе еще мало? Когда же ты меня покинешь?! Так боль никогда не исчезнет, наоборот - укрепится, пустит корни. Болезнь, как я говорил, надо искренне полюбить. Это очень серьезная работа, это творчество. Каждый раз приходится импровизировать, находить нужный образ. Зато когда это удается - между нами возникает согласие. Главное - искренне благодарить. Такая методика применима и к тяжелым, хроническим болезням, которые означают, что человек провалился в яму, пропустив мимо массу предупреждающих сигналов. Яма эта долговая, а долг надо выплачивать, ничего не поделаешь. Эти невыплаченные долги - и есть хроническая болезнь. И хронический больной, начиная «акцию благодарения», немедленно испытывает облегчение. Только работать надо легко, с улыбкой, предвкушая скорое освобождение от болезни.

Зачем Аллеты уходят в горы

В старину иноки и послушники в монастырях нередко давали обет молчания. А вот почему они это делали, стало ясно только теперь.

Еще древние нашли средство против душевного разлада - молчание. Отшельники уходили в леса, пустыни, горы и молчали годами, они ни в чем не противоречили окружающему миру, напротив - погружались в него. От такого добровольного одиночества в душу приходили покой и гармония.

Опираясь на этот опыт, московский психолог Галина Тимошенко ввела в психологическую практику новое понятие - активное молчание, которое является действенным лечебным средством.

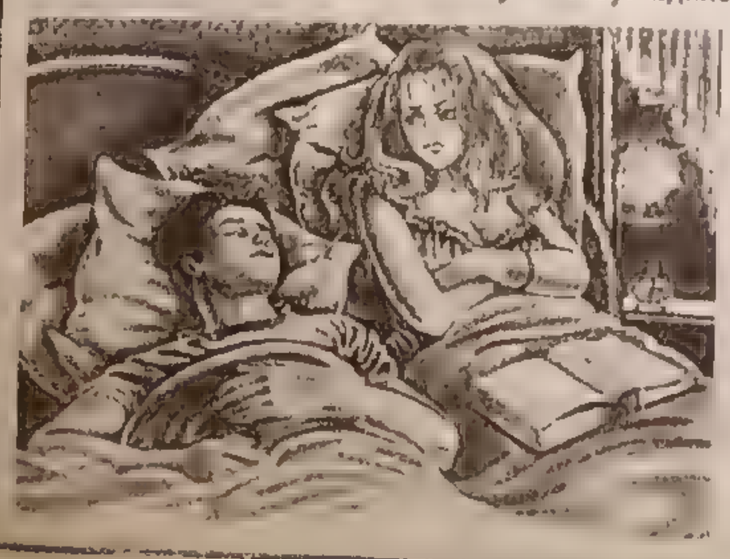
Это подсказывает сам наш организм. Ведь не случайно при ишемической болезни сердца, бронхиальной астме, в преди постинфарктном состоянии, при язвенной болезни, даже гриппе человек предпочитает побольше молчать.

Доктор Тимошенко убеждена, что молчанием можно лечить многие психоневрологические заболевания, гипертонию, все виды головной боли, вегето-сосудистую дистонию, сотрясение мозга, психопатию, даже эпилепсию и шизофрению.

Не пора ли залечь в спячку?

Двайту Флоутеру, 54-летнему холостяку из Вашингтона, следовало бы родиться где-нибудь в тропиках, так как из-за особенностей организма он совершенно не способен переносить зимние холода (даже то, что называется этим словом в Вашингтоне). Поэтому он не придумал ничего лучше, чем последовать примеру медведя и ежегодно на всю зиму залегать в спячку. Тем более, финансовое положение вполне позволяет ему устраивать себе четырехмесячный отпуск.

Все началось зимой 1960-го. Погода стояла отвратительная, на улице все время были сумерки, и у Двайта началась депрессия. Он стал много есть и сильно поправился, даже был близок к самоубийству. Единственное время, когда он чувствовал себя хорошо, - во время сна. Поэтому Двайт старался проводить в постели как можно больше часов. Однако организм брал свое - то ему есть хотелось, то пить, то в туалет...



Эта беготня надоела Двайту и тут он вспомнил о состоянии транса, в которое могут вводить человека гипнотизеры. «Чем я хуже?» - подумал парень и взял в библиотеке книгу на эту тему. Он поразительно быстро освоил все приемы впадения в транс, замедления процессов в организме. И теперь подобно медведю ежегодно, отметив с друзьями Рождество и плотно наевшись, вводит себя в глубокий и продолжительный транс. В этом состоянии на протяжении почти четырех месяцев ему не нужна пища, он не ходит в туалет, а лишь раз в неделю просыпается, чтобы глотнуть воды.

Двайт очень доволен, что нашел такой хороший способ избавляться от зимней непогоды, холода, слякоти, скользких дорог и снегопадов. Он считает, что продолжительный сон и отсутствие отрицательных эмоций способствует крепкому здоровью и долголетию. А так как за четыре месяца сна он еще экономит кучу денег на еде, развлечениях, транспорте и одежде, то остальное время года Флоутер может позволить себе тратить больше и жить лучше.

По мнению вашингтонского медведя, каждому, кто может себе это позволить в финансовом плане, следует устраивать такой отпуск. А почему бы и нет? Опыт Двайта вполне может пригодиться нашим соотечественникам, отправленным в бессрочный отпуск без содержания. Представляете, сколько пособий по безработице смогло бы сэкономить государство?

Сила молчания

Стоит дать обет: не читать газет!

Для исцеления с помощью активного молчания лучше всего уехать в такое место, где не будет возможности с кем-либо разговаривать, смотреть телевизор, слушать радио, читать газеты. В таких условиях человек вынужден заняться собой, своей душой, общаясь только с окружающей природой. При этом

очень важно настраивать себя на добрые мысли и светлые чувства. Даже трех дней такого молчаливого бездействия будет достаточно для общего оздоровления организма. Недельный срок окажет еще более сильное целительное воздействие. Ну а месяц добровольного отшельничества поможет решить все проблемы, как внутренние, так и внешние.

Сначала, в первые день-два, человек живет как бы по инерции, в его голове крутятся последние события, он мысленно с кем-то спорит, что-то планирует, но организм уже отдыхает. Затем, предупреждает доктор Тимошенко, возникает и нарастает тревога, хочется что-нибудь сказать вслух. Происходит как бы «ломка отказа от слов», когда они «мстят» за попытку от них отказаться. Но потом вдруг приходит состояние необыкновенного покоя и радости, человек начинает с удовольствием обходиться без речи. Время наступления такого очищения зависит от «проблемной зашлакованности организма».

Здоровый дом, если тихо в нем

При неладах в семье, постоянных ссорах и взаимных обидах активное молчание можно применять и дома. В таком варианте люди должны договориться, что в течение определенного времени, например, выходных, а еще лучше недели, они молчат, но по-прежнему взаимодействуют друг с другом, делают то, что нужно, но только переводят язык слов в язык жестов, мимики, телодвижений.

- Само по себе движение, жест не могут быть обидными, - говорит доктор Тимошенко, - а прикосновение - самая нежная вещь на свете. В данном случае прикасаться друг к другу придется особенно часто. И при

этом исследовать себя и изобретать, то есть мобилизовать свои душевные силы. Например, как спросить на языке жеста и улыбки: «Ты хочешь есть? Тебе удобно сидеть? Принести тебе очки?» Или попросить: «Помоги мне убрать ковер. Постирай эту рубашку. Подогрей, пожалуйста, ужин», поделиться настроением: «Что-то мне тревожно. Я на тебя обижаюсь. Ты уделяешь мне мало внимания».

В таком активном молчании возникает гармоническое единение близких людей, о котором говорят: они понимали друг друга без слов. Активное молчание поможет найти взаимопонимание и брюзжащим старикам, которым все не так, и молодым супругам, которые еще не «притерлись» друг к другу. Короче, оно нужно всем.

Иван Серебров, психотерапевт

Власть мысли

В прошлые века в Европе был популярен метод самолечения Эмиля Куэ. После пробуждения и перед засыпанием больной твердил про себя: «Я здоров!» И это давало чудесные результаты.

Не надо даже конкретизировать, какой орган надо лечить - «ум тела» знает, что не в порядке. Внушение - приказ со стороны сознания - очень помогает ему!

В учении Агни Йоги так говорится об этом: «При каждой болезни можно применять мысленное лечение. Но мысль должна выталкивать болезнь со всей силой без колебаний и промежутков. Если подобная мощь невозможна, лучше вообще о болезни не думать. Самое вредное - представление ее победы. **Когда люди заговаривают о гибельном исходе, они сами приближают его.**

Йоги считают, что приказать выздороветь можно любому органу - кроме сердца, так как это слишком утонченный и деликатный орган. К нему можно обращаться с просьбой о выздоровлении, но не диктовать условия. Эта традиция «приказа» лежит в основе умения иогов останавливать сердце; ходить по огню, не чувствовать боли, безвредно принимать яды.

Наиболее восприимчивыми к приказам считаются ткани нервов. Менее «сознательна» ткань кожных покровов. И самыми невосприимчивыми - костные ткани. Соответственно, мысленным воздействиям наиболее подвластны нервные заболевания, а наименее - поражения костных тканей.

Наталия Ковалева, кандидат философских наук

И самостязание впрок порой

Сравним наш организм с государством, а болезнь - с варварами. События могут развиваться по двум сценариям.

Замещающая терапия. Пригласить миротворческие силы техногенно-химических королевств. Солдаты-миротворцы войдут на территорию царства и начнут уничтожать варваров. В силу того, что они воюют не за свою страну и больше заботятся о своей жизни, применяют тактику ковровых бомбардировок, убивая заодно и часть мирного населения. Из-за плохого знания местности бои затягиваются. И вот мы имеем полюсы - полная, правда, с задержкой, победа над врагом и минусы - от бомбардировок погибли мирные жители, пострадали органические города, потрачены деньги на иностранные войска, мочевые реки загрязнены, печеночные крематории переполнены трупами варваров, граждан царства и солдат-миротворцев.

Стимулирующая терапия. Дума нашего организма единогласно принимает решение о закрытии границ. Царство начинает жить за счет своих запасов, которые хранятся в жировых погребах. Начинается голод - долго на своих запасах при неработающем производстве не проживешь. Недовольство населения возрастает еще больше и переходит границу допустимого терпения. Происходит социальный взрыв, и представители со всех мест несутся по нервным дорогам в столицу. Возмущенные жители будят царя и рассказывают о внедрении варваров, о исходе продовольствия. Царь, как опытный военачальник, объявляет всеобщую мобилизацию и направляет элитные войска иммунной службы безопасности на борьбу с врагом. Иммунная служба безопасности при поддержке мобилизованного населения точечными и выверенными ударами уничтожает врага, и царство обретает мир. Плюсы: полная и быстрая победа над врагом, меньше жертв среди мирного населения, меньше пострадали органические города, не потрачены деньги на зарубежные войска и импортное продовольствие, в печеночных крематориях нет трупов солдат-миротворцев, пробуждение осознанной активности и рост мышления народных масс. Минусы: страдания населения от боли и невзгод, страха голода и нищеты, от уменьшения запасов в жировых закромах.

Что лучше?

Налицо преимущество второго варианта. Вывод: «через преодоление боли и страданий мы приходим к быстрому и естественному выздоровлению с наименьшими потерями».

Сергей Какотин

Весь город удивил

Виталий Р. удивил весь Туринск (Свердловская обл.). Он страдал недугом, сковавшим все, перенес операции на черепе, кистях, желудке. Врачи больше помочь не могли. Жена, намучившись, ушла из дома. За Виталием ухаживали родственники. Отчаявшись, он решил уморить себя голодом. Три с половиной недели ничего не ел. Однако вместо смерти начали двигаться руки, ноги, Виталий поднялся с постели и стал выздоравливать.

Помогает [illegible] терапия шоком

Работал у нас в поселке бульдозеристом Иван. Мужик справный, работящий. Да вот беда, **маялся он радикулитом**. Однажды во время сплава леса прихватило его. Пошел Иван в сельскую больницу. Идет потихоньку, за поясницу держится. И вот уж последний проулок - а там помогут.

Вдруг слышит: за спиной какой-то шум. Оглянулся...О ужас! Несется за ним бык, а следом - хозяин. Прибавил мужик ходу, кряхтит, но бежит. А бык уж голову пригнул, чтоб его рогами поддеть. Перемахнул Иван через канаву - да к пряслу. Хвать за жердину - а она ни с места. Бык за ним, а мужик и сиганул через изгородь-то! Тут и хозяин подоспел, оттащил животину. А Иван опять в больницу поковылял. Да только с полдороги назад вернулся. Боли-то у него прошли! Он уж и так, и этак крутился - не болит поясница! Завел свой бульдозер да поехал на работу. С перепугу-то у него, видать, нервный шок случился. А еще побегал да попрыгал - вот позвонки-то на место и встали. Ну что бы там ни было, а о спине своей он надолго забыл.

Сергей Александрович Санников,
Пермская обл.

В номере также использованы материалы из газеты «Семейный доктор», «Аура», «Тайная власть», «Мужская газета», «АиФ. Здоровье», «Энциклопедия хулиганствующего ортодокса Иосифа Раскина», «Врачебные тайны».

Слезы - это защитная реакция от стресса и сильного физического воздействия. Невыплаканные слезы заставляют «обливаться» слезами все органы и системы человека, что является причиной развития самых различных заболеваний. Но только эмоциональные слезы удаляют из организма токсичные вещества. «Луковые слезы» - не в счет.

Продолжается [illegible]

На первое полугодие 2001-го года:

● **по областным каталогам** в почтовых отделениях Архангельской, Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● **в киосках «Роспечать» городов:** Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно, Сальск и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Индекс 29722
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!

Икоту отогнал [illegible]

Случай, который произошел в американском городе Батон-Руж, напоминает анекдот. Правда, с не очень веселым концом. Четверо приятелей собрались поиграть в карты у 72 летнего Чарли Бленнера. Во время игры партнеры обратили внимание, что Чарли не перестает икать. « Наваждение какое-то, - пожаловался он. - Икаю с утра без остановки». Его дружок Лерри Пэтридж решил исцелить беднягу и, когда игра закончилась, попросил Чарли выйти во двор, к своему грузовику. Там они поговорили несколько минут, и затем Лерри сделал вид, что уезжает. Чарли направился к дому, а Пэтридж, достав ружье, неожиданно выстрелил. От испуга хозяин дома сначала подпрыгнул, а потом упал.

Икота у него действительно исчезла, но взамен случился... инфаркт.

Лерри Петридж, любитель стрельбы, чувствует себя ужасно и чуть не каждый день приходит в больницу, чтобы извиниться перед Чарли. Он оправдывается тем, что очень хотел ему помочь и решил воспользоваться методом, о котором когда-то читал: икота, мол, лечится испугом. Сам пострадавший никаких извинений принимать не желает. Ведь ему предстоит провести на больничной койке около двух месяцев. «Лучше бы уж Лерри взял бы и пристрелил меня совсем, - усмехается Чарли. - В этом случае икота мне никогда больше бы не грозила. А так, поправлюсь, выйду из больницы и вдруг снова заикаю. Тогда что, Лерри бомбу взорвет у меня за спиной, что ли?»

А у меня камень от... ужаса вышел!

Дикая боль!.. Скорая... Приемное отделение больницы... Диагноз: камень в мочеточнике. Завтра - операция. Все, как в страшном сне. И вот в палате жду своей участи. Надо бы спать, да где уж тут! В пять утра не выдержала - встала. Помыться бы перед операцией-то. Кое-как доковыляла до поста медсестры: попросить ключ от ванной. Но сестры нет. А мне ждать нет терпения: болит! Порылась у нее в тумбочке - нашла ключ. Дверь отперла, свет включила. Ну вот... Ох, едва-едва в ванну залезла! Стою, поливаю себя душем. А сбоку что-то вроде в глаза лезет. Голову-то повернула... На кушетке стоят носилки, простыней покрытые, а из- под нее голые ноги торчат! Так это же... Меня из ванны, как ураганом, выхватило. Едва халат успела на себя набросить! Несусь по коридору к посту - глаза, видать, сумасшедшие. Сестра аж вскочила: «Что случилось?». А у меня горло сдавило: «Там... Там...- на ванную показываю, - мертвец!».

- А я-то думала, уж не пожар ли? - вздохнула сестра. - Да, ночью Сидоров в 6-й палате умер, так его в ванной пришлось оставить до утра - тяжелый, нам вдвоем с санитаркой не вынести...

Я на свою постель легла, а успокоиться не могу, всю колотит. Сколько-то пролежала - в туалет погнало. Вдруг что-то в унитаз - бряк! Я не побрезговала - рукой в моче пошарила, а там камень! Да порядочный! Я - к сестре. Та меня к врачу отправляет (пришел он уж к той поре). Врач на камень посмотрел - по плечу меня похлопал: «Радуйся! Теперь и операции не надо!». Слыхала я, что у людей камни сами выходят: у кого - от тяжелой работы, у кого - от обильного питья... А у меня от ужаса вышел.

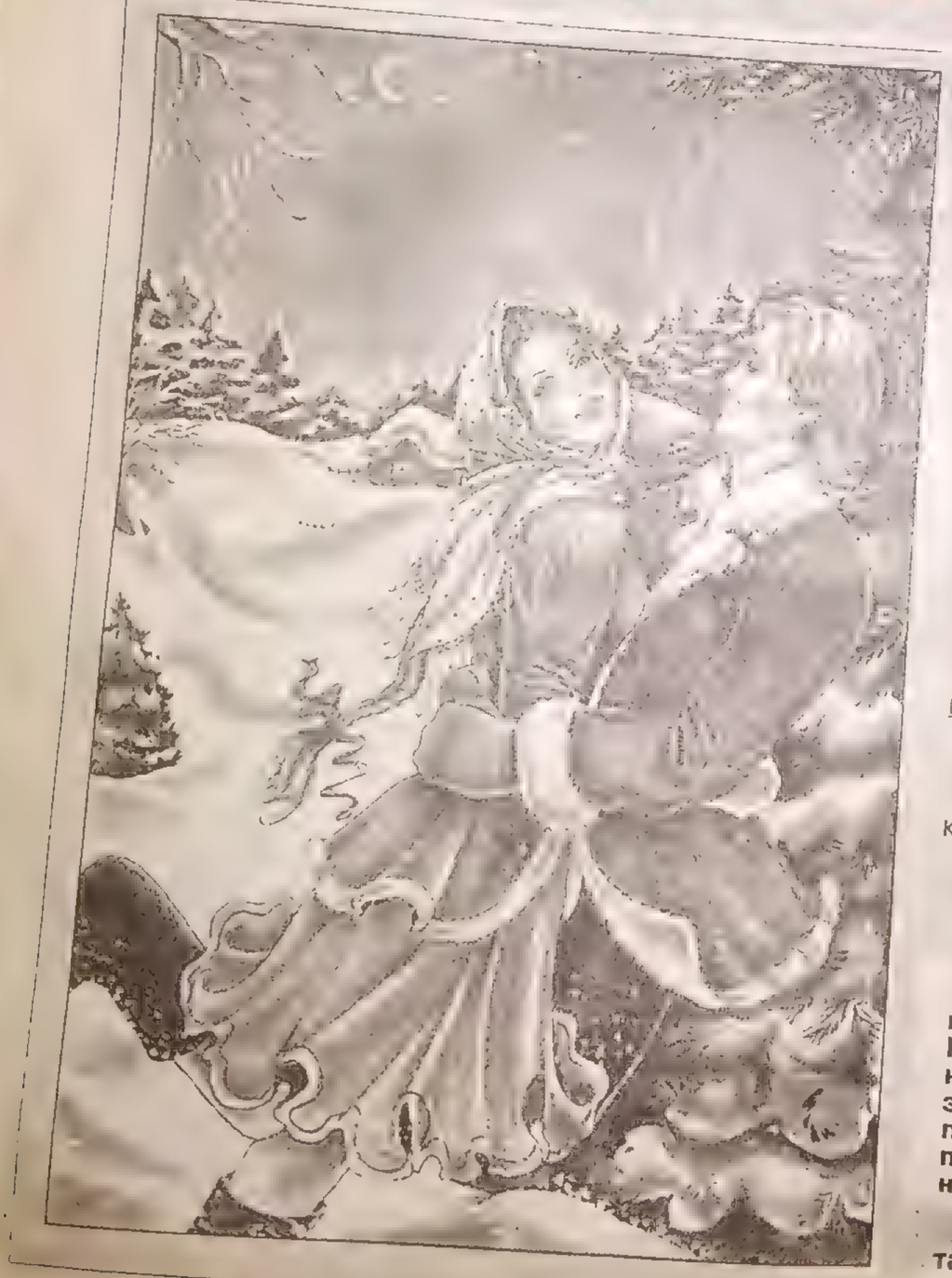
А.Мамаева,
г. Северодвинск

Министерством РФ по делам [illegible]
Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 360 Тираж 159.517 экз.
ООО «Газета «Ай, болит!»
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.
Редактор [illegible]

Спецвыпуск №02 (41)
Газета-целительница
16 января 2001 г.

Ай, болит!

Если ваш желудок взбунтовался



В выпуске:

Строптивый желудок и укротить можно:

- Березовое снадобье деда Ерофея
- Как «костлявая» меня в угол зажимала
- Так я язву и одолел..**стр. 2-3**

Здоровье вернули отнюдь не пилюли:

- Пастушьей сумке свой гастрит подарил
- Испил ржавчины и как конь забегал
- Что нас в походах выручало.....**стр. 4-5**

Не гневите-ка желудок понапрасну:

- Хотите с язвою расстаться?
- А я вылечилась так...
- Не наживи себе болячки!.....**стр. 6-7**

Из опыта наших читателей
.....**стр. 8**

Редакция приносит извинения читателям и подписчикам Республики Карелия за причиненные неудобства в связи с задержкой доставки спецвыпуска газеты «Ай, болит!» №24 по не зависящим от нас причинам.

Информацию о подписке читайте на стр.8.

Здоровье вернули

Гастрит и другие... по Бройсу

«Я страдал гастритом в течение трех лет, когда еще не разбирался в медицине. Однажды, когда у меня был сильнейший приступ, мне одна добрая женщина посоветовала чудо-средство. Я до сих пор признателен этой женщине по имени Ангелина Николюсси.

Естественно, существует очень много болезней желудка, которые не вылечить сразу. Однако при всех желудочных заболеваниях **очень помогает настой полыни:** следует выпивать ложками чашку холодного настоя в день. Нужно настаивать в чашке горячей воды лишь маленькую щепотку и только три секунды: насыпать маленькую щепотку полыни в чайный фильтр, погрузить последний на три секунды с помощью чайной ложки в чашку с горячей водой - и настой готов. Приготовленный таким образом настой полыни почти не отличим от воды. При отравлении желудка полынь следует кипятить 2-3 минуты или настаивать в горячей воде 10 минут, однако через 2-3 дня снова нужно приготовить и пить настой еще 10-14 дней.

При различных желудочных заболеваниях часто оказывают удивительное действие холодные компрессы. Сначала их делают с уксусной водой, а через 2-3 дня - обычной холодной

Для этой цели берется большой носовой платок, который складывают и смачивают, но так, чтобы он был лишь влажным. Этот влажный платок кладется на область желудка, а поверх него крепко повязывается в несколько слоев теплая ткань.

× × ×

При гастрите во время приступов боли, которые обычно бывают перед едой, следует выпивать стакан теплой воды, предварительно шесть раз прокипяченной (когда вода вскипела, ее нужно поставить в холодное место, затем снова вскипятить, охладить - и так шесть раз). После приема воды больные должны несколько раз отрыгнуть. С каждой отрыжкой состояние улучшается, а приблизительно через пять минут больной чувствует себя хорошо и в дальнейшем забудет о своей болезни.

Если вы не брезгуете застарелыми продуктами (даже из холодильника!), рискуя отравиться, признаете только слишком горячую или холодную пищу, безрассудно поглощаете всякие маринады и соленья, объедаетесь и мучаетесь потом, и все равно снова объедаетесь, то удивительно, как ваш бедный желудок еще не взбунтовался!

Сухарик - и то подмога

Желудочный сок выделяется непроизвольно - уже при виде, запахе и даже разговорах о еде. Ну же, к столу! А то он повыделяется недолго и начнет «переваривать» вашу слизистую. Хоть яблоко или банан ему дайте. Поможет даже стакан воды (только не газированной колы со льдом!). Иначе соляная кислота, одна из составных желудочного сока, может «просолировать» так, что пепсин, липаза и другие ферменты за ней просто не угонятся. И вот у вас уже повышенная кислотность - постоянный очаг дискомфорта и даже опасности.

Характерный «желудочный» запах изо рта не всякий поймет и простит.

Что же делать?

● Во-первых, успокоиться, перестать нервничать по любому поводу.

● Во-вторых, уходя утром из дому, надо быть уверенным, что каждые три-четыре часа вы сможете что-то съесть, лучше в теплом виде, хоть чайку попить с сухариком.

Главный принцип диеты для вас - ***щадящее питание***, механическое и химическое. Что это такое? Механическое милосердие к желудку - исключение из рациона грубых, плохо перевариваемых продуктов: репы, редьки, огурцов, капусты, а также всех бобовых и рассыпчатых - гречневой, пшенной и перловой каш. И хлеб грубого помола вам тоже ни к чему.

Котлеты, пюре, протертые супы - вот ваше меню хотя бы на несколько недель.

Если ваш

И химическое сострадание проявите: острое и жареное, пряности и соленья, крепкие бульоны, мягкие булки и блины - все это должно исчезнуть с вашего стола. А также все эти салями, московские сырокопченые, полтавские - вы должны воспитать стойкое к ним отвращение, ибо для вас это чистый яд.

А лекарство-то - куда проще!

В народной медицине лекарства самые простые: **треть стакана свежего картофельного сока** за полчаса до еды , а еще лучше натощак. Повторите троекратно: десять дней лечения - десять дней отдыха.

Зеленые яблоки: очистить несколько штук от кожуры и съесть натощак за несколько часов до завтрака. И так три-четыре недели. Через месяц повторите.

Хороши и травы - **валериана, пустырник, аир, мята** - но только

Что нас в походах

Юрий Александрович Сличный из г. Винницы - потомственный травник-целитель. За целебными растениями начал ходить еще мальчишкой, с дедом. Немало знаний и умений от него перенял. А теперь уж и собственный опыт солидный. Им и согласился поделиться Юрий Александрович с читателями нашей газеты.

В походах по изучению лекарственных растений в нашей группе всегда оказывались «желудочники». И нередко они сами, а то и организаторы походов оказывали скорую помощь - чтоб прежде всего побыстрее боль снять. Некоторые из больных носили с собой сырую картошку. **Случилась боль - вымыли клубенек и давай жевать его, сглатывая сок и выплевывая (не очень старательно) жмых.** Если боль не проходила, то заваривали в термосе цветы лабазника вязолистного (тоже с собой брали) с чем-нибудь вяжущим и спазмолитическим - что оказывалось под рукой: крапива со зверобоем, молодая кора дуба с ромашкой или тысячелистником, мятой (лучше - водяной), дербенником (е) или кровохлебкой (ен), гравилатом (е) с коровяком (е). (Скажу сразу, что означают буквы в скобочках: «е» - значит, у нас есть семена этих растений; «н» - нет, «ен» - их мало, только начинаем разводить; без букв - есть такие растения в каждом регионе.) *Брали по ст. л. каждого из трех компонентов, заливали пол-литром кипятка, настаивали не меньше часа и пили по 70-100 г 4-5 раз в день. Пробовали пить и готовую настойку цветков лабазника (по 2-3 ч. л. с водой), но действовала она слабее.*

Да почти всегда в походах под рукой были листья лабазника или полыни обыкновенной (чернобыльник). Их тоже употребляли - вместе или раздельно: одна пригоршня травы на пол-литра кипятка, пили по половине или трети стакана 3-4 раза в день. Тоже помогало.

А некоторых выручало сдавливание с боков ногтя указательного пальца и внушение в расслабленном состоянии: «Боль постепенно переходит в палец и здесь тупеет, тупеет. Палец деревенеет, постепенно теряет чувствительность, все в организме затерпает, притихает». Больной с закрытыми глазами представлял себе утреннее спокойное озеро, легкий туман, легкую прохладу... Это продолжалось 5-15 минут, и в организме наступал покой.

В одном из сел нас по-

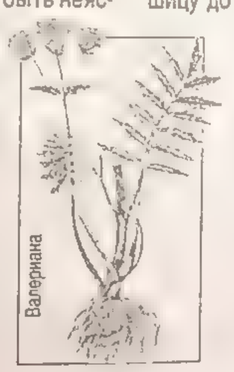
ОТНЮДЬ НЕ ПИЛЮЛИ

Желудок взбунтовался

Коль завели язву - тешьте!

Причины возникновения язвы те же: стресс, питание, алкоголь, курение. Мнение, что гастрит обязательно переходит в язву, не всегда верно. Коварство язвы безгранично - иногда признаки могут быть неясными, смазанными, и болезнь обрушивается уже тяжелыми осложнениями: кровотечением и даже прободением. Нужна диета: не хлеб, а сухари, не котлеты, а суфле, не протертые, а слизистые супы и т. д. А вот народная медицина считает свежую белокочанную капусту первым средством от язвы.

Хорошенько запомните «яды»: спиртное и никотин, крепкие кофе и чай, кислое и острое, жареное и жирное. Тщательно жуйте и забудьте про «многосуточные» щи - вчерашняя еда тоже раздражает слизистую.



И последнее - универсальное! - средство. В кофемолке измельчите «в пыль» обычный геркулес. Столовую ложку порошка залейте на ночь стаканом холодной кипяченой воды, размешайте. Утром, помешивая, доведите кашицу до кипения и тут же снимите с огня. Пить теплой, мелкими глотками, не торопясь, за полчаса до завтрака. Можно добавить ложку меда. Это должно стать привычкой, ибо лечение длительное. Зато и надежное!

Лейла Гусейнова, кандидат медицинских наук

Испил ржавчины и как конь забегал

Как-то у деда (у мужа моего то есть) живот прихватило. Как червяк на полу крутился, хотя за 65 лет ни разу животом не маялся. Еда у нас простая, деревенская, чистая - без химии всякой. Пил только родниковую воду, молоко да самогон.

Врач у нас - один на 3 деревни, да и тот в прошлом ветеринарный техникум закончил и за время работы трех коровенок в колхозе загубил.

Кинулась я к знахарке нашей, Афанасье Ильиничне. Та и дала мне совет.

Надо раскалить на плите 3 старых оборжавелых гвоздя и в чугунок с водой кинуть.

Испил муженек мой водички этой и на другое утро, как молодой, забегал. И совсем неожиданно мужскую силу необычную (сам признался) в себе почувствовал. Как испил ржавчины, так всякую свободную минуту ко мне пристает. Ну прямо житья никакого не стало.

Елизавета Петровна Тимофеевских, Ленинградская обл.

Пастушьей сумке свой гастрит подарил

Гастрит я заработал еще студентом. Еда всухомятку, на ходу, безо всякого режима сказалась на моем желудке. На каникулы я решил поехать к бабушке. Она меня на радостях потчует, а я того не хочу, этого... Бабуля встревожилась: не желудок ли? Наказала мне насобирать побольше пастушьей сумки и попить настой: **ст. л. травы на стакан кипятка настаивала час и процеживала. А я пил по полстакана перед едой.** И что вы думаете? Пробудился аппетит! И боли под ложечкой прекратились, и тошнота мучить перестала. Бабушка наготовила и с собой пастушьей сумки, да она мне больше не понадобилась - сама забрала мой гастрит.

Алексей Р., г. Архангельск

Прощай, отрыжка!

Если каждый день пить ***козье молоко*** после еды утром, в обед и вечером около трех месяцев - исчезнет самая сильная отрыжка! Мало того, она почти никогда не возвращается.

Выручало

знакомили с парнем, который залечил свою язву простой водой. Каждый день, в 6 утра, он выпивал кружку воды из колодца. Казалось бы, случай невероятный. Но выяснилось, что в чайнике от этой воды оставалось много белого налета. Возможно, здесь было и ощелачивающее действие карбонатных солей.

Кстати, наши наблюдения не подтвердили слухи о вреде питья воды во время и сразу после еды. Зато у пациентов были случаи длительной ремиссии гастритов после глотания натощак с водой неразжеванного горчичного семени. Слыхали о такой методике? Каждый день, начиная с семечка прибавлять по одному до 20, а потом убавлять по 1 ежедневно. А при язве - трехмесячное жевание дважды в день (первый раз обязательно натощак) за 20 минут до еды кусочка в 2-3 см листа алоэ. Но эти люди были сравнительно крепкие, и их болезни не запущенные.

Иные же носили с собой в спичечном коробке корни **окопника**. Народное его название - живокость. Это растение мокрых мест, с большими, как у девясила, листьями, только шершавыми, и черным слизистым корнем. **Не спутайте его с ядовитой живокостью** —полевой и сетчатоплодной! Словом, с месяц пожует желудочник корни окопника, проглатывая их со слюной или водой, - глядишь, и боли перестали беспокоить. Но это средство ленивых на лечение. Так же, как и жевание корней аира: сантиметровый кусочек жуют 2-3 раза в день, за 20-30 минут до еды или через час после еды. И тоже утихомиривается боль.

Знаю и несколько случаев эффективного применения, казалось бы, невероятного для язвы, рецепта: глотание с водой за 10-15 минут до еды 2-3 ч. л. настойки пекучего перца. Даже не верится, что это помогает. Но вид и состояние этих людей достаточно убедительны.

Юрий Александрович Сличный, г. Винница

Из опыта наших читателей

Думаю, с язвой покончу окончательно

Мне 34 года. Шесть последних лет я вела борьбу с язвой двенадцатиперстной кишки. И в больнице лежала, и амбулаторно лечилась. Но, увы, несколько раз в год она открывалась. И вот случайно я познакомилась с одной женщиной. Та вылечила язву (правда, желудка), **мумие**. Решила попробовать и я. **Стала принимать по 0,5 г мумие за полчаса до еды.** Через 2 недели меня направили на обследование. Каково же было мое удивление, когда врачи сказали, что язва зарубцовывается. Но принимать мумие надо 28 дней. Думаю, через неделю с язвой я окончательно покончу.

Надежда Михайловна,
Р. Адыгея

Избавили от изжоги огурцы да капуста

Замучила меня изжога, а потом и желудок побаливать стал. Внутри все горело - ни заесть, ни запить. Так я что делала. Утром ст. л. квашеной капусты съем, а уж потом завтракаю. Днем кусочек огурца соленого перед обедом пожую да проглочу. А вечером - опять капусты ложку. Потом за ужин принимаюсь. Так я и с изжогой справилась, и желудок, слава Богу, не беспокоит.

Н.А. Васюкова,
г. Уфа

Внимание - досрочная подписка!

<u>С 1 февраля по 31 марта</u> 2001 года в почтовых отделениях и киосках Роспечати России проводится прием досрочной подписки на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807.

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную!

Спешите подписаться!

Пуще яда боится пены язва

С тех пор прошло уже 43 года, но я до сих пор помню, как моя бабушка своей задушевной подруге одну из деревенских новостей донесла: «Слыхала, у Мишки Болотова язва оценилась?!».

- Помрет ведь! - всплеснула руками Пудевна.

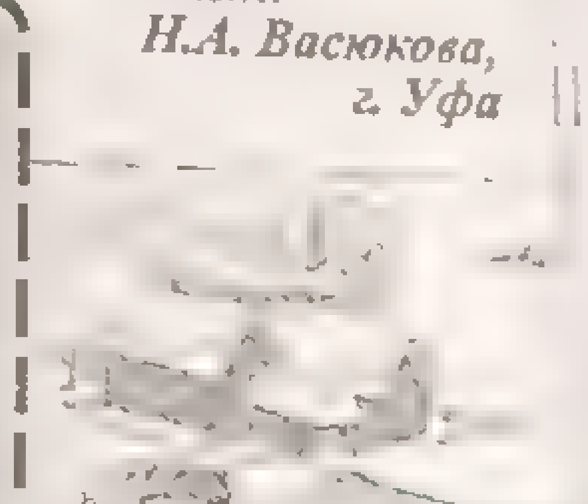
- Не помрет: весна, сок по березам пошел. Поедет по дрова, наберет по спилам с пней пену, глядишь, к лету и оклемается.

- А что он с этой пеной делать-то будет?

- Есть. И чем больше, тем лучше.

А ведь действительно, розоватая пена, которая на свежеспиленных березовых пнях появляется в момент хода сока, навсегда избавила от язвы мужика.

М. Речкин



Приглашаем к сотрудничеству журналистов

● **Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов. Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга, и основываться на конкретных жизненных примерах.**

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. <u>Для</u> начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● **<u>Адрес редакции:</u>** 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● **<u>Телефоны:</u>** (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● **Материалы можно присылать по электронной почте:** aibolit@severodvinsk.ru

Спасли от страданий мед с каланхоэ

Много лет мучил меня хронический гастрит. Лечили, чем только могли. А я с 82 кг до 60 похудела, есть почти не могла. Уж и зубы от лекарств крошиться стали. *А спасли меня от страданий каланхоэ да мед.* Взяла по 100 г сока каланхоэ, меда свежего да водки (можно самогона). Настояла все это 45 дней. Да и стала пить настойку каждый день по ст. л. утром натощак, пока все не выпила. Потихоньку и боли ушли, и желудок стал мягкий, и гнилой запах изо рта исчез.

Александра Степановна Назарова,
Амурская обл.

В номере также использованы материалы из газет: «Летавр», «Твое здоровье».

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525

Отпечатана в типографии ... г. Северодвинск, ... Южная, 5
Печать офсет
Заказ № 372 Тираж 162.537 экз
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.

Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Иванова Т.Ю., Солодка О.Г., Овсянникова Н.И., Бабаскина Е.И., Марва Э.В.
Бугорина ...
Овсянникова ...
Богомолова ...
Шишкина О.О.

Строптивый желудок

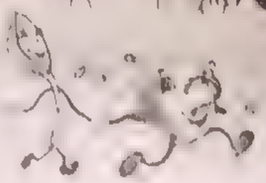
Желудком по желудку - и здоров!

Когда вы чистите куриные желудочки, не выкидывайте пленочку. Это старинное народное средство. Ее нужно промыть, обдать кипятком и просушить на чистой бумаге. При расстройстве желудка пленку растолочь в порошок и принимать, запивая водой, 2-3 раза в день. Это средство помогает даже при кровавой дизентерии. А если запасете впрок, хранят пленки в коробке, в сухом и прохладном месте.

А бананы-то полезные...

Бананы так раскритиковали, что теперь и не знаешь, чего в них больше: вреда иль пользы? Оказывается, бананы издавна применялись в народной медицине для лечения желудочных заболеваний. Ученые выяснили, что бананы способствуют выделению слизи и не разрушают, а защищают желудок от воздействия кислот при пищеварении. Вот так-то!

Е. Сидорова



Подвел опять несвежий супчик

У вас болит желудок? Ох уж это разогретое вчерашнее блюдо! Все дело в том, что через несколько часов еда впрок вам уже не пойдет: в супах и борщах через 6 часов витамин С пропадает полностью. Да и бактерии свое дело знают...

Горчица вам не пригодится

Острая пища справляется с хроническими запорами. Но чрезмерное увлечение ею может вызывать учащенное сердцебиение. Тем более «желудочникам» это не еда. Началась изжога - спрячьте пряности куда-нибудь подальше.

Березовое снадобье деда Ерофея

Заболел у Ивана Ивановича желудок. И так прихватило - хоть криком кричи! Пришлось обследоваться. Оказалось, язва! С таблетками, уколами вроде полегчало. А через какое-то время - обострение. Посоветовали добрые люди обратиться к травнику. Жил на отшибе одной деревни дед Ерофей, помогал не хуже врача. Вот и отправился больной в ту далекую деревеньку. Разыскал деда, о своей болячке поведал. Достал Ерофей мешочек, вытряхнул содержимое: «Вот твое первейшее лекарство». А в мешке был гриб. Таких грибов Иван Иванович в лесу великое множество повидал. А Ерофей его наставляет: «Ты набери стакан измельченного гриба и залей 5 стаканами теплой кипяченой воды. Настой 2 суток, процеди через марлю. И пей по полстакана 6 раз в день за полчаса до еды. Этого настоя хватит на 2 дня. Но пить надо до исчезновения болей. Вреда не будет, если и целый месяц принимать. А чтобы вкусней было, на полстакана настоя можешь добавить ч. л. меда».

Иван Иванович точно следовал указаниям, и вскоре язва зарубцевалась.

Гриб этот - чага, встречается везде, где березовые леса есть. Иной экземпляр до 5 кг весом. Срубают его топором, рыхлую часть выбрасывают, а остальное измельчают на куски по 5-6 см в диаметре. Сушат на чердаке или в русской печке. И хранят эти куски до поры до времени: до 2 лет своих целебных свойств не теряют.

Помогает чага и при гастрите, и при язве 12-перстной кишки, и при злокачественных опухолях. Повышает общий тонус организма после тяжелой болезни, лечению легочных заболеваний способствует.

Если не растет в ваших местах этот гриб - не беда: в аптеках продают вытяжку из него - бефунгин.

Только во время лечения чагой нельзя есть копчености, острые блюда, пить спиртное.

Нина Васильевна Соколова, г. Кириллов

Как «костлявая» меня

Все началось с того, что стал у меня изрядно побаливать желудок. С хроническим гастритом я жил много лет. По весне он частенько о себе напоминал. Я к этому привык. Таблеток попью, в еде поднажму на молочное, болезнь и заглохнет. Даже к фельдшерице нашей за больничным не ходил. А вот на этот раз гастрит мой повел себя иначе.

Чувствую, засыхать я стал, как подрубленное дерево, и сила из меня уходит. Хорошо, что к тому времени грузовик свой в капиталку отогнал и слесарил в совхозных мастерских. Мужики видят, что со здоровьишком-то у меня нелады, особо работы и не спрашивали.

Жена в больницу посылала, а я крепился, думал на ногах болезнь перебороть. Мне тут, как ни странно, водка помогала. Приду с работы, граммов 150 хлопну - боль на несколько часов меня и отпустит, да и сила в теле откуда-то возьмется.

Так продолжалось около месяца, а я все тянул с поездкой, пока желудок мой совсем принимать еду не отказался. Ложку-две каши проглочу, а кажется - целую кастрюлю умял. И только после этого решился я поехать-таки в больницу.

В областной онкологии я пробыл недолго. Нашли у меня рак желудка с метастазом в печень. Словом, хуже некуда. Сильные боли меня замучили, а врачи в операции отказали. Жене сказали: поздно. И еще, что жить мне осталось не больше двух месяцев. Тогда я, правда, ничего этого не знал, хотя и чувствовал, что плохи мои дела. Но выписке из больницы был рад: как малому ребенку захотелось домой, да еще - в баньке помыться. В голову себе вбил: помоюсь дома - станет мне легче... И что же?

В баньке помылся, а вот легче мне не стало. От болей места себе не находил. Доходило до того, что лягу на пол и катаюсь, готовый засунуть голову в петлю.

Не знаю, чем бы все это закончилось, если бы не прилетела из Белоруссии моя старшая дочь Анна. Про меня ей жена сообщила первой, чтобы она успела застать меня живым.

Анна сотворила со мной чудо.

Как боли и печали меня оставляли

Анна мне сразу сказала: «Вылечу тебя, папка...» А я был уже в таком состоянии, что ничему не верил. В затуманенной голове жила только одна мысль - от болей избавиться. Кроме того, дочь моя - совсем даже по образованию не медик. В Архангельске торговый техникум заканчивала, когда познакомилась с Андреем, будущим мужем. Он там военную службу проходил. А отслужил свой срок - увез Аннушку под Минск. Так что никак моей дочери с таким делом не справиться, ведь даже врачи не сумели, - подумалось мне.

Правда, дочь моя никогда словом зря не сорила. Если уж пообещает - обязательно сделает. Вот и на этот раз: «Папенька, миленький, верь мне! Средство народное, должно тебе помочь и спасти...» И дала мне горькой жидкости выпить. Едва я и проглотил.

Такую гадость она заставляла меня три раза в день пить. Поначалу мне еще хуже стало. Я уже и

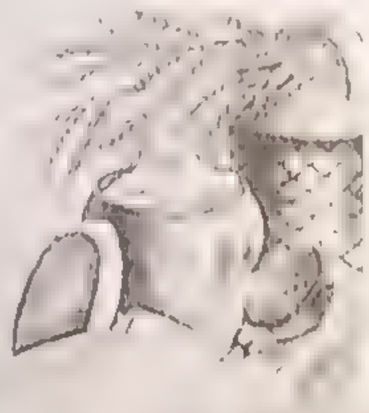
Излечиться можно!

Так я язву и одолел

Об увлечении моего знакомого, Юрия Иосифовича, апитерапией я знал давно. Вот и решил обратиться к нему за помощью. Не давала покоя язва желудка, периодически мучили желудочные кровотечения, да и нервишки запошаливали, сон стал беспокойным.

Юрий Иосифович внимательно изучил мою медкарту и изрек: «Положение не безнадежное, с Божьей помощью постараемся вылечить!»

В первые дни наказал есть негустую охлажденную пищу через каждые 2 часа чайными ложками - до 2 стаканов в день: молоко, сливки, слизистый суп, негустое желе, отвар шиповника, неострые и некислые натуральные соки. Через неделю я включил в свой рацион яйца всмятку, мясное и рыбное суфле, сливочное масло, жидкую манную кашу, протертые плоды и овощи. Режим питания остался тем же - через каждые 2 часа. Спустя еще 2 недели перешел на нежирные мясные, рыбные, творожные, паровые блюда, омлеты. В это же время мне был назначен цветочный мед - ежедневно в три приема.



I прием: предварительно с вечера я настаивал 50 мг сухого молотого морозника (четверть горчичной ложки) в стакане теплой кипяченой воды. Утром, за полтора часа до завтрака, добавлял в содержимое стакана 30 г меда, взбалтывал и выпивал.

II прием: 50 г меда с предварительным растворением за полтора часа до обеда.

III прием: 30 г с предварительным растворением через 2-3 часа после ужина (в 22-23 часа).

А еще обязательно по 5-10 минут ежедневно ходил босыми ногами по чистой речной гальке, обливался перед ужином. Вода (не менее 20-30 л) прогревалась на солнце в ванне в течение дня. Через 2 недели от начала приема всех процедур я обливался уже 2 раза в день - еще и перед обедом. Но уточню: перед обливанием воду медленно переливал из ведра в ведро не менее 10 раз с высоты 1 м.

Незаметно прошел месяц. Я прилежно лечился, выполнял и принимал все процедуры. И поверите ли? Желудочные кровотечения прекратились, боли прошли, нормализовался стул, сон стал легким и спокойным. Словом, я вновь почувствовал себя полноценным человеком.

И. Кулагин,
Самарская обл.,
г. Чапаевск

Подлечим желудок ореховый веник

Что такое гастрит я знала уже давно. А вот вылечиться от него мне удалось только 5 лет назад. Отдыхала у родственников в деревне. А там в баню дважды в неделю ходили да парились не какими-нибудь, а ореховыми вениками. Причем не только стегали себя веничком, но и лежали на полке, покрытом свежесрезанными или распаренными ореховыми ветками. Да еще и накрывались ореховым веничком. К «банной процедуре» тетя добавляла еще ореховую настойку. Она у нее всегда под рукой была. А готовила так: насыпала до половины поллитровой бутылки свежую скорлупу ореха и заливала водкой. Настаивала в темном прохладном месте 2 недели. И я пила по столовой ложке 3 раза в день. Мое лечение продолжалось месяц - именно столько я гостила у тети. И что вы думаете? Гастрит остался в прошлом, боли ушли, а я стала чувствовать себя лучше. Спасибо ореховому венику да настойке!

Светлана Афанасьевна,
г. Орел

Берегись, гастрит!

Желудок с пониженной кислотностью будет выделять соляную кислоту, если в него попадает немного тертого корня хрена.

От болей в желудке рекомендуется класть на живот горячие припарки или грелку. Утром и вечером ставить клизмы с содой или борной кислотой или клизму из настоя ромашки (ст. л. сухих соцветий на стакан кипятка, настаивать 20 минут и процедить в кружку с водой для клизмы емкостью 5-6 стаканов).

Девясилом как лечиться?

Слышала, от боли в желудке хорошо бы настоя девясила попить. А как готовить этот настой и как принимать?

Анна Игнатьевна П.,
г. Новодвинск

А ведь и впрямь, Анна Игнатьевна, настой корня девясила при желудочно-кишечных заболеваниях применяется. А готовят его так:

чайную ложку измельченного корня заливают стаканом остуженной кипяченой воды, настаивают 10 часов, процеживают и пьют по четверти стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

В угол зажимала

говорить-то не мог. Аннушка приносит стопку со своим лекарством, а я голову поворну в сторону. Полежу так, потом повернусь обратно, увижу ее глаза, добрые, сострадательные, с застывшими в них слезами. Жалко мне дочку станет, опять и выпью из ее рук...

Недели через две я начал замечать, что боли стали затихать, а потом и совсем исчезли. У меня проснулся аппетит. Но есть по-настоящему долго боялся. Страх перасилил. Есть стал, спать.

Помню, как первый раз самостоятельно выбрался на крылечко: от свежего воздуха мне опять чуть дурно не стало. На улице во всю свою силу жило наше короткое северное лето. Нет у меня нужных слов, чтобы передать, что я пережил в тот момент... И по сей день радуюсь каждому новому дню, подаренному мне судьбой, хотя и прошло с той поры двенадцать годков...

Аннушка ухаживала за мной, порожила все ей отпущенные сроки, но уехала лишь после того, как я стал нормально есть и спать. Наказала мне лекарство пить, пока полностью не поправлюсь. И в каждом письме подробно сообщать ей о моем здоровье.

Чем же я вылечился?

Оказалось, лекарство это очень простое по составу. Обыкновенный питьевой спирт и растительное масло. На каждый прием - 15 граммов спирта и 30-40 граммов масла.

Окломавшись маленько, я готовил его уже сам. Отмерю по мензурке, солью спирт и масло в баночку, закрою крышкой и несколько минут взбалтываю, чтобы хорошо перемешалось (дочка наказала ложкой не перемешивать), и сразу выпиваю. Не запиваю - терплю. А делать это надо за полчаса до еды, три раза в день. Никакого другого лекарства я не принимал. Пил масло со спиртом почти год. Потом, когда к врачам на проверку съездил, и у меня не нашли не только рака, но и гастрита, перестал принимать.

Правда, для профилактики пью каждый год настойку чистотела. Его прямо в огороде выращиваю. Когда зацветет он, срезаю три растения под корень и заливаю их бутылкой водки. Ближе к весне начинаю пить граммов по 30 утром и вечером, перед едой.

Напоследок хочу сказать, вряд ли я рак так легко победил с помощью спирта и растительного масла. Любое народное средство прежде всего с сострадания и любви начинается. Без поддержки жены и дочери чуда со мной наверняка не случилось бы.

Василий Степанович,
Приморский р-н,
Записал И. Кодин

Если у вас за едой неожиданно «проснулась» отрыжка, не пугайтесь - вы, видимо, поспешили и проглотили много воздуха. А вот если она горькая, кислая, с запахом сероводорода или аммиака, это сигнал: с желудком непорядок!

И проблем с желудком не будет

Тем, у кого слабый желудок, конечно, стоит попробовать пить **геркулесовый квас.** Приготовить его просто: немного крупы овсяной «геркулес», простокваши для закваски и воды. Через день-два настой можно пить. А гуща тоже идет в дело: ее можно варить и есть как кашу.

И больше не будет проблем с желудком!

Е.Н. Агафонова,
Кировская обл.

Разговор о желудке разозлил не на шутку

Возле меня сидела женщина, с которой я познакомилась лишь накануне. Перед трапезой она откупорила флакончик с лекарством и сделала глоток, смущенно шепнув: «Язва...». Во время пиршества моя соседка ограничилась лишь пресными отварными блюдами. Понятно: щадила желудок.

Я не стала расспрашивать женщину о причинах недуга. Но спустя пять минут мне, словно врачу, она сама поведала обо всем: как ее вначале мучила изжога, какие муки она испытала, глотая шланг с лампочкой на конце... Тираду своей соседки я выслушала молча и без интереса, не давая повода для продолжения темы о болезни. Однако вошедшая в раж женщина была настолько увлечена своим монологом, что не замечала ни моего гробового молчания, ни реакции окружающих. А между тем те, кто сидел рядом, отодвинулись подальше, не в силах далее выслушивать подробности о «внутриутробной жизни». И, наконец, - о, чудо! - тема иссякла, и соседка превратилась в любезную гостью, готовую разделить праздничное настроение.

Вот она - причина недугов!

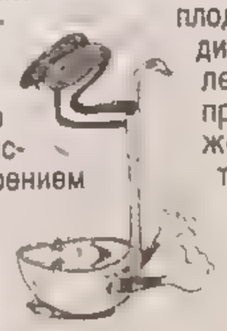
Познакомившись с этой женщиной поближе, я вскоре поняла, что разговоры о болезни - единственная ее странность. В остальном же она была вполне приятным человеком. Оказалось, проблемы с пищеварением были у всех ее близких - мужа, детей и даже 4-летней внучки. Объяснение вроде напрашивалось само собой: слабость желудка и кишечника - это семейное. Вот только и зять почему-то начал болеть тем же! Почему? Наслышанная об эзотерических принципах устройства мира, женщина и это объясняла тем, что «подобное притягивает подобное». Дочь вы-брала себе подобного! И это, конечно, очень удобно, ибо перетертая пища подходит для всех.

Будучи хлебосольной хозяйкой, женщина как-то пригласила меня к общему семейному столу.

Именно за этим семейным столом я и разгадала причину наследственных недугов. И эта причина оказалась куда серьезнее, нежели предполагаемые ранее факторы. Но одновременно и проще.

Судите сами...

Едва усевшись за стол, все стали делиться своими дневными горестями. У дочки - неприятности на работе, у зятя - финансовые проблемы, муж хозяйки дома, едва начав есть, вспомнил про неоплаченные счета и выскочил из-за стола с намерением их поискать. 4-летняя внучка сидела, насупившись: ее «клевали» больше всех, потому что она, играя с



ключами, потеряла их, и теперь во весь рост встал вопрос, менять ли замок. Другой семейный ужин, который мне довелось посетить, почти в точности повторял предыдущий по эмоциональному накалу. Было очевидно, что обсуждать за столом неприятности стало традицией.

Я все-таки вмешалась - это вредно! И после первых бурных протестов по поводу моего замечания сумела доказать свою мысль. Первым меня поддержал зять. Он оказался «лакмусовой бумажкой», демонстрирующей плоды ссор за столом. В его родительской семье вести полемику за обедом не было принято, и он, попав после женитьбы в дом тестя и тещи, был немало удивлен новой постановкой дел. Потом привык. Или только делал вид. Так или иначе, мне удалось убедить се-

Не гневите-ка

Не наживи

А я вылечилась так

Язву желудка у меня признали в 1956 году. Но я стала строго соблюдать диету (не ела ни жареного, ни соленого, ни острого), и до 1995-го года она меня почти и не беспокоила.

А потом... Появилась у меня подружка, тоже одинокая, и стали мы с ней баловать себя чаями да разными лакомствами к ним. Кроме того, подружка повадилась готовить беляши - в фарш сыпала много перца и жарила на подсолнечном масле. А я их так давно не пробовала - страсть как захотелось! Съела на первый раз один - вроде ничего, а потом и по два, и по три за присест... Тут нашим чаепитиям пришел конец. Заболело у меня под ложечкой: вздувать стало, изжога появилась, отрыжка. Врач назначил исследование японской лампочкой. И что же? Открылась язва на том же самом месте, что и в 56-м году, и размеров тех же. Лечили меня месяц в больнице. Зарубцевалась язва красным рубцом. Дома я начала строго соблюдать диету, пить таблетки. И несколько месяцев все было нормально. А потом появилась отрыжка воздухом, а затем и пищей, изжога невероятная. Даже после чая и компота. Стала соду ложками пить. А тут новая напасть - с трудом пища пошла по пищеводу. Прямо бороздит, дойдет до входа в желудок - и застряла, невозможно даже с водой пропихнуть. Как я испугалась! Опять к врачу, опять глотать японскую лампочку. Оказалось, к язве прибавились гастрит с повышенной кислотностью и воспаление пищевода. Еще и боль под ложечкой совсем замучила.

Узнала имя лекаря - картофель

В поликлинике у входа в кабинет разговорилась с женщиной. А она поведала: муж у нее от тех же бед излечился **соком сырого картофеля.** Ну и я всю эту методику лечения у нее разузнала. Клубни должны быть красных сортов, продолговатые, с абсолютно здоровой кожицей. На один прием требуется полстакана сока. Это количество получается из двух крупных картофелин или из трех средних.

Сложностей в приготовлении никаких. Только необходимо предварительно клубни тщательно вымыть щеткой, хорошо сполоснуть водой, вытереть чистым полотенцем досуха. А затем удалить «глазки». Если это старые клубни. А молодые можно только поскоблить.

Будто заново на свет родилась!

Крахмал быстро оседает на дно стакана, поэтому после первых же глотков взбалтываешь остаток сока и выпиваешь полстакана разом. Нато-

Желудок понапрасну...

мью провести эксперимент: на полгода отказаться от неприятных разговоров за столом.

И что же?

Спустя 2 (два!) месяца после начала эксперимента выздоровели зять и внучка. **Через 4 месяца** зарубцевалась язва у тестя. Никаких улучшений не было у самой хозяйки и ее дочери. Они позвонили, чтобы проконсультироваться, почему? Выяснилось, что ни мать, ни дочь не перестали говорить о своих болезнях: женщины не отпускали болезнь, а болезнь их. И только спустя месяц после работы над собой заметили улучшение. И еще то, что их начали чаще и охотнее приглашать в гости.

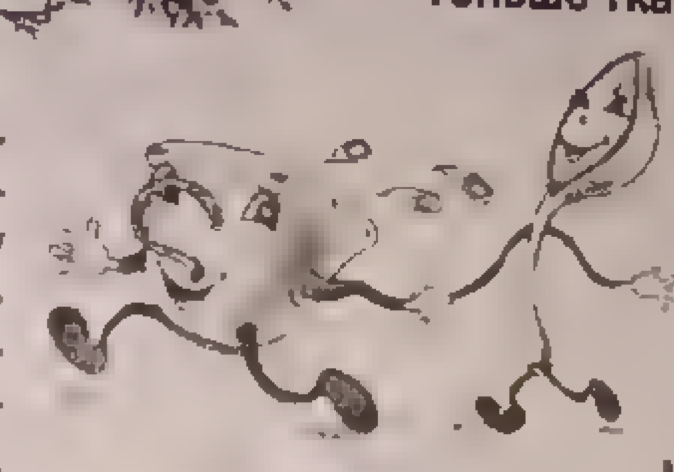
Прошел год. Кроме того, что все стали практически здоровы, нормализовались и отношения старших и младших.

себе болячки

Спроси себя: а как ты ешь?

Урок первый

Первое требование - отобрать доброкачественные продукты. Одна моя знакомая научила меня правильно это делать. Мы покупаем продукты (на рынке или в магазине) только у добродушных с виду людей. Даже если качество яблок, например, выше у сердитых, надменных торговок, предпочитаем спокойных, радушных продавцов. А еще лучше, если удается выяснить, не перекуплены ли продукты у кого-то, кого мы не знаем. И следим за эмоциональным состоянием, когда готовим.



Урок второй

В Индии свежеприготовленную пищу выливают в корыто свиньям, если во время ее приготовления повару пришлось рассердиться. И раз индийская традиция из двух зол - остаться голодным или отравиться едой с дурными эмоциями - выбирает первое, то, вероятно, оно меньшее. Кстати, с этой индийской традицией связан казус, происшедший в семье наших друзей. Жена, ворча, стряпала ужин. Голодный и уставший муж, вернувшийся с работы, в сердцах схватил из-под рук хозяйки сковороду со шкворчащей на ней свежепожаренной картошкой да и вывалил ее в мусорное ведро. Жена - в слезы! Да уж поздно: дело сделано. Зато теперь хозяйка молчит, когда готовит - здоровье дороже.

Что же за яд содержится в пище, приготовленной раздраженным человеком?

Е.И. Рерих дает ему конкретное название - империл. Он из мира «тонких» энергий. Чем тоньше ткань, тем более выражен ее проникающий эффект.

Империл проникает между молекулами пищи в организм и делает нас такими же раздражительными, как повар.

Урок третий

По возможности не допускайте в кухню никого, пока готовите: вас могут рассердить, отвлечь. А вдруг у вас не получится «заправить» еду доброй энергией-любовью? И тогда...

О. Кольченко, «Аура»

Когда кусок не лезет в горло

Одна моя знакомая вбила себе в голову, что муж ей не пара. Как говорится, и бросить жалко, и нести тяжело. Сама на псих изошла и мужа вконец придирками да брюзжаньем извела. «Уймись, Татьяна, - пеняю, - такие, как твой, на улице не валяются». А она - свое: не мил, да и все тут! До чего дошло - за столом и то надо права качать - Бога гневить. И чего добилась? Как швырнула однажды ему под нос миску с супом, будто собаке, да прошипела: «Чтоб ты сдох!», так и живет одна с той поры. Зло-то, оно и камень точит. А любовь и через еду мужика привязывает. Так-то!

О. Копылова, г. Северодвинск

щак, за полчаса до еды. Это утром. И перед ужином тоже - полстакана.

И жмых у меня лекарством стал. Тут же вытряхиваю его из марли в эмалированную кастрюльку, заливаю холодной водой - только чтоб покрывала картофель. Ставлю на плиту, помешиваю, через 5 минут вливаю столовую ложку оливкового масла, чуть-чуть солю, размешиваю. Цвет однородный, прозрачный - значит, готово. Это мой завтрак после приема сока. Нежное картофельное пюре, да еще и с полезным оливковым маслом хорошо смазывает слизистую желудка.

И что вы думаете? Месяц так полечилась - и будто заново на свет родилась!

Желаю и всем айболитчикам здоровья!

Надежда Павловна Печеная, г. Самара

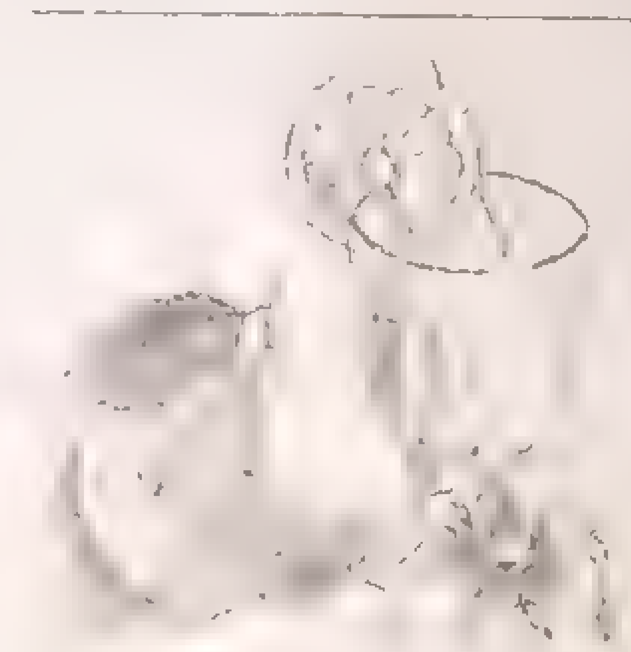
Хотите с язвою расстаться?

Возьмите пятилетнее алоэ. Пять дней его не поливайте, потом выберите самые мясистые листья, заверните в холщовую ткань и спрячьте на пять дней в холодильник (или холодное место). Время истекло? Возьмитесь за приготовление сока. Его нужно выжать 200 г. Готово? Начали лечиться!

Сок залпом выпить, одеться, выйти на улицу и около часа энергично ходить, даже немного попрыгать. Теперь домой! Плотно поужинали и легли спать.

Все! С язвой покончено.

Ю.А. Андреев



Установлено, что зеленый чай благодаря бактерицидным свойствам уничтожает болезнетворные микробы, сдерживает и даже останавливает процессы гниения в желудке и кишечнике.

Готовится он так:

50 г сухого зеленого чая заливают литром кипяченой воды, настаивают полчаса, затем кипятят в течение часа, после чего фильтруют. Полученный настой хранят в стерильной стеклянной посуде в холодильнике до 3 дней. Принимают его по 2 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

Б. Дехтяр

И яблоки торопятся на помощь

Очищенное от кожицы не очень кислое яблоко сорта «пепин-шафран» натереть, поворачивая то одной, то другой стороной. Натертую кашицу съесть сразу.

При остром состоянии болезни ничего нельзя ни есть, ни пить в течение пяти часов до и после принятия яблок. И лишь в конце лечения это требование можно сократить до трех с половиной часов. Поэтому готовьте «лекарство» рано утром, чтобы к одиннадцати часам можно было завтракать. На ночь его принимать не стоит - будет пучить живот. После такого лечения появляется аппетит и очищается язык.

Ю.А. Андреев

Спецвыпуск
№17(56)
4 сентября 2001 г.
АЙБОЛИТ!
газета-целительница

Как справиться с наркоманией

Чумой XXI века называют наркоманию. Она распространяется с ужасающей быстротой. И есть ли гарантия, что кто-то из ваших близких не окажется в плену ее смертельной страсти?

× По каким признакам определить, что человек принимает наркотики?

× Как помочь ему справиться с неукротимой жаждой пагубного кайфа?

× Какие из домашних средств могут сослужить тут добрую службу?

На эти и другие животрепещущие вопросы отвечают материалы спецвыпуска.

Не так уж хороша анаша

Меня зовут Стас. Мне 22 года. Мои родители - очень хорошие люди, непьющие и некурящие. Я был единственным ребенком, которого любили и баловали. В итоге я просто сел им на шею, превратился из паймальчика в капризного и непослушного подростка.

Мой отец был судовым врачом. Во время его рейсов я делал все, что хотел: курил и пил вместе с друзьями. И когда он возвращался - все меньше и меньше узнавал во мне своего сына.

Однажды в нашу тусовку пришли новые ребята. Они были очень веселыми и, как мне показалось, умными. Мы стали сближаться, и однажды они открыли нам секрет своей безмерной веселости. **Это была анаша, марихуана, хеш - как хотите. Ребята эти просто обманули меня, убедив, что наркотики - это круто.**

Прошло несколько лет, марихуана стала частью моей жизни. Куда бы я ни шел и что бы ни делал, обязательно нужно было курнуть, иначе все теряло смысл, становилось скучным. И вот однажды приятель сказал мне, что попробовал «винт». Он столь бурно описывал свои ощущения, что и мне захотелось попробовать.

Начало. Продолжение на с. 6-7

Руководитель клинического отделения детской и подростковой наркологии НИИ наркологии Минздрава России Алексей Валентинович Надеждин - классный специалист-нарколог и талантливый ученый. Он так любит своих пациентов, что, говорят, будто буквально живет в больнице № 19. Надеждин предложил вначале познакомиться с двумя его пациентами: их приход к наркотикам - типичен. Ну а третьего, к счастью, он видит теперь очень редко. Этого третьего Надеждин пестовал вместе с другим доктором Сергеем Евгеньевичем почти три года. Теперь этот «птенец» вылетел из их «гнезда» и стал не только их гордостью, но и лучшим студентом одного из колледжей.

«Птенцы»

Сережа

А дома его не замечали

Жила-была семья. Мама работала лаборантом, папа - водителем. Единственного сына любили. И было за что.

Мальчик рос послушным, хорошо учился. В 11 лет стал играть в хоккей с мячом в детской команде. Но мечтал не о спорте. Хотел стать юристом и первым в их семье человеком с дипломом вуза. Ему было 12 лет, когда в семье появилась сестренка. И вдруг весь мир перевернулся.

- Родители стали вокруг нее кружиться. **А я вроде бы стал им не нужен.** Ни маме, с которой прежде очень дружил, ни папе. Зову его посмотреть на стадионе мою игру, а он отмахивается: «Не до тебя теперь!» Стали мне во всем отказывать, будто я не родной. Прошу кеды купить - нет денег. А сестре все, что ни захочет, покупают.

Мне даже на жвачку денег не давали! До того было обидно - плакал даже. Очень я переживал. А взрослые ребята с нашего дома сказали: «Приходи к нам. Мы тебе такое дадим попробовать, что забудешь и маму, и папу.

Радоваться будешь, а на все остальное - наплевать». От обиды я как-то поехал на другой конец города, куда они звали. Думал, найду там друзей

Там друзей не бывает

- И что, нашел?

- Там друзей не бывает. А своих прежних друзей по школе я потерял, как только они узнали, что я стал наркоманом. Но это уж потом. А вначале, когда я попробовал наркотики впервые, думал, не пойду больше. Да и денег у меня не было. Мама давала мне 50 рублей на проезд и еду. Дали мне тогда попробовать опий. Не понравилось. Но дома отец ко мне ни за что придрался, сильно обругал, и я снова к тем ребятам взрослым поехал...

Сереже нравилось, что тут его встречали как равного. А дома его не замечали. **Сам он понял, что с ним что-то творится не так, спустя полгода, когда зависимость от наркотика стала такой, что он и дня не мог без него жить. В 13 лет он уже перешел на героин.**

- Откуда же деньги брал на наркотики?

- Вначале врал родителям, что устроился на курсы для поступления в институт. Школу я свою бросил, перешел в вечернюю и ее кое-как, с трудом, закончил. И тут родители узнали, на что деньги трачу. Назвали идиотом за то, что влез в такое... Я дал слово, что брошу.

- И бросал?

- Пробовал, но не получалось. Снова возвращался к наркотикам. Стал воровать. Шуровал по машинам и уносил, что под руку попадет. Кололся. В основном, по подъездам.

Кто мог спасти?

- Скажи, Сережа, а если бы рядом был тот, кому ты веришь; и он рассказал тебе правду о наркотиках - о том, что голова перестанет соображать, будут «ломки», когда суставы выворачива-

Как вести себя

Если вы не употребляете наркотики, вам тяжело понять психологию наркомана и мотивы его поступков, даже при условии, что вы давно знакомы с ним. У вас разные жизненные ценности: его мало интересует здоровье, уважение окружающих, покой и чистая совесть, когда это мешает получать «кайф» в достаточном количестве (а запросы растут постоянно - таков закон физической зависимости!). Наркоманы нас тоже плохо понимают. Так что же делать? Рассмотрим наиболее разумные (хотя жесткие и прямолинейные) способы взаимоотношений с этими больными.

С проблемой - не один на один

Если наркоман - близкий вам человек. Это самая тяжелая ситуация. От него не отвернешься. И в большинстве случаев уход за наркоманом - пожизненный крест. А эгоистов больших, чем наркоманы, свет не видывал. Они беззастенчиво используют своих ближних, не задумываясь об их силах и возможностях.

Психиатры считают, что в результате совместной жизни с наркоманом его родственники зарабатывают себе настоящую психическую патологию, которая, в свою очередь, вызывает и другие болезни. Даже придумали диагноз: «созависимость». Под «созависимостью» подразумевается, что у родственников и близких в результате постоянной психической травмы и попыток приспособиться к ней вырабатывается комплекс особых черт характера, мешающих нормальной жизни: неуверенность в своих силах и своей правоте, чувство вины за поведение ребенка, забота о нем в ущерб интересам других членов семьи, неискренность в отношениях с окружающими, усталость и истощенность, нервозность, обидчивость, раздражительность.

Обычно близкие наркомана стараются как можно дольше скрывать свое несчастье от друзей и родных. В результате они остаются с проблемой один на один. А один в поле не воин. Наш совет: сразу же связаться с социальными службами, способными оказать анонимно психологическую и консультативную помощь. По крайней мере, у вас не будет чувства, что вы одиноки в своей страшной беде.

Шесть основных правил

Советовать что-то насчет правил поведения с наркоманом-близким очень тяжело: в семьях ситуации разные. И в основном вам придется принимать решения, опираясь

С искушением

наркоман, думаю, как алкоголик: тяга берет свое! После первого укола, как после первой рюмки, можно самому остановиться, а вот после второго....

Мне 27 лет, с 13 начал выпивать, 6 лет употреблял наркотики - кокаин, героин. И все эти годы думал: вот соберусь с волей - и отстану. Где там! Жена однажды сказала: «Не хочу видеть, как ты умираешь». И ушла с сыном (ему сейчас 6 с половиной лет). Я пытался контролировать потребление. Изредка кайфовать, чтоб без проблем в жизни. Ничего не вышло. Вообще-то я волевой человек, но перед наркотиками оказался совсем бессильным. И понял: как бы ни перекумаривался, куда бы ни тыкался - самому справиться невозможно. Это как несущийся на тебя паровоз - попробуй останови его! И стал лечиться.

Попутчица - зависть

Когда Л. мне позвонила, у меня было 2 месяца «чистоты»: не употреблял наркотиков совершенно. И, знаете, такая эйфория от сознания этого! На фоне ее я и метнулся спасать девчонку. Еду. А в душе неуют. Ну, представляете, как бывает, когда входишь в неубранную комнату? И сожаление, что Л. сорвалась, и беспокойство за бывшую жену: сын по телефону сообщил, что мама в больнице. И хотя у нее уже другой муж, но ведь мы 10 лет прожили вместе - это что-то значит! А еще - зависть. Может, Вам трудно представить, но самая настоящая зависть к Л. - при воспоминании о кайфе.

И вдруг - бац! - врезался в «Фольксваген»! Тут еще семерка подвернулась - и ей досталось. Разбил под списание и свой, и чужой автомобили. Всего одного светофора до Л. не доехал! Выхожу из машины - слов нет. И - матом! Ну надо же такому случиться!

Еще досадно то, что, когда до Л. дошел, она была уже «под таблетками».

Почему именно я?

Вечером вернулся домой. Одно желание - напиться. Привычное средство для снятия стресса. И вообще...

...Как-то после лечения я год или полтора пил красное вино. Нет, не напивался, просто за обедом, за ужином - по рюмке. Вроде все хорошо, красиво - наркотиков совсем не употреблял. **Я и не знал, что алкоголь - такой же наркотик! Будь он хоть в вине, хоть в пиве.** Ну и тут потянуло к нему - снять стресс. А как раз и пришли ребята - из нашей же послелечебной группы. Я - в полном отчаянии. Уж казалось, что жизнь стала наконец-то налаживаться - и на тебе! - авария. И главное - денег нет, чтоб рассчитаться с пострадавшим. И такая жалость к себе! Ну почему это случилось?! Почему со мной?! Ведь 10 лет за рулем - не новичок. Почему именно в это и без того трудное для меня время?! Почему мне так тяжело?! Ребята стали разбираться. Адекватно оценили ситуацию, и ответ на все вопросы оказался удивительно прост: не надо ездить на красный свет.

И вообще, эта поездка была бессмысленна изначально. Два месяца «чистоты» - слишком малый срок, чтоб помогать другим без риска для себя. **Такие встречи очень опасны: у тебя включается эйфорическая память. Ломки, все неприятности, связанные с употреблением наркотиков, отступают на задний план - остается только воспоминание о кайфе.**

Словом, посидели, поговорили. Раньше бы был один сказ: «Пойдем, «вмажем» - и успокоишься». А тут... Поддержка таких же наркоманов из сообщества помогла пережить тяжелую ситуацию в трезвости и чистоте. И, можно сказать, этого опыта прибавилось.

Из программы 12 шагов

4. Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения.

5. Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.

7. Мы смиренно просили его избавить нас от наших недостатков.

8. Мы составили список всех, кому причинили зло, и преисполнились желанием возместить всем ущерб.

9. Мы возмещали причиненный ущерб, где только возможно.

10. Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

Очень хотелось денег

Нашел средства и для расчета с пострадавшим в аварии. Кстати, раньше он от меня не получил бы ничего: я был совсем другим человеком. **Считал, что мне можно все: воровать и оставаться безнаказанным, «кидать» людей - и ничего, употреблять наркотики - и быть в норме.** Я учился в двух институтах, но бросил. Очень хотелось денег. У меня появились магазины... **Я ощущал себя чуть ли не царем.** Думал, что меня все предают. На самом деле я отходил от людей.

Мы - не боги

С программой «12 шагов» изменились все мои жизненные принципы. Я понял, что не я - царь на этой земле. Даже взял лозунг: «Наркотики - продукт богов, но мы - не боги».

Конечно, год «чистоты» - срок небольшой. Но он мой. Я узнал жизнь без наркотиков. Могу без них веселиться. Помогаю другим наркоманам.

- Значит, Вы все-таки пересилили демоническую силу искушений? - спрашиваю.

- Нет, просто я убедился, что бессилен перед наркотиками, и именно поэтому стараюсь без них обходиться. Этот год, думается, мне дан был для того, чтобы я реально осознал, что не хочу колоться, а когда хочу, то этого не делать. **Я люблю наркотики больше жизни своей и своих близких - потому к ним не приближаюсь.**

- Но тяжелы ограничения?

- А я себя не ограничиваю. Мне все можно: и выпивать, и... В жару, например, плохо ли выпить пива с креветками?! Другой вопрос: зачем мне это надо?! **У меня есть выбор. Я не в каких-то тисках запретов. Я сам себе - владыка. И побеждает здравомыслие.** Потому что хочу не просто держаться, а жить полноценной жизнью, не чувствую себя ущербным. И пока это, в час сказать, удается.

Из программы 12 шагов

11. Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и даровании силы для этого.

12. Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы стремились нести весть об этом наркоманам и применять эти принципы во всех наших делах.

Надеюсь, что рассказ Г. способен укрепить веру в исцеление кого-то из наркозависимых, а кого-то, может, вообще уберечь от такой беды. Очень надеюсь!

И огромное спасибо Г. за откровение. Спасибо представительству в Москве Карельского центра реабилитации наркозависимых (ул. Большая Никитская, 22), в частности, его менеджеру, Ирине Ивановне, за содействие в подготовке материала.

И. В. Крылова

В баньку соль - утихнет боль

В одном из номеров увидел просьбу жительницы Соснового Бора помочь ее сыну-наркоману. Расскажу, как я лечил наркомана-шурина. Прежде всего истопил баньку сухими дровами - чтоб пожарче да побыстрей: у него уже нижняя челюсть тряслась и руки крутило. Навел 3-литровый бидончик горячей кипяченой воды с медом и малиновым вареньем и заставил выпить как можно больше. **В баньке я из шурина веником дурь выгонял, пока у того пот не выступил, а потом обычной столовой солью натер ему суставы, обсыпал все тело и полок.** И снова шурин под веником только успевал поворачиваться - часа полтора примерно. Когда пот посыпался градом, смыл я с него соль и вывел в предбанник - снова водичкой напоить и растереть суставы, шею и грудь слегка разведенным медом. Через 10 минут, когда мед впитался, мы зашли обратно и еще с час парились пуще прежнего. Вот тогда-то он вспотел по-настоящему!

Ломка прекратилась, но на следующий день мы на всякий случай повторили процедуру. И вот уже три недели у шурина нет тяги к героину, да и руки от уколов почти зажили.

В.В. Кукушкин,
Ленинградская обл.

В подготовке спецвыпуска участвовал психиатр-нарколог Александр Николаевич Парамонов (г. Северодвинск).

Консультант - доктор меднаук, профессор кафедры наркологии и психиатрии ИПК при минздраве РФ Тамара Васильевна Чернобровкина (г. Москва).

Так мы вернули сына

С Николаем Петровичем Дмитриевым я познакомился в битком набитой электричке на Голицино. Дорожные встречи обычно забываются, а вот наш с ним разговор запал в душу. Вот что поведал мне попутчик.

- Беда обрушилась на нашу семью два года назад. Стали мы с женой замечать, что наш младший сын Саша стал какой-то рассеянный, глаза будто стеклянные, соображает плохо. Оказалось, он - наркоман! Увезли мы парня подальше от соблазнов, в Голицино. Но проблемы позади не остались. Наш сосед - бывший военврач - поинтересовался причиной постоянных слез жены. Она и не удержалась, рассказала все, как есть. А вечером сосед предложил нам средство - мол, проверенное... Мы поначалу не очень-то поверили в его чудодейственность. Да и смущало вот что: в якобы целебный состав входило вино. Много сухого вина. Правда, с козьим молоком. Но выбора у нас не было, и мы попробовали испытать соседское снадобье...

Ровно неделю 5 раз в день через одинаковые промежутки времени давал я сыну по стакану белого сухого вина. Вообще-то, выпивать надо от 150 до 400г за прием - смотря какой вес и возраст. Но не более 400 г! А через неделю перевели его на парное козье молоко: по стакану 3 раза в день. Сын заметно порозовел, повеселел. После такого лечения я еще подавал ему 3 дня красное сухое вино: по стакану тоже 3 раза в день. Опасались, не привык бы сын еще и к алкоголю, ведь лечение на этом не закончилось: еще целых две недели подряд по 5 раз в день надо было сыну выпивать белого сухого вина по стакану. Конечно, в это время сын хорошо питался, ел много овощей и фруктов, особенно налегал на арбузы и дыни. Жена усердно заваривала травяные чаи - любые годятся. Первые три недели отваривала корни и листья ивы: измельчала и 8 ст. л. заливала литром кипятка, настаивала полчаса. То сын и пил по полстакана 5 раз в день. Следили, чтобы ежедневно Саша принимал контрастный душ.

Изменения к лучшему были налицо: мы вернули себе сына! И вот уже полтора года не вспоминает он про наркотики.

В. Александров

Наркоманию - на заклание!

Что знает о жизни четырнадцатилетняя девчонка? Да почти ничего. ***Ну, подумаешь, выкурила «косячок». А через два года я уже прочно сидела на героине.*** И ничего мои обожаемые предки не замечали, пока я не стала таскать из дома деньги и вещи. Начали лечить: в больницу клали, кодировали, блокаторы давали. Ничего не помогало. Положили меня в реабилитационный центр. Пробыла в нем месяц, вышла и начала колоться в компании с теми, с кем там и лежала.

Вылечиться от наркотической зависимости нельзя - теперь я это точно знаю. Но обходиться без наркотиков можно - это я тоже знаю точно. Все перевернула смерть лучшей подруги - она выбросилась с восьмого этажа. Что-то во мне надломилось, я все чаще стала вспоминать о реабилитационном центре - были же в нем наркоманы, которые по году и больше оставались «чистыми». Решила вернуться туда и пройти программу еще раз, но уже осознанно, а не под давлением родителей. ***Консультанты-психологи занимались не только самой болезнью, но и нашими внутренними проблемами. Учили радоваться жизни без наркотиков.*** Так вот, я убедилась, что уповать только на помощь медицины бесполезно. ***Первый шаг к выздоровлению*** - признать, что ты болен. ***Второй*** - желание жить нормально. ***Третий*** - осознать, что срыв возможен в любое время, его может спровоцировать что угодно. У меня два основных правила: держать руки «чистыми» (не наливать алкоголь, не держать в руках наркотики) и не общаться с действующими наркоманами.

Я знаю, что наркомания неизлечима, но можно научиться жить с этим сознанием и не страдать. Диабетик тоже помнит о своей болезни и знает, что без инсулина может умереть, но это не делает его несчастным.

Начало трезвой жизни для наркомана - второй день рождения, который более значим и радостен, чем первый. У меня скоро юбилей - пять лет «чистой» жизни. Надеюсь встретить его достойно.

Записала В. Тарасова, «Здоровье и мы»

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: [illegible]

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5
Печать офсетная.
Заказ № 387 Тираж 191.657 экз.
Учредитель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской [illegible]
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: [illegible]
Объем 1 п. л.

e-mail: givitca@atnet.ru
Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации - (8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты - (8184) 55-08-63
Бухгалтерия, т. ф. - (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (81842) 3-33-20

Барболина Т.Е. Крылова И.В. Бабарухина Е.И. Солодка О.Г., Мизин В.А. Овсянникова Н.И., Голубин Р.В. Верещагина Е.П. Уланиская Н.Д. Еминцева Т.Г. [illegible]

«Ай, болит!» предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Спецвыпуск

АЙБОЛИТ!

№ 01(64)
январь 2002 г.

газета-целительница

www.aibolit.ath.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Не достанут нас ни порча, ни сглаз

В номере:

Наказ - свести сглаз!

- Подаришь фото - найдешь заботу
- «Заказал» хвори - сам слег вскоре
- Злой энергии сила многих подкосила 2-3

Порчу снять - не горевать!

- От призора и наговора
- Яйцо разбей, желток слей...
- Чашу с водой - над головой 4-5

Одержание - сущее наказание

- Чтобы бес попал под пресс!
- Учитесь терпению и смирению 6-7

Мероприятие: гоним проклятие

- Ссорятся коли - дорожку из соли!
- Волос сжечь - здоровье сберечь 8

В старину практически каждая бабушка знала, как снять порчу, сглаз, очистить энергетику травами. К сожалению, за семьдесят лет советской власти и усиленной борьбы с народной медициной люди утратили многие важные знания, необходимые в повседневной жизни.

Что же такое порча, сглаз, одержание? Как защитить себя от этой напасти, как с ней справиться, - расскажет этот спецвыпуск.

BlackMagenta

Вам завидуют?..

Завистливого человека распознать легко, если внимательно к нему приглядеться. Вроде бы и разговаривает с вами приветливо, и улыбается, и расточает комплименты, а в глазах - неестественный блеск и едва уловимое сожаление: все-то у вас хорошо - и обнова, и прекрасное настроение, и успех...

Слушая похвалы, старайтесь не смотреть ему в глаза и не уставайте повторять про себя: «Соль тебе на глаза, соль тебе на язык, все свое возьми себе...» Когда же чувствуете, что зависть очень сильна, ежедневно читайте вечернюю молитву в течение десяти минут:

«Господи Иисусе Христе! Изгони из меня темную демоническую силу, очисти мое тело. Господи, очисти душу мою! Освяти мое тело, освяти мою душу, защити меня, Господи, от воздействия темных, нечистых, демонических сил! Аминь!»

Вполне вероятно, что после прочтения молитвы завистник почувствует сильный дискомфорт и объявится либо по телефону, либо постучится в дверь, и вы узнаете, насколько справедливы ваши подозрения.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Наказ -

Подаришь фото - найдешь заботу

Как-то пришла ко мне женщина с сыном. Высокий красивый парень был покрыт шишками. Руки, ноги и голова чистые, а грудь - сплошь в жировиках. Кожа - будто жабья. Вот что они мне рассказали.

Во время учебы в военном училище познакомился Юра с девушкой Встречались, где придется, только чтоб не попасть на глаза Ириной маме. Та почему-то юношу сразу невзлюбила. На последнем курсе решили ребята поженить-ся, и Юра пошел к Ириным родителям просить ее руки Что тут началось! Будущая теща раскричалась. "Куда лезешь, плебей! Ни на шаг не приближайся к дочери - не достоин ты ее". Молодой человек так и не понял почему. Семья у него вроде благополучная' отец - военный, мама - врач, сам - тоже в училище на хорошем счету .. Ну нет, так нет

Зарегистрировались ребята тайно и до отъезда в часть жили отдельно Накануне отбытия родителям все же открылись. Теща снова устроила скандал, но Юра осадил: "Что бы Вы ни говорили, Иру я забираю с собой". Женщина как-то сразу успокоилась, собрала стол и на прощанье попросила свадебную фотографию. Расстались они довольно мирно.

А по приезду на место службы у Юры вдруг начались проблемы со здоровьем. По телу пошли волдыри. Врачи ничем помочь не могли. Один удалят - другой вылезает. Юра очень стеснялся, в душ ходил один. Но однажды его увидел сослуживец и пригласил зайти: мать, мол, подскажет, что делать. От нее-то Юра и узнал, что на него сделана порча по фотографии. Но, к сожалению, женщина снять ее была не в силах. Сказала, что сначала надо вернуть фото, а потом искать целителя.

Молодые поехали на неделю к теще, якобы навестить ее. И как-то Юра заметил, как та взяла с полки книгу, а минут через 10 поставила на место. Улучив момент, он полистал ее и обнаружил ту самую фотографию. О, ужас! Его снимок был испещрен красными кружочками, некоторые были перечеркнуты черными крестиками. В ванной сравнил фотографию с телом. Точно: где крестики, там и шишки. В тот же день молодожены переехали к Ириной маме и все ей рассказали. Она-то и привела его ко мне

Юру я вылечила. За мою практику это был не первый случай. Ведь многие дарят на память свои фотографии. Но так ли уж они нужны кому-то кроме нас? Да и люди разные бывают. Так что, как говорится, береженого Бог бережет А научить, как уберечься от порчи по фото, я могу (присылать его мне не надо). Водителям хорошие обереги от аварии, угона машин посоветую - пишите Только конверт с обратным адресом вложить не забудьте.

Галина Михайловна Лосевская,
188450,
Ленинградская обл., г. Кингисепп,
ул. Воровского, 34, кв. 90

Не ждите неприятностей!

Просыпаясь, гоните прочь из головы дурные мысли: доказано, что мы невольно притягиваем к себе то, о чем думаем. Да и биополе человека, который все время ждет неприятностей, ослабевает.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Жизнь банальна, а мысль материальна

Злой энергии сила

Тело человека окружает невидимая аура, которая оказывает огромное влияние на состояние его физического здоровья. Она защищает тело человека от проникновения в него сущностей невидимого Тонкого Мира. Она питает его космической и солнечной энергией, без которой оно существовать не может.

Новорожденный ребенок не имеет собственной ауры и до семилетнего возраста, пока идет формирование его эфирной составляющей, получает питание по энергетическому шнуру, который соединяет пуповину матери и ребенка. Если в этом возрасте ребенок постоянно болеет, то лечить надо не ребенка, а мать. Это она, ввиду проблем с собственной аурой, не может обеспечить ребенка полноценным энергетическим питанием. Как правило, шнур обрывается после достижения ребенком семилетнего возраста. Однако встречаются случаи, когда мать "кормит" ребенка энергией и до более позднего возраста.

С 7 до 14 лет происходит формирование астральной составляющей ауры - так называемого тела желаний. Именно в этом возрасте появляется влечение к противоположному полу и первая любовь. С 14 до 21 года происходит формирование ментального тела (мысли), и только в 21 год аура человека полностью сформирована. Правомерно законодательство США, где именно с этого возраста человек считается совершеннолетним.

Аура состоит из настолько тонкой материи, что может быть пробита мыслями окружающих людей. Человек в состоянии обиды, гнева, ненависти или зависти способен нанести энергетический удар любому человеку, на которого направлены его негативные эмоции. Орудием нанесения удара является так называемый «третий глаз», через который и происходит выброс энергетического импульса, формируемого в коре головного мозга человека при отрицательных эмоциях. Сила посылаемого импульса зависит от величины эмоционального напряжения человека Образование пробоя в ауре в результате энергетического удара и называется сглазом. Если аура пробивается одним человеком **сразу в нескольких местах, то этот вид нападения называется проклятием.** Объектом нападения человек может стать где угодно: на работе, в гостях, дома, на улице, в общественном транспорте. Приведу пример коллективного энергетического воздействия на человека.

На передней площадке автобуса подвыпивший мужчина пристает к симпатичной женщине. Ему без-

Свести сглаз!

Бизнесмен Сергей Калязин мучительно умирал в одной из московских больниц: страшная автомобильная авария. Большую часть времени Сергей пребывал в сознании. "Прости меня, Рома, что я тебя извел, всему виной - колдуны проклятые и моя гордыня! - бормотал он, глядя куда-то в потолок. - Господи, прости меня, если сможешь. Я жить хочу!"

Я подошел к кровати своего старого знакомого. "Держись, Серега!" Калязин взглянул на меня и, задыхаясь, стал быстро говорить: "Ты помнишь, я тебе про порчу рассказывал?! Как я тогда Рому "заказал"? Ты был прав, что все это ко мне обратно вернется. Я уже наказан. Страшно! Умоляю тебя, напиши про все это. Другие, может, одумаются". Я не мог и предположить, что расплата настигнет его так быстро - всего два года спустя...

«Заказал» хвори - сам слег вскоре

С юных лет у Сергея был враг и соперник Рома Минаков. Они ненавидели друг друга, каждый старался насолить противнику. Парни отбивали друг у друга девушек, строили друг другу разные пакости.

Последней же каплей для Калязина стала серьезная конфликтная ситуация на почве бизнеса. Сергей не желал терять фирму, поэтому решил уничтожить своего недруга - навести порчу при помощи черного колдуна Мол, тогда ненавистный враг быстро и мучительно помрет, и при этом ничего нельзя будет доказать Сергей нашел некоего злобного старца, считающегося очень сильным черным колдуном.

«Представляешь, комната, обтянутая черным бархатом, - чуть ли не с восторгом рассказывал он мне потом. - Свечи черные горят, а возле стены на подставке - фото Романа. Колдун заклинания читает».

Уже через неделю Минаков захворал, и никакие лекарства ему не помогали. Осунулся, похудел и стал сохнуть. Уехал лечиться на дорогой курорт, но вернулся спустя три недели в очень плохом состоянии. А еще через пару недель умер.

Сергей торжествовал Дела его пошли в гору, казалось, что все отныне будет замечательно. Одного не знал Калязин: **причиненное таким образом другому человеку зло непременно рано или поздно возвращается к тому, кто все это организовал. Заказчик энергетического убийства либо может погибнуть от несчастного случая, либо его одолеет тяжелая и неизлечимая болезнь.**

В любом случае еще при жизни за все приходится расплачиваться. Сами же "проводники зла", колдуны, долгие годы остающиеся неуязвимыми, в конце концов тоже сполна за все отвечают. Смерть черно-книжников медленная и адски мучительная, и неизвестно к тому же, каково им приходится по ту сторону жизни.

У Калязина еще были шансы выжить. Обрекший своего ближнего на смерть, если он сразу же после этого раскается и будет всю жизнь вымаливать у Бога прощение, всей душой стремясь загладить свой поступок добрыми делами, скорее всего, такое прощение свыше получит и не загубит окончательно свою душу. В противном случае карающий бумеранг непременно его настигнет.

Леонид Сильвестров, «Мир зазеркалья»

Защиту ставит Зодиак

Что же делать, если вы чувствуете, что у вас появились враги?

✦ **Людям, родившимся под покровительством стихии Огня (Овнам, Львам, Стрельцам),** надо представить яркий и очищающий огонь, который горит вокруг них и в котором сгорает все зло.

✦ **Увидевшим свет под покровительством стихии Земли (Тельцам, Девам, Козерогам)** лучше всего подойдет золотой непроницаемый кокон. Под ногами же должна лежать мысленно представляемая серебряная пластина

✦ **Те, чье рождение связано со стихией Воды (Рыбы, Раки, Скорпионы),** должны представить серебряный круг, вращающийся над головой. Из недр его льется чистый серебристый дождь, который смывает своей чистотой и силой зло и недоброжелательность.

✦ **Родившиеся под покровительством стихии Воздуха (Водолеи, Близнецы, Весы),** скорее всего, примут защиту из зеркал, которые располагаются кругом и обращены зеркальными поверхностями к окружающему миру. Зло, черный взгляд отражаются от зеркальной поверхности, не достигая защищенного таким образом человека.

Лилия Воронежева, целительница, «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

различно, что подумают о нем пассажиры. Он уже оценил свое физическое превосходство над ними и уверен, что никто защищать ее не будет. Его недостойное поведение, явное пренебрежение к окружающим его людям вызывает раздражение, постепенное нагнетение эмоционального напряжения пассажиров.

И вот произведен первый выстрел: «Подонок!» - мысль одного из самых эмоциональных пассажиров как пуля врезается в ауру мужчины. «Подлец!» - стреляет другой пассажир. «Негодяй, козел, сволочь, придурок!» - выпускают негативные мыслеформы остальные пассажиры, и аура мужчины получает многочисленные пробои. Через некоторое время он обязательно заболеет и вряд ли вспомнит, что он сам виноват в ухудшении своего здоровья.

многих подкосила

При энергоударе в первую очередь выходят из строя чакры человека, они останавливают свою работу и вместо приемников энергии превращаются в дыры, которые ее рассеивают.

При сглазе одновременно могут выйти из строя одна, максимум две чакры - например, половая и сердечная. При проклятии - пять, а при порче - все семь основных энергетических чакр. Каждая чакра обеспечивает энергией определенные органы. Так, нарушение работы половой чакры у мужчины может вызвать простатит, импотенцию, заболевание почек или мочевого пузыря. Сделать такой «подарок» может покинутая женщина, которая глубоко переживает разрыв отношений с мужчиной. В этом случае возможен удар и по сердечной чакре одновременно. Завистница и соперница может вызвать фиброму или миому матки и другие болезни, препятствующие деторождению. Остановить работу этой чакры может отказ от интимных отношений. В моей практике был случай, когда мужчина, отказавшийся вступить в интимную связь с женой друга, получил сильнейший удар по этой чакре. Даже состоявшаяся близость с мужчиной, у которого половая чакра не работает, может остановить работу такой же чакры и у женщины.

(Продолжение на стр. 4-5)

Сглаз - призор, наговор, урок, урочище
Прикос - сглаз, порча
Озев (озевать) - порча, сглаз

Порчу снять -

Урочные

Нужно набрать воды, которою и окатывают больного.

«Встал раб Божий (имя), благословясь, пошел, перекрестясь, из избы дверьми, из двора воротми, да вышел в чисто поле. В чистом поле есть синее море, на том синем море тихая заводь, на той на тихой на заводи плавает серый гоголь, на том на сером на гоголе не держится ни вода, ни роса. Также на рабе Божием (имя) не держались бы ни уроки, ни призеры, ни лихие оговоры, ни ветрены простреле и не ночные переполохи. Во веки веков, аминь».

Н. Виноградов,
записано в Архангельской губ.

Яйцо разбей, желток слей...

Если есть основания предполагать, **что вашего сына или дочь сглазили,** возьмите обыкновенное яйцо и, обращаясь к нему как к живому существу, скажите три раза: **«Яйцо, вытяни все плохое из ребенка, освободи его организм от вредного влияния и нечисти».** После этого прокатите яйцо по телу малыша

А теперь посмотрите, насколько сильным было негативное воздействие. Налейте в стакан воды, разбейте яйцо, которым вы снимали сглаз, и слейте желток с белком в стакан. Вы увидите пузырьки. Чем больше они по размеру, тем более сильное отрицательное влияние было оказано на вашего ребенка

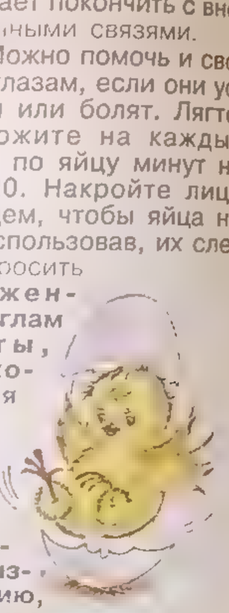
Повторяйте «обкатку яйцом» несколько дней подряд - после захода солнца или перед его восходом. С каждым разом пузырьки будут уменьшаться, а затем исчезнут. **Помните: белок и желток следует выливать в специальную банку и выносить на помойку, а стакан - тщательно промывать горячей водой.**

Куриное яйцо можно использовать и для того, **чтобы избавиться от всех следов отрицательной энергии,** полученной при контакте с недобрыми людьми. Для этого, прося о духовном очищении, нужно совершить молитву над сырым яйцом. **Потом катать его вверх-вниз по шее и спине человека, подвергшегося негативному воздействию - от основания черепа до лопаток.** После этого выбросите яйцо на помойку.

Если вы встревожены, эмоции «захлестывают» вас, катайте яйцо по груди. **Чтобы «отогнать» мучительные мысли,** прекратить какую-либо деятельность или предотвратить неприятную ситуацию на работе, **нужно катать яйцо по позвоночнику в области поясницы и таза.**

Можно применять этот символ новой жизни и для разрыва тягостных отношений. Сексуальный контакт всегда влечет за собой астральную связь, которая даже при отсутствии близости на физическом уровне, сохраняется приблизительно двенадцать месяцев, хотя интенсивность ее все время ослабевает. Эта связь может быть поглощена яйцом, если вы потрете им половые органы. Такой магический ритуал может быть использован и теми, кто желает покончить с внебрачными связями.

Можно помочь и своим глазам, если они устали или болят. Лягте, положите на каждый глаз по яйцу минут на 10-20. Накройте лицо полотенцем, чтобы яйца не упали. Использовав, их следует выбросить



Положенные по углам комнаты, где находится больной, яйца очищают помещение и способствуют выздоровлению, а также выводят человека из состояния беспокойства или смятения. Для усиления эффекта можно разместить еще четыре яйца по углам кровати. Яйца необходимо менять каждую неделю. Запомните: они портятся и трескаются не только из-за тепла, но и потому, что поглощают негативную энергию.

Виктор Антонов,
«Тайная сила»

(Продолжение, начало на стр. 2-3)

В чакре пробой - здоровье долой

Первым признаком сглаза **по половой чакре** является поясничный остеохондроз, который появляется ориентировочно через полгода после пробоя ауры. Любые остеохондрозы не являются самостоятельным заболеванием, а лишь следствием недостатка поступления энергии, в результате чего и происходит изменение хрящевой и костной ткани позвоночника.

Пробой ауры по **желудочной чакре (манипуре)** вызывает язву желудка, гепатит, диабет и камни в желчном пузыре. Воздействие на эту чакру может произвести начальник, устроивший "разнос" подчиненному, обидевшийся сосед или кредитор, которому своевременно не возвращены деньги. По этой же чакре бьют родственники по наследственным делам

Нарушение работы **сердечной чакры (анахаты)** приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям и гипертонии. Бьют по этой чакре чаще всего из-за отвергнутой и неразделенной любви.

Если на человека накричали, выругали или обозвали непристойными словами, оговорили или испугали, страдает **горловая чакра (вишудха).** В этом случае не миновать заболевания щитовидной железы, хронических простудных заболеваний и даже воспаления легких. В горле или бронхах ощущается комок, который мешает свободному дыханию, приводит к одышке и астматическим явлениям.

Сглазить человека со слабым биополем может любой человек с более сильной энергетикой. Если сглаз наложен на невиновного человека, то пробои в ауре постепенно зарастают сами. Этому способствует посещение русской бани и парная с веником.

Злой энергии сила

Проклятие - не сглаз, бьет наверняка

Еще более сильное воздействие на состояние здоровья человека оказывает проклятие. При этом виде воздействия выходят из строя одновременно 4-5 энергетических чакр. **Чем же отличается проклятие от бытового сглаза?** В первую очередь, силой воздействия. Человек, посылающий проклятие, возбужден до крайности, поэтому сила его негативного посыла огромна. Такое состояние может быть следствием сильного потрясения, связанного с утратой близкого человека, материальных ценностей или причинением человеку физической боли. Проклинают убийц, грабителей, мошенников, воров, садистов и других лиц, нарушающих Господние заповеди. Причем если даже убийца или вор неизвестны, проклятия все равно идут строго по адресу. Даже когда пострадавшии подозревает в совершении преступления совсем другого человека, его проклятие настигает настоящих преступников, а не подставленных лиц.

И НЕ ГОРЕВАТЬ!

И вода поможет

Берут из трех прорубей или колодцев воду, которою окатывают больного три раза; при черпании воду всегда размахивают посолонь, а, почерпнувши, приговаривают: "Царь речной! Дай воды неболтанной, на леготу, на здоровье рабу Божьему (имя реки)". Когда несут воду, не здороваются и не говорят.

Розанов

Обводя больное место высохшим суком, говорят: "Как у матушки сухой сосны сохнут и посыхают сучья и коренья из белой болонии и красного сердца, так бы сохли и посыхали у (имя) уроки, и призеры, и притки с буйной головы, с русых волос, с крови горячей и трепещущаго тела".

Гуляев

От призора и наговора

Отговариваю (имя) от колдуна и колдуницы, от черного и черемного, от белого и русого, от девки-самокрутки, от бабы-простоволоски. И как никто не может своего носа да глаза откусить, так же бы не могли изурочить и испортить (имя), не могли бы заразить его ветроносное язво. Будьте, мои слова, крепки, лепки и будьте, мои слова, единокрупно не в договоре и переговоре, тем моим словам губы да зубы - замок, язык мой - ключ. И брошу я ключ в море; останься, замок, в роте. Бросил я ключ в синее море, и щука-белуга подходила, ключ подхватила, в морскую глубину ушла и ключ унесла.

Л.Н. Майков, записано в Южной Сибири

От дурного часу

Умываю я (имя) от дурного часу, от благого глазу, от черного глазу, от желтого глазу, от серого глазу, от синего глазу, от радостного, от ненавистного глазу, от мужского, женского переговору, от денного, полуденного, от часного, получасного, от ходячего, от могучего, от летучего от посланника.

Не умываю, умывает его (или ее) Мать Пресвятая Богородица своею белою рукою.

Г. Попов, записано в Орловской губ.

От лихого часу

Сохрани, Господи, и помилуй, раба твоего, больного (такого-то) от черного глаза, от мужского, от женского, от денного, от полуденного, от часового, от получасового, от ночного, от полуночного, от всех жил, от всех пожилков, от всех суставов, от белого тела, от желтой кости, от родимца, игреца, от черной печени, от горячей крови. Спаси, Господи, и помилуй его. Не я его придуваю, не я его прикалываю, а Матушка, Пресвятая Богородица, Своею рукою. Своею пеленою, Своим крестом и животворящею силою. Во имя Отца, и Сына, и Духа Святаго. Аминь.

Г. Попов, записано в Воронежской губ.

Чашу с водой - над головой

Взять чистого нового воска. Положить его в чистую кастрюлю, поставить на огонь и растопить, чтобы кипел. Больного или сумасшедшего человека посадить на порог входной двери, лицом к выходу; взять чашу с водой чистой и дать своему помощнику держать ее над головой больного и, когда воск закипит, то медленно вылить в чашу над головой больного, при этом читать: "Отче наш", "Верую" и псалом 90-й "Живый в помощи" (по три раза каждую молитву). Если делали в первый раз вечером, то повторить это же утром и закончить на следующий вечер (три раза). Если недуг очень силен, повторить трижды три раза. По окончании действий воск бросить в реку или прорубь. Помогает от порчи.

Бабка сидит в бане на полке, кладет на колени ребенка и, взяв в левую руку веник, ударяет обрубленным концом о полок, нашептывая трижды:

«Как эта белая береза стояла во чистом поле, не знала ни уроков, ни призеров, так и ты, младенец, раб Божий (имя реки), не знай ни уроков, ни призеров и будь здоров и долголетен. Тьфу! Свят Дух, аминь!» Затем ребенка парят и окатывают с веника водой.

А.Н. Майкова,
«Великорусские заклинания»

Чтобы снять с животных хвори

Возьмите чашку соли, большую или маленькую, смотря по количеству околдованных животных, и произнесите над нею следующие слова: "Херего гомет хунс гуериданс соссерант делиберант амэй!" Обойдите три раза вокруг животных, начиная с солнечного восхода, и продолжайте путь этого светила, находясь все время лицом к стаду. Бросайте в них соль щепотками, произнося те же самые слова.

Грим Хонор

МНОГИХ ПОДКОСИЛО

Приведу пример из практики: два молодых человека изнасиловали девушку. Оказать им физическое сопротивление она не смогла, но ее проклятие было настолько мощным, что уже через 2 года у инициатора насилия был обнаружен рак предстательной железы.

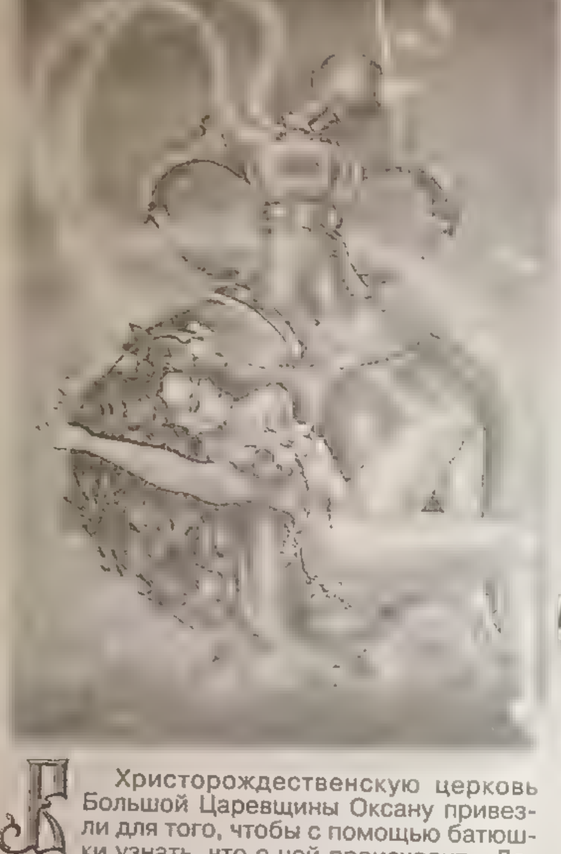
Половинку найти - не поле перейти

Если женщина уводит из семьи мужчину, не являясь его истинной половинкой, то проклятие оставленной женщины приведет к тяжелейшим заболеваниям разлучницы. Однако если то же самое сделает женщина-половинка, она нисколько не пострадает, так как проклятие отведут от нее Высшие Силы. Они заинтересованы, чтобы соединялись между собой истинные половинки.

К сожалению, никто не пропагандирует и не разъясняет, что у человека есть только одна половинка противоположного пола, которую при встрече можно почувствовать по усиленному сердцебиению. У них должна быть одинаковая группа крови, резус-фактор, цвет глаз. Как правило, они похожи друг на друга как брат и сестра. Не нужно прикладывать специальных усилий, чтобы найти свою половинку. Этим занимаются Высшие Силы. Даже если половинки нет в одном городе, они найдут способ, как устроить им встречу. Однако если вы влюбленность не смогли отличить от истинной любви и создали семью, они уже не имеют права вмешиваться, это ваш выбор. В книге А. Клизовского «Основы миропонимания новой эпохи» (часть II, глава 3) дается обоснование необходимости иметь одну группу крови супружеским парам. Приводится результат исследования, что у мужчины с первой группой крови и у женщины с третьей группой очень большая вероятность рождения дефективных детей и даже полуидиотов. По моим наблюдениям, дети от истинных половин рождаются здоровыми, красивыми и умными.

(Продолжение на стр. 6-7)

Одержание –



Чтобы бес попал под пресс!

В Христорождественскую церковь Большой Царевщины Оксану привезли для того, чтобы с помощью батюшки узнать, что с ней происходит. «Давай-ка я с бесом сам поговорю, - сказал отец Владимир. - Не против?» «Сейчас», - и девочка прислонилась спиной к старшей подруге и как бы застыла. Потом лицо ее исказилось, приняло ехидное выражение, искривленные губы приоткрылись, и раздался смех, но не ее, одиннадцатилетней, а кого-то другого, то ли мальчишеский, то ли старческий - высокий, надтреснутый, неприятный...

Священнику отцу Владимиру удалось «разговорить» застывшую Оксану, и голос, исходивший из нее, сообщил, что он бес и вселен в девочку «народной целительницей во время лечения», что задача его - погубить Оксану и побыстрее вернуться в третье измерение, потому что в детской душе ему мучительно тесно. Расспросили беса и о самой «целительнице», и он рассказал, что связана она с черной магией и собирается ехать в Египет к «библии дьявола». Сказал он и о том, что задача ее подчинить себе как можно больше людей.

Таких детей, как Оксана, в поселке появлялось все больше. Все они общались с колдуньей. Двенадцатилетняя Лена вообще стала говорить тремя разными голосами, которые утверждали, что они три разных существа. И когда один из этих надтреснутых голосов прорывался, он говорил такое, что девочка и знать-то не могла. Когда же одержимые бесами девочки собирались вместе, голоса потусторонние крепчали и обретали еще большую власть над их обладательницами.

После общения с бесами дети, как правило, хотели спать и чувствовали себя очень уставшими. А к чему привели такие общения, предположить не трудно. И когда уже не могли помочь ни родители, ни учителя, ни врачи, дети по совету верующих пошли в церковь.

Другая девочка мне рассказала, что как-то держащий ее бес проговорился, почему падшие духи стараются поселиться в детских душах: они подпитываются их энергией и талантом.

А отец Владимир Назаров рассказал еще, что в Ново-Семейкино один решил креститься и пришел в церковь, застыл неподвижно, только глаза наполнились слезами. Оживить несчастного удалось очень близкому человеку, который, глядя в эти глаза, все повторял: «Скажи: слава Богу, слава Богу». И когда посиневшие губы произнесли это, юноше удалось пошевелиться.

Перед бедой ворота закрой

Что же делать, если в вашего ребенка вселился бес? Вот несколько полезных советов. Повозите его по святым местам - приложиться к святыне, выкупайте в святом источнике - в Пюхтицах, Почаеве или других святых местах.

Пусть он старается соблюдать святые посты и постные дни. Хорошо также свой дом окуривать ладаном и окроплять святой водой.

Дайте ребенку почитать про чудеса исцелений от икон, мощей и жития святых, в которых описываются исцеления от беснования.

Пускай чаще призывает имя Иисуса Христа, то есть произносит молитву: «Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй мя грешного». Самое же главное - надо измениться и жить по Евангелию, по воле Божией.

Владимир Осипов, «Благовест»

Прыг-скок - в экзорцизме знаем толк!

Католический священник отец Антонио Сильва изгоняет бесов при помощи... физических упражнений. Недавно имя скромного священника из Генуи прогремело на всю Италию. Родители Валенсии Риццо (ей 21 год), в которую вселился бес, отчаялись избавить дочь от дьявола традиционными методами и обратились за помощью к священнику-новатору.

(Продолжение, начало на стр. 2-3, 4-5)

Злой энергии сила

Порчу наводят, к смерти подводят

Если сглаз и проклятие наносятся неумышленно, под действием сильных неконтролируемых эмоций, то **порча - это целенаправленное, хладнокровное воздействие на человека с целью его физического устранения, т. е. смерти.** Возможно ее использование и для более мелких пакостей: на бездетность, импотенцию, выкидыш, "присушку" (приворот) мужчины к женщине и наоборот. Порча или энвольтование - вред, причиняемый магическим путем. Для изготовления вольта - фигурки, вылепленной из воска, используют волосы, ногти и даже зуб, откуда и появилось выражение "имею зуб". Даже проткнутые фотографии человека иголкой с нелучшими пожеланиями, является порчей. Наговаривание острых предметов (иголок, булавок, гвоздей) и их тайное размещение в одежде или в жилище человека также является порчей. Симптомами порчи и проклятия являются депрессия, упадок сил, головная боль, бессонница, распухание желез, небольшой жар или легкий озноб, спазмы желудка, боли в суставах, боли в позвоночнике, затуманенное сознание, забывчивость, вялость, тошнота, плохой аппетит, пелена перед глазами. Появляются они практически сразу после воздействия на человека.

Вот как описывает свое состояние одна женщина-врач: "Что же случилось со мной? Почему распухли железы? Всегда ли у меня будет держаться температура, хоть и небольшая? Почему я совсем не переношу холод? Почему я так устаю, что даже не могу заснуть? Что случилось с моей памятью? Почему не могу вспомнить самые простые вещи, например имя моей матери? Почему не могу ни сложить, ни вычесть ни одной цифры? Почему не могу избавиться от этой странной головной боли? Почему у меня в ушах звон и шум, а слух начинает ухудшаться? Что порождает эти ужасные боли в мышцах, костях и суставах? Почему мой желудок ведет себя так странно? Почему у меня совсем нет аппетита? Почему я ночью покрываюсь испариной? Почему иногда мое сердце стучит так неравномерно и глухо отдается в груди? Почему иногда так трудно дышать? Почему, чувствуя себя прекрасно, через минуту вдруг полностью теряю трудоспособность? Может быть, это какой-то экзотический грипп? А может быть, СПИД? Вернусь ли я когда-нибудь к нормальной жизни? Я была очень напугана".

Одержание - души метание

Теперь о самом главном и самом неприятном явлении, сопровождающем **нарушение целостности ауры человека - одержании.** Сглаз, проклятье, порча разрушают энергозащитную оболочку человека и через образовавшиеся проломы в ауре в тело человека внедряются сущности Тонкого Мира, в народе называемые бесами, или нечистыми духами. Бесы - это развоплощенные люди, прожившие последнюю жизнь на Земле неправедно, то есть убийцы, грабители, насильники и т. д.

СУЩЕЕ НАКАЗАНИЕ

Советы одержимому

✦Чаще исповедоваться, особенно на частной исповеди (даже без причащения), и чаще причащаться Святых Таин, обязательно с должным приготовлением.

✦ Строго соблюдать посты и постные дни (среду и пятницу).

✦ Приучать себя к смирению через неосуждение других, чаще просить прощения и думать о себе как о грешном и последнем, считать, что Бог попустил бесу войти из-за худой жизни, ни в коем случае не винить кого-либо в своей духовной болезни и тем более не обращаться к бабкам, колдунам. Вообще, надо знать, что смирение особенно сильное средство в борьбе с одержанием.

✦Чаще призывать имя Иисуса Христа, то есть произносить Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного» и осенять себя крестным знамением. Это самое доступное для христианина врачевание, священное наше наследие, установленное по внушению Самого Иисуса Христа. Крест, даже без молитвы, обнаруживает спасительную силу, как это видно на примере обращения в христианство священномученика Киприана. Только креститься надо, с благоговением, не спеша.

Учитесь терпению и смирению

✦Ежедневно принимать натощак Крещенскую воду с просфорой и в течение дня воду малого освящения (женщинам - кроме дней естественной нечистоты). Принимать понемногу внутрь и мазать больные места освященным маслом: из алтаря, от службы на литии, от соборования, от мощей, от чудотворной иконы.

✦Ежедневно читать Евангелие, особенно те места, где описывается изгнание бесов и исцеление бесноватых Господом, а также Его страдания, чаще повторять тексты Священного писания и молитвословия, крайне неприятные нечистым духам, например акафисты Архистратигу Божьему Михаилу и святителю Тихону Задонскому. Полезно читать Псалтырь, заучивать наизусть некоторые тексты Евангелия, чтобы возможно чаще обращаться к ним в различных обстоятельствах (известен случай: безграмотный освободился от беснования, как только выучился читать Псалтырь). Читать также об исцелениях от икон и мощей, перечитывать жития святых, в которых описываются исцеления от беснования.

✦Окуривать ладаном и окроплять святой водой жилище.

✦Совершать паломничества, чтобы приложиться к святыне (к мощам, к чудодейственной иконе), окунуться в святой источник (в Почаеве, Пюхтице и других местах).

✦Обращаться к священнослужителям (особенно ведущим подвижническую духовную жизнь), которые отчитывают. Полезно просить молиться о себе у монашествующих и священников.

Но самое главное - изменить свою жизнь по Евангелию, по воле Божией.

Иеромонах Пантелеймон, «Козни Бесовские»

Духов изгоняет... баня

Есть много людей, чье биополе легко поддается чужому влиянию. Кто-то не так посмотрел, не то сказал - и вот уже вялость, слабость, апатия.

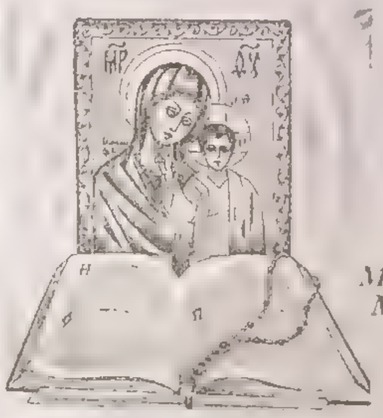
Моя мама тоже такая. Как послушает чьи-нибудь рассказы о болезнях - сама себя плохо чувствует. И чтобы снять плохое влияние, она делает вот что.

В субботу затапливает баню. После того как пропотеет, берет веник из веток березы, дуба, рябины, пихты и крапивы и парится, прогоняя злых духов. Потом хорошенько моется. Садится в ванну и, поливая себя сверху водой, приговаривает: **«У-у-у, хозяин и хозяйка воды, все людское зло, весь сглаз, всю порчу с меня в большое море отнесите»**. Этот заговор надо произнести три раза. Когда мама выходит из бани, она благодарит хозяина и хозяйку воды. Дома, после бани, пьет чаек из трав. И чувствует себя очень легко. А делает такую процедуру три субботы подряд.

А еще хорошо бы весной возле воды посадить пихту и на горе - березу, огородить их.

Если деревья вырастут, тогда и здоровье будет

Елена Муравьева, Марий Эл



Святой отец переоделся в спортивный костюм и взялся за дело. **Он заставил Валенсию встать и для начала достать кончиками пальцев до пола, потом сделать несколько гимнастических упражнений. Закончился первый сеанс экзорцизма прыжками со скакалкой.**

Двое суток дьявол, вселившийся в Валенсию, терпел трехразовые часовые тренировки. При этом он постоянно ныл, что у него ломит все тело, и просил Антонио сжалиться. Через два дня Валенсия Риццо была свободна.

«Мир зазеркалья»

МНОГИХ ПОДКОСИЛА

Чтобы разобраться, как это происходит, следует сделать небольшое отступление и привести выдержки из Учения, которое получила Елена Рерих от Учителей человечества. Оно опубликовано в России под названием "Агни-йога".

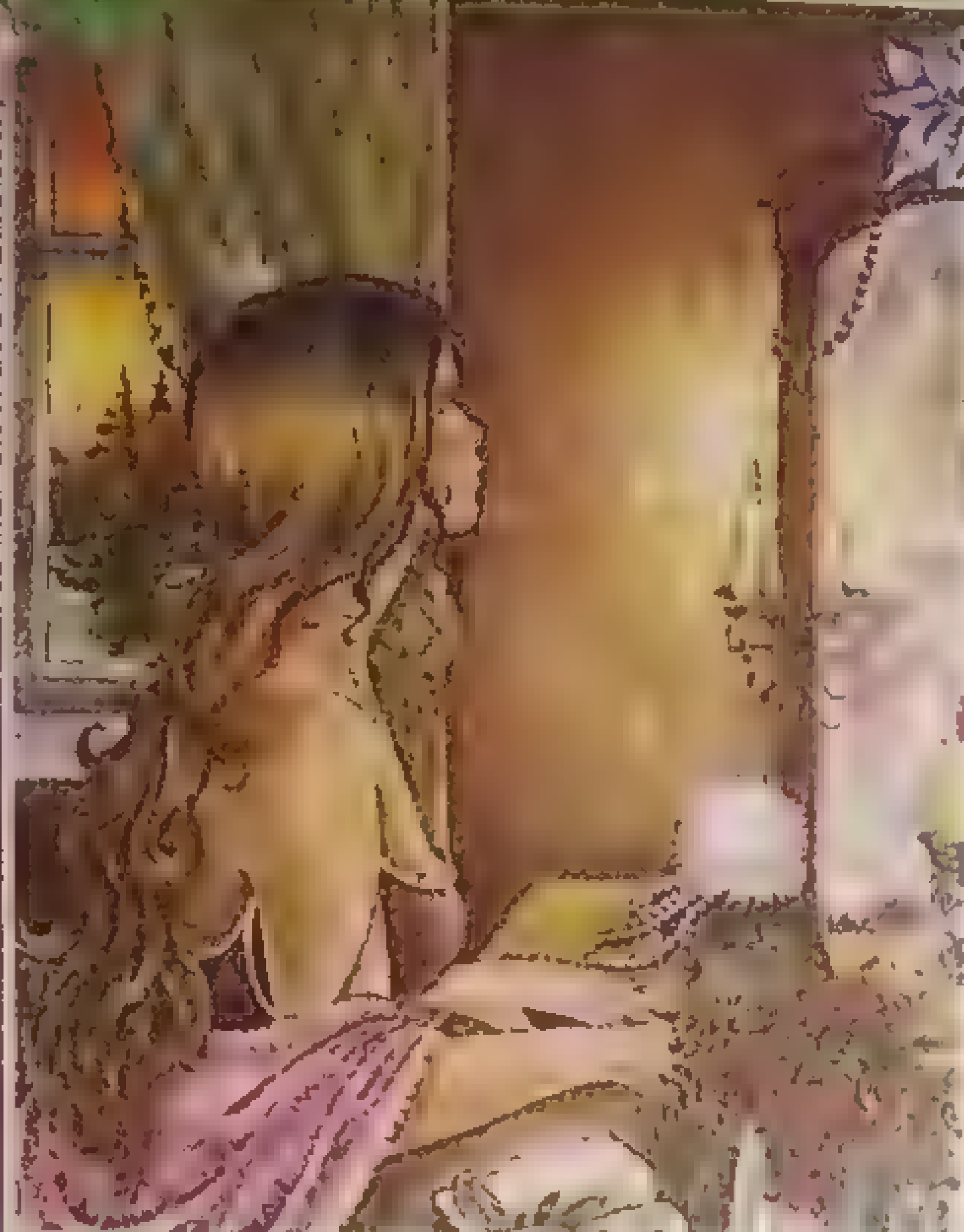
После так называемой физической смерти на 3 день человек снова открывает глаза уже вне физического тела и ощущает себя вполне здоровым. Поскольку ни религия, ни наука не готовят сознание людей к посмертному существованию, то для многих людей этот момент шокирующий. Человек видит и слышит своих родственников, участвует в похоронах своего тела, пытается объяснить, что жив и здоров, но никто его не видит и не слышит. Материя, из которой он состоит, как и аура человека при жизни, настолько тонка, что обыкновенному глазу не видима. На сороковой день человек в тонком теле автоматически поднимается в ноосферу планеты, где проходит кармическую комиссию (Суд Божий). На ней подводятся итоги пребывания человека на Земле в физическом теле. В зависимости от качества выполнения поставленных перед ним задач, решается вопрос о его новом воплощении (сроки, страна, пол, семья и т.д.). Выражение "я на седьмом небе" недалеко от истины. Уровней в ноосфере действительно семь, и человек занимает тот уровень, который он заслужил за время своего последнего воплощения. На каждом уровне свои руководители, наставники, библиотеки и учебные заведения. Человек, достигший седьмого уровня, может по своему усмотрению проходить свою дальнейшую эволюцию на других планетах.

Люди, прожившие жизнь неправедно, на сороковой день не могут подняться в ноосферу планеты из-за своих тяжелых вибраций и остаются на самом низу рядом с нами. О таких говорят: "Рад бы в рай, да грехи не пускают". Их самой главной проблемой является отсутствие необходимого им питания. В отличие от добрых духов, они не могут усваивать Космическую энергию. Им необходима энергия той частоты, с которой они вибрируют сами. Такую энергию излучают жадные, жестокие, злые и завистливые люди. Именно таких людей и окружают со всех сторон нечистые духи.

Однако и вполне приличные люди не застрахованы от проникновения в них бесов, если в их ауре появились дыры. У таких людей резко меняется характер, они становятся раздражительными и слезливыми.

Жизнь таких людей превращается в сплошную черную полосу, их преследуют неудачи на работе и дома. Находясь в теле человека, бесы отсасывают энергию из находящихся там органов на клеточном уровне, создавая предпосылки для онкологических заболеваний. Одержание человека нечистыми духами приводит к тяжелым психическим заболеваниям, является причиной эпилептических припадков, бронхиальной астмы и бесплодия.

Валобухов ИИ, г. Северодвинск



Камни от сглаза

Овен. Берилл, алмаз, шпат. Дареные. Иметь при себе.

Телец. Агаты, кораллы (любые). Дареные. Носить на видном месте.

Близнецы. Топазы берилл. Приобретенные. Носить как угодно.

Рак. Изумруд, он же в золоте. Приобретенные. Носить на видном месте.

Лев. Сердолик, сапфир, оникс. Приобретенные. Иметь при себе.

Мероприятие: гоним проклятие

Волос сжечь - здоровье сберечь

К сожалению, пренебрежительное отношение к своим срезанным волосам или ногтям может быть источником неприятных ощущений постепенно переходящих к болезни.

Продавая свои волосы, люди рискуют купить неизлечимые физические или психические заболевания. Кроме того, продавец может стать энергетическим донором для безнравственных личностей. А разбрасывание срезанных ногтей приводит к головным болям и нарушениям координации движений, т. к. возле пальцев рук и ног проходят линии, по которым организм взаимодействует с окружающей средой.

Ногти и волосы лучше всего хранить в полиэтиленовых пакетах и сжигать в костре в Иванов день. Можно бросать их в унитаз (со дна водоемов сигнал потерянных волос не наблюдается).

В. Евдокимов, «Тайны»

Свечи лечат

Если в доме произошла ссора, было сказано много обидных слов, и никто не пожелал примириться - не отчаивайтесь. **Пусть все спокойно уснут. Потом с зажженной свечой обойдите всех домочадцев. Стоя у изголовья каждой постели, мысленно пожелайте им спокойной ночи.** Не думайте о плохом. Вспомните, сколько счастливых, радостных дней прожито вместе. Пожелайте всем здоровья, добра и мира!

Свеча будет гореть в ваших руках, и слова нежности и любви станут как дымок нисходить на лица спящих. Все доброе, что есть в вашем сердце, через огонь запечатлеется на лицах ваших родных.

Если же вы сами совершили дурной поступок, зажгите перед зеркалом свечу и, глядя на свое отражение через пламя, расскажите все как было. Говорите только неприкрытую правду - огонь нейтрализует дурные мысли и дела. Очищаясь, вы почувствуете, что даже самое плохое в себе всегда можно исправить. И на душе станет намного легче и светлее.

А. Любецкий, «Магия»

[illegible]

[illegible] тую силу можно [illegible]. На прибывающей луне в банку насыпьте чашку морской соли, добавьте несколько капель какого-нибудь масла, обладающего защитными свойствами (например, розмаринового). Помешивая, подливайте масло до тех пор, пока все крупинки соли не станут влажными. Поставьте смесь в темное прохладное место и настаивайте 3-4 дня.

[illegible] Зажгите три красные или три белые свечи. Налейте в ванну воду такую, хочется. Добавьте три щепотки заготовленной соли. После ванны, осушив кожу полотенцем, натрите себя маслом розовой герани, розмарина, базилика или ладана.

Ясновидящая Даша, «Тайная сила»

Камни от сглаза

Дева. Яшма, изумруд, хрусталь. Приобретенные. Носить на видном месте.

Весы. Сардоникс, аметист. Подаренные. Иметь при себе.

Скорпион. Топаз, хрусталь. Подаренные. Носить как угодно.

Стрелец. Гиацинт, бирюза. Приобретенные. Иметь при себе.

Козерог. Оникс, агаты (любой). Приобретенные. Носить на видном месте.

Водолей. Сапфир, жемчуг. Дареные. Иметь при себе всегда.

Рыбы. Сапфир, кораллы. Приобретенные. Носить как угодно.

«Магия»

Ссорятся дома - дорожку из соли!

Традиционно православные защищали себя и близких от нездоровья, напастей, сглазов... солью.

На Благовещение или в Великий Четверг (четверг на Страстной неделе) во время восхода солнца (посмотрите по календарю точное местное время) положите соль в полотняном мешочке на 10 минут в печь (вполне подойдет и электрическая духовка) и три раза прочтите «Отче наш». Выньте соль и храните ее в мешочке в потайном месте весь год, постепенно используя.

Если часто болеют дети, самим всю зиму нездоровится, если кто-то в семье тяжело болеет, с этой солью замесите обычное дрожжевое тесто и на заре испеките маленькие несладкие булочки. Едят утром натощак по одной семь дней. Тяжелобольным нужно есть их три недели или до выздоровления. Булочки каждое утро пеките свежие.

Если в доме неприятности, ссорятся супруги, ссорятся невестка со свекровью, непослушные дети - насыпьте негусто дорожку из этой соли внутри дома у порога так, чтобы все, кто входит, ее переступали. Насыпьте на пол по периметру кроватей супругов, детей, членов семьи. Пусть лежит так три дня и три ночи. Затем заметите всю соль веником и закопайте в снегу или в земле (но не выбрасывайте в мусор или в унитаз - все зло опять вернется).

Из соли можно сделать действенные обереги - насыпьте ее в совсем маленькие полотняные мешочки и зашейте. Их носят при себе, прикрепив с внутренней стороны к одежде или белью, можно положить в карман или сумочку.

Тигрулева, «Магия»

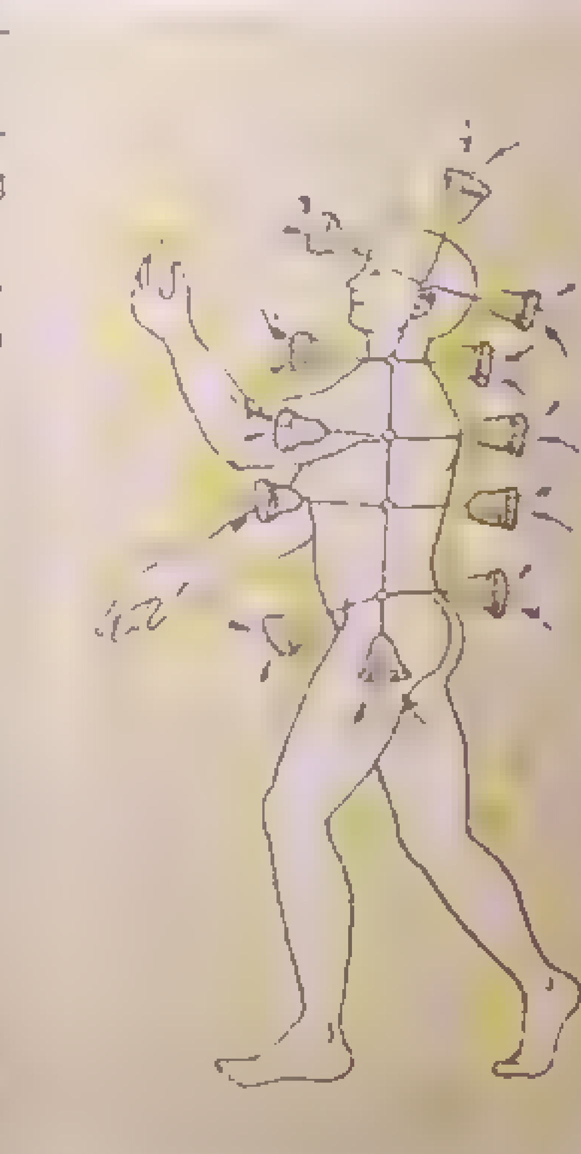


Рисунок к материалу: «Злой энергии сила многих подкосила» - чакры человека.

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5. Печать офсетная.
Заказ № 395 Тираж 238.210 экз.
Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722.
2 раза в месяц. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.

www.aibolit.arh.ru
e-mail: givitca@atnet.ru
Секретарь (8184) 55 25 66
Отдел реализации - (8184) 55 16 48
Факс (8184) 55 16 03
Редактор корреспонденты (8184) 55 09 68
Бухгалтерия, т./ф. - (8184) 55-16 53
Отдел дизайна - (81842) 3-33-20

Директор — Барболина Т.Е.
Редактор — Крылова И.В.
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Солодко О.Г., Мигин В.А., Овсянникова Н.И., Голубин Р.В., Буторина Е.Г., Верещагина Е.П., Уланевская Н.Д., Емельянова Е.Л., Лузин Ю.К., Шошина О.Ю., Клепиковский А.И., Иванова Т.Ю., Гуйский Е.В.

Спецвыпуск
Ай, болит!
газета-целительница
№ 22(85)
ноябрь 2002 г.
www.aibolit.arh.ru
Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Нет больше оснований для кровоизлияний
- Что надо знать, чтоб меры предпринять ..... 2 - 3

Способ пригодится вам восстановиться
- Я ЭПАМ советую вам
- Несет облегчение овсяное лечение
- Коль, господа, случилась беда ..... 4 - 5

С умом лечи параличи!
- Природы дары - и хворь вне игры!
- Сразу - серебро на язву
- Громче петь - не болеть! ..... 6 - 7

Встреча с ударом не нужна и даром
- Головокружение - первое явление
- Не дай воли этой боли
- Мне шпинат - и сват, и брат 8

Подписка на 2003 год!

По Объединенному каталогу **«Пресса России»** (том 1-й, стр. 79, 90, 91) на I полугодие 2003 г. открыта **помесячная подписка** на газеты: «Ай, болит!» - индекс **34259**; спецвыпуск «Ай, болит!» (не является бесплатным приложением к «Ай, болиту!») - индекс 29722; комплект **«Ай, болит!»** + спецвыпуск **«Ай, болит!»** - индекс 44355; «Живица» - индекс 27807; «Дюймовочка» - индекс 45753.

Информацию о подписке вы можете найти в каталогах областных изданий.

Инсульта черед никогда не придет!

Нет больше оснований

Прижизненно причину инсульта трудно установить - часто ставится неточный диагноз. А значит, и лечение порой не соответствующее.

Различают такие инсульты:

- артериальные, связанные с высоким давлением;

- венозные - на фоне повышенного венозного давления;

- вызванные атеросклерозом с уплотнением стенок сосудов и вследствие этого сужением их внутреннего просвета;

- связанные с закупоркой сосуда тромбом - кровяной пробкой (сгусток может внезапно оторваться и попасть в легкие, сердце или мозг и стать причиной смерти);

- наступающие в результате открытия артерио-венозных шунтов и анастомозов (кровь минуя систему микроциркуляции, попадает в венозное русло, создавая синдром внутримозгового сосудистого обкрадывания).

Предрекают крах вены на висках

Все виды инсультов, их причины можно заранее распознавать. Он дает о себе знать головной болью без четкой локализации, шумом и гудением в ушах, расширением вен на лице (на шее, на висках), повышенным давлением. Порой возникают обмороки, стучит сердце, немеет язык (лицо, руки), ползают мурашки, пропадает сон, память, мучают страхи (кошмары, тревога, сильная раздражительность) и многие-многие другие симптомы.

Позвоночные венозные сплетения работают как предохранительные клапаны. Эти вены защищают головной мозг от повышенного давления крови. Поэтому обратившимся сразу же после инсульта я лечил позвоночник. И за 2 - 4 часа недуг отступал полностью, без каких-либо последствий.

Прием отваров трав, очищающих сосуды мозга, снимающих закупорки, еще не гарант лечения больных, склонных к инсульту, инфаркту, к нарушению мозгового кровотока. Надо пить и отвары трав, очищающих саму кровь. Но

Что надо знать,

тут нужна и диета, и режим, и втирание мазей, и компрессы, массаж, растяжение позвоночника и суставов. Необходимо и духовное лечение!

Но довольно многим больным нужно еще очищение сердца, бронхов, легких, селезенки, мозга и сосудов. Для этого послужат прием отваров, втирание мазей в голову и ее мытье в травах, лечащих нарушение кровотока головного и спинного мозга. Растяжения на наклонной доске с движениями ног - это лечит мозговые расстройства. Помогает и качание на качелях.

Лечение важно проводить умеренно, не слишком перебарщивая и ничего не упуская, но при этом охватить все причины, приведшие к инсульту. Так что тут очень важно найти хорошего специалиста, целителя, владеющего различными методами. Он должен быть и костоправом, и травником, и хорошим диагностом.

Щит больного защитит

Вот небольшой пример. Несколько лет назад по осени прибежал знакомый. Отец, копая картошку, почувствовал себя плохо: онемел язык - стал невнятно говорить, ослабли ноги и руки, потянуло лицо. Его отвели в дом, уложили на кровать и вызвали «скорую». А та дала заключение - инсульт. Тут и прибежал ко мне знакомый, упросив врача не увозить отца в больницу. Знал, я лечу этот недуг, и верил, что смогу помочь.

Я сразу уложил больного на щит. Осмотрел и понял причину. Ведь как осенью? В ярко-голубом небе светит солнце, тепло - работа спорится. А ветер-то по-осеннему холоден, продувает. **Да копание лопатой вручную, наклоны и с ними приливы крови. Да таскание ведер и мешков с картошкой... Тело разгорячилось до пота, пошли подвывихи в позвонках - и шейных, и грудных. Это совсем нарушило защитный отток крови в венах позвоночника.** И начался приступ: мозговой кровоток нарушен, давление в венах нарастает, кровь просачивается сквозь стенки в ткани мозга... А чтобы сосуды не лопнули, произошло перебрасывание части крови по анастомозам и шунтам, обкрадывая мозг.

Попоил больного отваром полыни горькой с медом и вправил все вывихи. Втер мазь на травах, восстанавливающую кровоток, снимающую напряжение, спазмы и закупорки сосудов. Долго разминал ему ноги и руки. При этом больной лежал на щите, голова на подушке, под шеей валик.

Через 2 часа он полностью пришел в себя и никаких последствий инсульта не было.

А если бы его отвезли в больницу да уложили на кровать с сеткой, прогибающейся до пола! Это одно усугубило бы тяжесть болезни. И неизвестно отошел бы он от инсульта после такой больницы. Они ведь сейчас в ужасном состоянии: ни полечить, ни покормить. Да нет тут и вины врачей - время такое. Рады бы помочь, да нечем.

В самом деле полезны качели

Отвар полыни горькой с медом очень помогает таким больным, так как улучшает венозный отток от головы. Так же действует отвар мяты. Но этого недостаточно! Надо настоять лист и цветки тысячелистника розового на одеколоне «Тройной», чуть добавить свиного жира и этой настойкой растереть шею, затылок и спину больного. И обязательно положить на щит, голову на подушку, под шею валик из полотенца - это лечит кровоток.

Пусть больной подышит запахом аптечной валерианы, заставьте его глубоко вдохнуть носом и дайте выпить 20 капель на воде. И долго-долго разминайте ему ноги и руки.

А по улучшению состояния таких больных надо качать на качелях - это приводит в норму кровоток.

Еще всем, перенесшим инсульт, я советую завести домашних голубей. Само общение с ними устраняет последствия болезни. А раз-два в 10 дней растворите стакан сухого голубиного помета в воде, вылейте в теплую ванну и полежите в ней - очень помогает.

Нельзя недооценивать помощи Божьей. Почитайте молитвы Пантелеймону-целителю из молитвослова (или купите в церкви грамотку). Это усиливает лечение, убирает и порчу, и сглаз от людей завидующих, злобных. В церковь непременно ходите, органи-

ДЛЯ КРОВОИЗЛИЯНИЙ ЧТОБ МЕРЫ ПРЕДПРИНЯТЬ

зуйте домашнюю «церковь». Это спасает и приводит к вам нужных людей, могущих помочь.

Это жестоко - застой кровотока

Теперь поговорим об инсульте, причиной которого являются тромбы, сгустки крови, образующиеся в сердце или артериях. Попадая в мозг, этот сгусток может моментально перекрыть кровоток.

А возникают тромбы в результате изменения свертываемости крови, от застоя кровотока, повреждения стенок сосудов, отвердения вилочковой железы и кроветворных участков в костях. Последние вызывают остеохондрозы, артрозы, артриты, ревматизм и отложения солей. А отвердения и закупорка раздражают и нервы, и сосуды и нарушают их питание.

Но сгущение крови может наступить и от плохой пищи и питья, а порой от несовместимых продуктов. Так некоторые, поев соленой рыбы, запивают ее кружкой молока. И начинается дурное смешение из желудка и дальше. Тут надо попить тепловатой воды с марганцовкой или содой, а затем вызвать рвоту. Потом полечиться настоем цветов донника желтого на виноградном соке - он очищает кровь, исключает опасную свертываемость, дурное смешение соков от пищи и питья.

Помимо этого пейте воду, в которой несколько раз гасили обычное (не легированное) железо. Такая вода высушит кровь от дурных и клейких влаг и соков.

Ешьте полезную пищу: борщ из крапивы или из щавеля, окрошку, свекольный квас, варенье из тыквы и моркови, уху с луком и укропом. Спите на твердой постели, под голову кладите подушку, под шею - валиком мешочек с горячей (разогретой на сковороде) пшеницей. Исключите бег, сильную физзарядку, тяжелую работу, голодание и обливание холодной водой. Все делайте в расслабленном, крайне спокойном состоянии. Избегайте дурных фильмов и телепередач.

И все это сочетайте с молитвами - духовным лечением. Посещайте церковь, монастыри. Уделите время Господу Богу. Пусть в вашей жизни станет меньше суеты.

Непременно соблюдайте режим, гуляйте. Делайте массаж, растягивайте позвоночник на наклонной доске, на турнике. Мойтесь в отварах мяты, череды и тысячелистника. В них же парьте на ночь ноги. Соблюдайте при этом умеренность, избегайте всяких ссор, стресса

Особо подчеркну - лечите позвоночник! Вылечите его - приведете в норму работу всех органов, в том числе и пищеварение, и кроветворение. Это очень важное звено в общей цепи лечения таких инсультов

Весной пейте сок одуванчика, березы. Зимой - отвар плодов бузины с сахаром, он особенно хорошо очищает кровь. Еще очищают кровь и разжижают сгустки уха из морской рыбы с укропом, морковью и луком; тертый хрен пополам с соком помидоров, перед и во время еды принимаемый.

И еще повторюсь: по улучшению состояния всех больных, перенесших инсульт, качайте их на качелях. Это чрезвычайно мягко и эффективно приводит в норму все нарушения от мозгового удара.

Но, к сожалению, часто в жизни наоборот. Ищут в аптеках чудо-средства. А ведь лекарство может оказаться и бесполезным, и крайне вредным.

Угроза из-за атеросклероза

Причиной инсульта может стать и атеросклерз, когда из-за отложений на стенках сосудов просвет в них все уменьшается и уменьшается.

Медицина признала, что атеросклероз обратим, если лечить его причины. Но в нашей с вами жизни сохраняется взгляд, что эту болезнь надо лечить только лекарствами. И вот тут кроется очень большая ошибка и трагедия многих больных.

Сосуды зарастают лишь там, где происходит спазм их стенок - именно в этих местах идет налипание из крови шлаков, солей и т. д. Поэтому очень важно найти эти участки и втирать мазь, размягчающую и очищающую от внешних сдавливаний, нарушающих не только кровообращение и лимфоочищение стенок сосудов, но и их вентиляцию.

Пейте отвары хвоща и цикория, втирайте в больные места простой свиной топленый жир и спиртовую настойку корней алтея и цветков тысячелистника. При соблюдении диеты, приеме отвара сыворотки, лечении позвоночника я порой легко добивался выздоровления у больных-инвалидов, страдавших атеросклерозом.

Приведу пример. Обратился ко мне пенсионер средних лет с атеросклерозом сосудов мозга. Его замучили головные боли. Сидел на трентале, а препарат этот довольно дорог в аптеке...

Чем его лечил. Пил он отвар. **2 ст. л. травы хвоща полевого и 3 ст. л. травы цикория в литре воды кипятил 10 минут. В конце варки добавлял 3 ст. л. сушеных лепестков розы.**

Втирал ему мазь. Мало того, научил самого втирать ее в больные места и чуть прогревать их теплой пшеницей в мешочке. **Лечил ему весь позвоночник. 1 - 2 раза в неделю он мыл голову в умеренно горячем отваре (отруби - стакан, тысячелистник, череда и мята - по полстакана).** Спал больной на щите, делал растяжки позвоночника.

Лечил я его в течение двух недель. И головные боли, шум в ушах, бессонница, слабость зрения, слезотечение, тревога и т. д. - все прошло. Он вышел на работу.

Да, атеросклероз излечим, когда устранены все его причины. Также верно назначенное лечение предупреждает и устраняет инсульт. Только надо уметь распознать и точно определить, с какими причинами он связан.

Самое хорошее лечение - природными средствами: отварами трав, мазями и маслами из них, компрессами и растирками, грамотным массажем по ходу сосудов, соблюдением режима и диеты, дыхательными и физическими упражнениями. Духовным лечением - в молитвах к Господу Богу. Это помогает и приводит к правильному пути.

Юрий Иванович Шикота,
84403, Украина, Донецкая обл.,
г. Красный Лиман,
ул. Ленинградская, д. 59

Способ пригодится

Коль, господа,

Кто, как не сам, перенесший инсульт, справившийся с ним, может лучше рассказать об этой болезни! Поэтому сегодня Иван Иванович П. из г. Северодвинска поведает о том, что с ним произошло, а прокомментируют его рассказ заведующий неврологическим отделением больницы, где он лечился, Борис Иванович Рухлов и профессор кафедры фармакологии Архангельского медуниверситета, д. м. н. Ольга Владимировна Буюклинская.

Лишь пока онемела рука

Иван Иванович:

- Как раз перед снегом завез я на дачу машину песка. И давай его с дороги на тележке на свой участок возить. Это метров 30. Зима подгоняет - целый день без отдыха, можно сказать, возил. Каждая тележка килограммов по 100! А лет-то мне 70! Вечером в домике сел отдохнуть. И вдруг - как током ударило в руку, в ногу. И стали они как ватные. Особенно рука. Нет, холод, тепло чувствует, а взять ничего не может. Думал, высплюсь - и все пройдет. Ничего подобного! Кое-как утром с дачи добрался до дома. Там еще 2 дня ждал, что отпустит, массаж мне жена делала. Но... Пришлось врача вызывать. Врач измерил давление - 220 верхнее, а обычно 140. Вызвал «скорую», да в нашу заводскую больницу меня и отправили... Надо же - высокое давление, а его нисколько не чувствовал! Ни шума в ушах, ни головной боли.

Б.И. Рухлов:

- Ничего удивительного! На фоне такой физической нагрузки мог и не замечать давления. Вон у штангистов в результате рывка давление до 300 поднимается. Но это же молодые люди, сосуды у них эластичные - выдерживают. А тут пожилой человек. Сосуды хрупкие, уплотнены. Вот и произошло острое нарушение мозгового кровообращения. Действительно, боль - как от удара током. И паралич руки и ноги

Для кого, братцы, эти занятия

Иван Иванович:

- Потом, когда я в больнице осмотрелся, увидел: ой как много таких бедолаг, как я, - целый этаж. Да и молодые есть... Инсульт-то, видно, никого не щадит.

Б.И. Рухлов:

- Да, у нас целый пост занят инсультными больными. Но ведь в молодом возрасте нарушение мозгового кровообращения случается в основном только при врожденной аномалии сосудов или при гипертонической болезни со злокачественным течением. Хотя... Иван Иванович и 40-летних молодыми считает. Так вот, пациенты у нас, главным образом, от 40 до 80 лет. Им бы постоянно следить за давлением, принимать в случае надобности гипотензивные препараты - понижающие артериальное давление и уменьшающие вязкость крови. Да не курить, спиртным не баловаться, избегать тяжелых физических нагрузок. А они вон...

Да как Иван Иванович, еще дома надеялись, что само собой все пройдет. Где же?! А ведь восстанавливать утраченные функции рук, ног вообще лучше, если врачебная помощь оказана в первые 3 часа! Ну хотя бы в первые сутки

Иван Иванович:

- Давление мне быстро сбили! И для руки, и для ноги целый перечень лекарств давали: капельницы, таблетки, уколы... Главное, чтоб разжижилась

Сильна, лапчатка, твоя хватка!

В народе лапчатку белую называют, пятиперстнем или пятипалышком. На вид совсем невзрачная травка с похожими на растопыренную ладошку листиками. Очень редкое растение - не каждый ботаник может похвастать, что видел ее «живьем».

В моем огороде лапчатка разрослась на целую грядку, а в кухонном шкафчике зреет настойка из собственного урожая, начало которому положили два корешка.

Полезна она необычайно! Родственнику **после инсульта** врачи отводили максимум год жизни, а он пьет настойку и живет уже 14 лет! У мужа моего была увеличена щитовидная железа - весь исхудал. После же трех месяцев регулярного приема лапчатки железа заметно уменьшилась.

Для приготовления чудо-настойки нужно совсем немного: **раздробите 10 г корня, залейте 100 г водки и поставьте в темное теплое место на 3 - 4 недели. Пейте по 30 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. После месячного приема - недельный перерыв.** Для полного излечения щитовидной железы потребуется от 150 до 300 г корня.

Л.Н. Чезганова, Свердловская обл.

Новое облегчение старого лечения

У меня тоже был инсульт, а потом еще и клещ энцефалитный укусил. А помог мне кисель доктора Изотова. Я пью его года четыре. Состояние, конечно, не отличное, но можно жить и работать. А готовится кисель так.

Трехлитровую банку засыпаю примерно на треть или половину геркулесом (можно и дробленой овсяной крупой) и доливаю доверху кипяченой охлажденной воды. Добавляю стакан кефира или кислого молока, плотно закрываю крышкой и ставлю бродить в теплое место на 2 - 3 суток. Потом сливаю жидкость через дуршлаг, а гущу промываю несколько раз большими порциями холодной воды. Снова вываливаю гущу в банку, заливаю сцеженной жидкостью и даю отстояться 12 - 14 часов. В банке получается 2 слоя: жидкость и густой осадок. Жидкость осторожно сливаю или отсасываю трубочкой. А густой осадок и есть концентрат киселя.

7 - 8 ложек концентрата размешиваю в двух стаканах холодной воды и варю на малом огне до желаемой густоты. Если хочется - добавляю сахар, масло. Даю немного остыть, но пить кисель приятнее теплым.

Возьмите за правило пить кисель на завтрак. И еще можно вот что приготовить: **3 ст. л. овсяных хлопьев залить 6 ст. л. кипятка, дать ночь настояться.** Утром ешьте с сахаром или фруктами, но на голодный желудок. А потом часик ничего не ешьте.

Попробуйте такое овсяное лечение, и облегчение обязательно наступит.

З.Ф. Леманова, Хабаровский кр.

см к

ВАМ ВОССТАНОВИТЬСЯ

кровь, чтоб проходила все капилляры. Месяц я в больнице лежал. Нога отошла быстро. А рука... Была-то поначалу совсем чужая, а тут поотошла. Фиги научился делать. В больнице-то физзал есть, там инструктор Ирина Николаевна каждый день с нами занималась - разные упражнения заставляла выполнять, в том числе и фиги. И как я первой фиге своей обрадовался!

случилась беда

Б.И. Рухлов:

- Иван Иванович - молодец! Занимался старательно. Другие пожилые пациенты не столь усердны. Оно и понятно: ведь ответственные за волю клетки тоже страдают - отсюда и безволие, и апатия. А физкультура - одно из важнейших лекарств для них, инсультных больных. Вновь развивает утраченные функции за счет оставшихся непораженными групп мышц. Нога обычно восстанавливается быстрее, чем рука. С ней нужны долгие упорные занятия. Что Иван Иванович и сейчас делает

Занимаюсь, но не перегружаюсь

Иван Иванович:

- Жена у меня: не успею проснуться - «давай зарядкой заниматься!» Массаж, «качалка», мячик, перекладина... Главное - заставить больную левую руку делать то, что делает правая. Ох, какой это упорный труд! А надо! Никуда не денешься, если калекой остаться не хочешь. Так я сейчас и по дому все делаю: в гараж схожу, капусты, картошки принесу. Словом, нагрузить левую руку стараюсь. Но уж теперь не перегружаюсь! А то, чего доброго, беда и повториться может. Слежу за давлением. Словом, лечение мое продолжается.

Б.И. Рухлов:

- В больнице мы экстренную интенсивную терапию провели. Вывели Ивана Ивановича из неотложного состояния. А теперь он лечится амбулаторно. И тут результат во многом зависит от его настойчивости, аккуратности выполнения рекомендаций врача. Так что желаю ему успеха!

Иван Иванович:

- Все бы ничего, и терпения, и воли у меня хватает. Да вот врачи навыписывали таблеток. А таблетки - химия сплошная. Я уж не только глотать их - смотреть на них не могу. **Какими бы мне травами, что ль, полечиться? Ведь есть же, наверное, народные средства хорошие и на этот случай?**

Ага, полезен коньяк

Вот тут-то и советы Ольги Владимировны Буюклинской:

- Конечно, Иван Иванович (и все, кто перенес инсульт), есть и народные средства лечения.

Вместо чая и кофе хорошо бы Вам **пить соки**. Виноградный, например, очень полезен для клеток головного мозга. Но его можно принимать, если только нет повышения сахара в крови.

Хорошо бы, Иван Иванович, **выпивать по 20 г коньяку в сутки**. Конечно, если это не продукция уличных виноделов.

Не забывайте **следить за артериальным давлением**: не допускайте его повышения. Средств для этого много. Например:

- ешьте по 3 штуки в день грецких орехов с медом (45 дней);

- по 100 ягод черноплодной рябины 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды (1 - 2 месяца). Правда, при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гипоацидном гастрите она противопоказана;

- ягоды черной смородины очень полезны;

- три раза в день натощак принимайте по 1 - 2 столовые ложки свекольного сока пополам с медом;

- или вот еще эффективная смесь: стакан сока хрена, стакан сока моркови, сок одного лимона. Только смешайте в эмалированной посуде деревянной ложкой, перелейте в плотно закрывающуюся банку и поставьте ее в прохладное место. Пейте по 2 чайные ложки за час до еды или через 2 - 3 часа после еды в течение трех месяцев.

А кроме того, для перенесших инсульт очень полезны: отвар плодов шиповника, сухофрукты, овсяная и гречневая каши, свежая капуста, творог.

Так что желаю, Иван Иванович, Вам всего доброго!

Ну и я, в свою очередь, от редакции пожелаю перенесшим инсульт не сдаваться, а постараться активно и упорно восстанавливать здоровье.

И.В. Крылова

Я ЭПАМ советую вам

25 лет проработал я шофером. Нарушений трудового стажа не было, но в конце концов попал я в аварию! Школьник в неположенном месте дорогу перебегал. Ну, мне пришлось в сторону подаваться и столб снести. При столкновении в глазах резко потемнело, грудью о руль сильно стукнулся. Дыхание наладилось минут только через десять. Но на больничный врачи не посадили - отклонений не нашли, хотя сердечко временами зашкаливало. На следующий день на работу вышел.

А через некоторое время стала правая сторона и язык неметь, лицо даже чуть перекосило и зрение на мгновение пропадало. Ну, думаю, только инсульта не хватало! Срочно заказал знакомым ЭПАМ-1000 и приготовил чесночное масло. **Головку чеснока растер в кашицу и в банке залил нерафинированным подсолнечным маслом. На сутки в холодильник поставил. На следующий день выдавил ч. л. лимонного сока и добавил в него столько же чесночного масла, все перемешал. Эту смесь принимал 3 раза в день за полчаса до еды. Лечиться таким способом нужно было месяц, а потом такой же перерыв сделать. Но я три месяца мужественно глотал чесночное масло, а потом только сделал перерыв. И пока, слава богу, инсультом и не пахнет!**

Знаю я еще рецепт. **40 капель настойки календулы разводить в полстакане воды и принимать 4 раза в день до еды. Через два года можно будет не бояться инсульта.**

Геннадий Михайлов, Архангельская обл.

Дурман, поверьте, не обман

В «Ай, болите!» люди часто просят помочь восстановиться после инсульта. Знаю я одно средство - настойка семян дурмана.

100 г семян засыпать в пол-литра водки. Настоять в темном месте при комнатной температуре 15 дней, ежедневно встряхивать, конечно. Принимать настойку по 25 капель на полстакана кипяченой воды за полчаса до завтрака (только раз в сутки!). Курс - месяц. Повторять его только через полгода. Во время приема настойки пить много жидкости.

Эту настойку можно принимать и для профилактики инсульта - один раз в два года.

Всем нуждающимся семена дурмана могу выслать: 100 граммов стоят 100 рублей, 15 рублей - пересылка. Пишите и не забывайте вкладывать конверт с обратным адресом.

Александра Федоровна Севастьянова,
399782, Липецкая обл., г. Елец, ул. Костенко, д. 51, кв. 28

С умом лечи

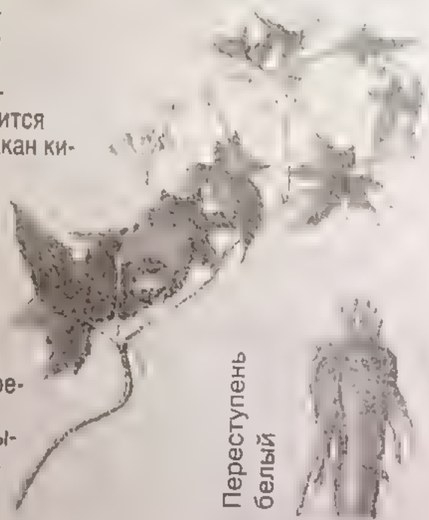
Это мне самому знакомо не понаслыщке. В начале 1981 года, всего семь месяцев спустя после тяжелого инфаркта, меня прихватил инсульт: левосторонний паралич с сильным парезом лицевого нерва. С января по май отлежал в больнице и был выписан, как отмечают в таких случаях, с некоторым улучшением, хотя так и не закрывался левый глаз, оставался перекошенным рот, при ходьбе приволакивал ногу. Очень благодарен врачам: они действительно помогли всем, чем могли. Остальное лечение взял в собственные руки. Назначенными медикаментами не пренебрегал, правда, выбирал из них наименее токсичные. Основной же упор делал на травы, начав пользоваться ими еще в больничных условиях. В итоге такого дополнительного самолечения уже летом смог выбраться в горно-лесной район в верховьях Инзера, жил в палатке, удил хариусов в горной речке, собирал таежные травы.

Из рецептов не собираюсь делать тайну. Авось еще кому-нибудь они помогут.

Мумие и настой травяной

Для приема внутрь полезен **марьин корень**, причем в данном случае не столько сам корень, сколько собранная в начале цветения трава. Настой готовится так: 2 чайные ложки на стакан кипятка, настаивать 4 часа. Травники обычно прописывают по 1 - 2 столовые ложки 3 раза в день, но в отдельных случаях и не на продолжительное время (до 3 - 4 недель) допускается доза до четверти стакана. Затем на 10 дней - перерыв.

Одновременно с травяными настоями следует пить мумие. Я пользовался им почти с первых дней болезни, растворяя в 20 мл воды комочек размером со спичечную головку - утром натощак и незадолго до обеда.



Переступень белый

Девясил добавит сил

Не был забыт и любимый мною **девясил**. Отвары из корней (столовая ложка на стакан, варить 5 минут) чередовал со спиртовыми настойками и девясиловым вином. Кстати, Авиценна, говоря о лечебных свойствах девясила, отмечал, что он «в виде питья или лекарственной повязки с вином также помогает от паралича лицевого нерва и от падучей». Он же указывал на лавр: «Это хорошее средство от расслабления нервов, общего паралича и паралича лицевого нерва». Из листьев **благородного лавра** готовится масло: 30 граммов хорошо измельченных листьев надо настаивать одну неделю в 200 граммах подсолнечного масла, процедить и втирать по ходу веточек лицевого нерва, в парализованные части тела. Можно принимать и внутрь по чайной ложке 2 - 3 раза в день.

Несколько слов еще об одном ценном растении, о котором Авиценна писал: «Одна дарахми его, употребляемая ежедневно в виде лекарственной повязки, помогает от паралича и от разрыва мышц». Это - **переступень белый**, одно из древнейших средств народной медицины многих стран. Применяется он при многих заболеваниях. Авиценна под лекарственной повязкой подразумевал мазь с ежедневной дозировкой в одну дарахми - 4,25 грамма.

В отечественной народной медицине при параличе и воспалении нервных сплетений употребляют и отвар из корня, и спиртовую настойку.

Отвар готовят из 1чайной ложки измельченных корней на 100 мл кипятка, выдержав 20 минут на водяной бане. Не дожидаться остывания, процедить горячий отвар через несколько слоев марли. Хранить в холодильнике, не допуская закисания. Принимают отвар по чайной ложке 3 раза в день после еды на протяжении одной недели. Затем неделю отдыхают и вновь на такой же срок повторяют лечение. **Растение ядовитое, поэтому требует предельной осторожности.**

Для спиртовой настойки 2 чайные ложки сушеных корней выдерживают 3 недели в 100 мл водки. Принимают по 10 капель 3 раза в день после еды. Настойка используется и для втираний в парализованные части тела.

Природы дары - еще вотри-ка волчье лыко

Очень ядовит **волчеягодник, волчник обыкновенный**, называемый в народе **волчьим лыком**. Растет невысоким кустиком и очень красив ранней весной, когда тонкий стволик, точно праздничными фонариками, украшен нарядными, душистыми розовыми или пурпуровыми цветками, распускающимися еще до появления листьев.

У волчеягодника берут кору, мелкие веточки, ближе к осени - сочные красные ягоды, а осенью - корни. Используются разные части растения при бессоннице, эпилепсии, невралгиях, параличах, а также при хроническом ревматизме, подагре, воспалении толстой кишки, желтухе, при высокой температуре и водянке живота. Умельцы применяют его при раке. Наши предки измельченную кору прикладывали к местам укусов ядовитых змей, бешеных собак.

При параличе обычно пользуются спиртовой настойкой. Берется всего грамм коры или

Сразу - серебро на язву

После инсульта моя мама оказалась прикована к постели. Она потеряла речь, память, недвижима, лежит только на правом боку вот уже 2 года.

Через 9 месяцев у нее на правой голени открылись две раны. Врач сказал, что это трофические язвы и они плохо заживают. Маме, и правда, становилось все хуже. Но потом знакомая подсказала полечить ее серебром.

Натрий серебра 25-процентный я заказала в аптеке по рецепту хирурга. Хранила его в темной бутылочке в темном месте. А лечила так.

Сначала обрабатывала маме раны раствором перекиси водорода и немного подсушивала. Потом, сложив марлю в 4 - 6 слоев, смачивала ее в серебре и накрывала язвы. Затем заматывала льняной салфеткой, а сверху завязывала косынками. Так делала раз в сутки. На следующий день все осторожно отмачивала слабым раствором марганцовки (так как марля присыхала) и - опять перекись водорода и натрий серебра. Ни в коем случае не прикладывайте целлофан - рана должна дышать.

Улучшение началось где-то на исходе третьей недели. Одна рана затянулась за месяц, вторая - за полтора. Месяца через три, правда, они снова открылись. Но я уже знала, чем лечить. Спустя 10 дней все зажило. Прошел год, и язвы больше не появлялись.

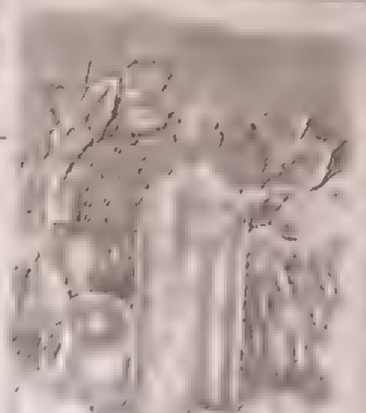
Кстати, еще под ногу ей я клала валики, которые сшила из старых капроновых колготок. Отрезала верхнюю часть нужного размера и набила мелко нарезанными остатками. Надо, чтобы рана, по возможности, не касалась постели и нога хотя бы немного была на весу. А валики такие очень удобны для лежачих больных. Маме я подкладываю их и под руки.

А еще для предупреждения пролежней простынь посыпаю крахмалом.

Знаю, лечить таких больных тяжело, но можно. Надо только время и терпение.

С.А. Невучева,
Саратовская обл.

паралич!



И хворь вне игры!

корней на 100 мл спирта, разбавленного до 70 градусов. Я пользовался водкой, только настаивал не 2 недели, а вдвое дольше - 1 месяц. Внутрь можно принимать по 1 - 2 капли 3 раза в день после еды. И недолго, до 7 - 10 дней. Лучше всего применять наружно - для втираний. И не столько саму настойку, сколько приготовленную из нее мазь. Для ее приготовления надо разогреть на кипящей водяной бане ланолин, влить на 50 г 20 мл настойки, размешать до полного растворения, затем постепенно, не прекращая помешивания, добавить 50 г разогретого вазелина. Мазь втирается по ходу нерва, обработанные ею места укутываются фланелью.

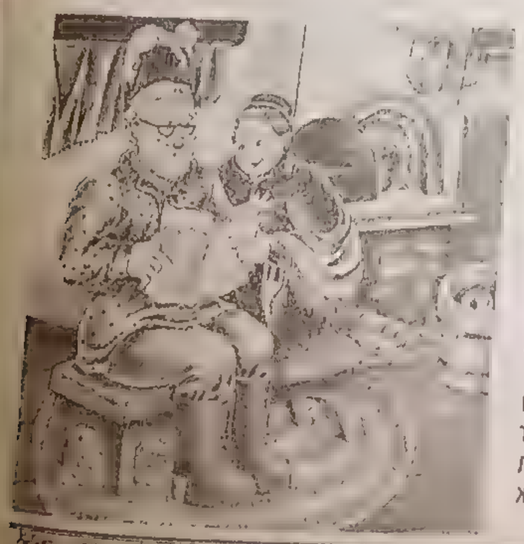
Спасайся упорно водяникой черной

С почтением отношусь я к **водянике черной**, которую северяне называют **вороникой, шикшей**.

Чай из травы, собранной во время цветения, придется по вкусу и здоровому человеку при общем утомлении. А в научных трудах указывается, что экспериментально установлена способность препаратов водяники предупреждать развитие эпилептиформных судорог, а также оказывать защитное действие при повреждениях центральной нервной системы и желудка.

Трава водяники, вечнозеленого кустарничка с съедобными ягодами, используется в медицине при головной боли, эпилепсии. На 2 чайные ложки травы заварить стаканом кипятка. После двухчасового настаивания пьют по трети стакана 3 раза в день. Можно заваривать 2 столовые ложки на 0,5 л кипятка в термосе на ночь - это дневная норма.

Меньше возни со спиртовой настойкой. 1 объемная часть водяники (травы) на 2 части водки, настаивать 9 дней, принимать по чайной ложке 3 раза в день. А вечером принять ванну с отваром (четыре-пять горстей травы на 3 литра воды, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить и влить в ванну). Продолжительность лечебной ванны - 20 минут.



Пройдет кошмар, коль есть отвар

Ванны при параличах играют немаловажную роль. Особенно из **корней шиповника**. Их надо порубить на мелкие кусочки. Для одной процедуры достаточно 200 г или половины поллитровой банки. Варить в 3 литрах воды на малом огне 30 - 40 минут, не доводя до бурного кипения. Сняв с огня, настоять 15 минут, процедить, влить в ванну. Прием ванны длится 20 минут. Она не должна быть горячей (не выше 38 градусов).

Хорошо подходят для ванн отвары плодов и веток можжевельника. Их отваривают в том же количестве сырья и воды, как и корни шиповника. Один вид растения используется на 8 - 10 ванн, затем заменяется другим.

Компрессы и втирание улучшат состояние

Прием ванн сочетается с компрессами и втираниями настоев и экстрактов в онемевшие части тела. О некоторых настойках и мазях было уже сказано. Для компрессов подходит и упомянутый выше отвар можжевельника, а еще лучше спиртовая вытяжка из него. Горсть ягод и две горсти измельченных веток надо залить 0,5 литра водки, настоять две недели. Настойку, понемножку подливая в ладонь, втирают в тело

Делают втирания и водочной настойкой чабреца. Настойку я готовлю из восьми столовых ложек травы на пол-литра водки. Можно принимать ее и внутрь по 30 - 40 капель 3 раза в день

Чтоб восстановиться, нужно просветиться

В восстановительный период после инсульта очень полезным может оказаться одуванчик. Начиная с ранней весны - сок из свежего растения по чайной ложке 3 раза в день. С осени - отвар корней или водный настой сушеных листьев. Для отвара кладут столовую ложку корней на стакан кипятка, парят на водяной бане 15 минут. Это дневная доза. Я отдаю предпочтение настою: столовую ложку корней заливаю 0,5 л кипятка и всю ночь настаиваю в термосе. Выпить все это в 3 приема до еды. При запорах, а они недопустимы при инсульте, лучше пользоваться порошком из корней, несколько раз пропущенных через кофемолку, - по половине чайной ложки 3 раза в день.

Нельзя при инсульте пренебрегать и крапивой. Ее сушеные листья, как и одуванчика, заваривают из расчета столовая ложка на стакан кипятка, настаивают в тепле час. После процеживания пьют от двух столовых ложек до четверти стакана 3 - 4 раза в день до еды.

Рим Ахмедов

Помоги скорей, шалфей!

С помощью отвара шалфея и лечебных ванн мужей сестры избавился от паралича. Заливал стаканом кипятка ст. л. травы, настаивал часа два и пил по 50 г 3 раза в день. А для ванн брал 300 г шалфея на ведро воды да нагревал. Так и вылечился.

В.А. Ловцова, г. Киров

Растирала - легче стало

После инсульта мою мамочку парализовало - отнялась правая половина тела. В больницу не отдала. Конечно, врачи лекарства выписали, но вот оттирала я ее сама.

Разбивала помельче скорлупу от 100 г грецких орехов, высыпала в бутылку темного стекла с широким горлышком и завинчивающейся пробкой, заливала одеколоном «Жасмин» и ставила дня на 3 - 4 в теплое место - например на батарею. Растирала маму раза 2 - 3 в сутки. Когда жидкость заканчивалась, делала новую.

Месяца за 2 - 3 я подняла маму на ноги, хотя паралич ведь отходит годами.

Н.А. Воронцова, г. Екатеринбург

Громче петь - не болеть!

Может, советы моего отца помогут кому-нибудь избавиться от паралича.

Во-первых, надо думать только о хорошем. Можно громко петь - это усиливает эмоции и улучшает кровообращение. Если появится возможность двигаться, делать упражнение «ножницы», с каждым разом увеличивая нагрузку. А перед сном сесть, вытянуть ноги и поглаживать их от пальцев до паха.

Еще топтаться босыми ногами на горохе - с носка на пятку и обратно. Начинать желательно с 5 минут, постепенно довести до 20. А дней через 10 можно стать на горох коленями и делать круговые движения. Это упражнение - не более 5 минут в день.

Только хочу предупредить: польза будет лишь от ежедневных занятий.

К.А. Кожнева, Саратовская обл.

Встреча с ударом не нужна и даром

Немела рука - просто тоска!

Хочу рассказать о симптомах пережитого инсульта. Неожиданно у меня началась слабость - на ногах не мог твердо стоять, шатался, как от сильного ветра. **Немела и теряла чувствительность левая рука.** А я постоянно за рулем, так на ходу приходилось кисть массировать, чтобы кровоток и чувствительность восстановить. А самое страшное, что пришлось пережить, - **временная, но почти полная потеря зрения.** И это за рулем! Не понимал ведь тогда, что глаза предупреждают об опасности! И продолжал работать, пока совсем не парализовало левую сторону. Вот так, сначала не обращал внимания на здоровье - все деньги зарабатывал. А потом пришлось эти деньги (да еще и машину продать) на лекарства пустить! Но на ноги я все-таки встал. Будьте внимательны к себе.

В.И. Горбунов.
Архангельская обл.

Вскочил на звонок - и слег

Израильские медики изучили обстоятельства, предшествующие развитию инсульта. Оказалось, что роковую роль сыграли... неожиданные звонки в дверь или по телефону. Обычно больной за два часа до нарушения мозгового кровообращения совершал очень резкие движения - вскакивал, чтобы открыть замок, снять трубку и т. д.

Но паниковать не стоит. Просто люди в возрасте, гипертоники и все, у кого уже были инсульты, должны оградить себя от таких импульсивных и неожиданных моментов. Сделайте тихими все звонки - телефона, будильника. Или замените эти вещи на новые, с более приятными и менее суматошными мелодиями.

«Мир новостей»

Не дай воли этой боли

Французские невропатологи установили: у пациентов старше 35 лет, страдающих от сильных головных болей, вдвое чаще случается инсульт, чем у тех, кто не знаком с мигренью. Исследования показали, что при мигрени и прединсультных состояниях в головном мозге накапливаются одни и те же вещества. Если же человек курит и имеет повышенное артериальное давление, а его родственники не избежали инсульта, то риск мозговой [illegible] воизлияния увеличивается [illegible], неврал[illegible] веро. [illegible] хроническом рев[illegible] «ени[illegible]» тем[illegible]

«Сам себе лекарь»

Головокружение - [illegible]

В медицине есть понятие «предвестник инсульта» [illegible] слабость в руке или ноге [illegible] логические явления, как правило [illegible] в течение суток [illegible] и рвотой. Если эти явления не прошли в течение [illegible] и прошли - это не повод отмахнуться от [illegible] [illegible] тельного обращения к врачу.

Адрес подписки
через Интернет -
[illegible]w.pressa.apr.ru
(Ищите наши издания в каталоге по наименованиям.)

Вот портрет возможных бед

У кого и когда инсульт бывает чаще

Мужчины значительно опережают женщин как по количеству заболеваний, так и по смертности. Кстати, ощутимой разницы между заболеваемостью инсультом среди городских и сельских жителей не обнаружено. Видимо, преимущества свежего воздуха скрадываются отдаленностью медицинской помощи и более легкомысленным отношением к собственному здоровью.

У инсульта есть излюбленные месяцы: ноябрь-январь и март, и даже время суток - ночь и раннее утро (это связано с замедлением кровотока во сне). Можно нарисовать и портрет наиболее склонного к инсульту человека: мужчина среднего возраста, плотного телосложения, с повышенным артериальным давлением, с лишним весом, с нервной стрессовой работой, сложной обстановкой в семье. Курит по 2 - 3 пачки в день, имеет машину (значит, мало двигается). Ему в первую очередь есть смысл остерегаться осенних и весенних ночей, под прикрытием которых инсульт незаметно подкрадывается к спящим. Лучше всего, пока не поздно, заняться своим здоровьем.

Мне шпинат - и сват, и брат

Как уменьшить опасность инсульта? Диетологи и невропатологи из Гарвардского университета США в течение многих лет наблюдали за особенностями питания более чем ста тысяч человек. Анализ полученных данных показал, что наибольшим профилактическим воздействием обладают овощи из семейства крестоцветных, **в первую очередь разные виды капусты - брокколи, цветная и белокочанная.** Регулярное включение их в рацион позволяет снизить риск инсульта в среднем на 32 процента.

На втором месте цитрусовые. Опасность стать жертвой инсульта у тех, кто постоянно ест апельсины, лимоны, мандарины и пьет сок из этих фруктов, снижается на 20 - 25 процентов.

Примерно такое же профилактическое действие оказывают и зеленые листовые овощи: **салат, шпинат, щавель, петрушка**. Причем их рекомендуется употреблять не только в качестве салатов, но и включать в гарниры.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
[illegible]
Заказ № 616 Тираж 239.335 экз.
[illegible]
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс [illegible]
2 раза в месяц. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.
[illegible]
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Овчинникова Н.И., Голубин Р.А., Буторина Е.Е., Урановская Н.Д., Гаминова Е.Л., Иванова Т.Ю., Гусева Е.В., Голубина Н.З., Шевелёва О.Ю., Авдиенкова З.В., Преображенская И.Р.

Спецвыпуск

Ай, болит!

№ 15 (102)
август 2003 г.

Газета-целительница

Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

× В западне вампира
× Черный поток мыслей
× Какой ее вид нанес вам визит ..... 2 - 3
× Бороться с тьмой пришлось самой
× Способ прост: строгий пост
× Железо остынет - привязанность сгинет ..... 4 - 5
× Злая сила враз подкосила
× Бабушкин грех отразился на всех
× Бог видит, кто кого обидит ..... 6 - 7
× Была семья - теперь лишь я 8

Подписка на 2003 год!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 78, 90, 91) на II полугодие 2003 года продолжается помесячная подписка на газеты: «Ай, болит!» (инд. 34259); спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 29722) - **НЕ** является бесплатным приложением к «Ай, болиту!»; комплект «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 44355); «Живица» (инд. 27807); «Дюймовочка» (инд. 45753).

Информацию о наших изданиях можно найти и в местных подписных каталогах.

Обратите внимание: с 1 июля по 31 августа 2003 года проводится досрочная подписка на I полугодие 2004 года. Цены снижены.

Чтоб порча и сглаз отвязались от нас

Коль в одночасье

Снова больничные будни

В ноздри ударяет резкий запах нашатыря. Я открываю глаза. Где я и что со мной? Оказывается, я лежу на какой-то белой кушетке и две молодые женщины суетятся возле меня, прилаживая к запястьям рук и к голым щиколоткам какие-то проводки. Все ясно. Я снова в больнице, и сейчас будут снимать электрокардиограмму.

Мужчина в белом халате за столиком перестает писать и, перехватив мой взгляд, добродушно басит: «Очнулся? Ну, ну. А я уж подумал - второе пришествие проспит...» Он шутит, но мне не до шуток. Мне вообще ни до кого и ни до чего. Судя по всему, доставили меня сюда из дома, где я нежданно-негаданно «вырубился», когда переставлял книги на полке. Кто-то (вероятно, дочь) вызвал «скорую». Очередной сердечный приступ. Через три дня я узнаю предварительный диагноз: митральный порок.

Так для меня начинаются больничные будни, что и четыре месяца назад. Пролежу я здесь, как и в прошлый раз, наверное, не меньше месяца, и никто не гарантирует, что вскоре снова не окажусь на больничной койке.

Но через две недели мне неожиданно отменяют уколы и капельницы, а еще через неделю вызывают в ординаторскую.

Доктор меняет диагноз

- Ну вот, - удовлетворенно говорит доктор. - Будем готовиться к выписке. Завтра получите больничный у старшей. На работу в четверг. Вопросы есть?

- Стало быть, это не митральный порок?

- Исключено, - успокаивает лечащий врач. – Все эти ваши сердечные заморочки схожи с нарушением функций митрального клапана, но, слава Богу, разобрались. Скорей всего, это вегетососудистая дистония.

- Хрен редьки не слаще, - уныло бормочу я.

- Не скажите, - возражает доктор. - Первоначальный диагноз сулил вам много неприятностей. А в этом случае все намного проще. Не раздражайте себя и других - и все помаленьку придет в норму. Походите в поликлинику, поколют там витаминчики. Рекомендую контрастный душ по утрам и легкую физзарядку. Вообще, на вашем месте рванул бы я куда-нибудь в деревню, на парное молоко, на землянику... Подальше от цивилизации.

Вот тебе раз.

- Хотите откровенно? - вдруг говорит доктор, глядя прямо в глаза. - Нет у вас и никакой дистонии. Что это такое на самом деле - не знаю, хотя догадываюсь. Но это уже из области мистики, и мне, медику, в такие темы вдаваться как-то не пристало. Хотите, совет дам? Сходите-ка к одной старушенции. Найти ее просто. Она в церковном ларечке работает. Свечи, крестики, иконки и прочую атрибутику продает. Называйте ее матушка Евстолия и ссылайтесь на меня, раба грешного. Сдается мне, что хворь ваша по ее части. Не удивляйтесь! Есть, знаете ли, такие вещи, перед которыми официальная медицина бессильна, а вот какая-нибудь бабушка Меланья, не имеющая диплома, справляется с этой самой «вещью» без всяких пилюль, инъекций и электрошока. И вот еще: возьмите на память эту статейку, прочтите на досуге.

В западне

- «Вампиры среди нас», - читаю я вслух заголовок.

Черный поток мыслей

В городском парке я усаживаюсь на свободную скамью. В статье описываются энергетические вампиры всех мастей. Кое-что я, конечно, о них слышал, но не верил в их существование. Да, плохие это ребята, и не дай-то Бог попасть с ними в одну компашку.

Оказывается, еще знаменитый средневековый врач Парацельс отмечал, что болезнь может начаться даже от того, что кто-то поглядит на тебя враждебно. Впоследствии, когда двадцатый век сформулировал такое понятие, как «биоэнергетика», древние знания слились с современной

Сегодня много говорят и пишут о порче, сглазе, энергетическом вампиризме и различных способах защиты от всей этой напасти. Однако чаще всего такие рекомендации носят общий характер и не дают ответов на вопросы: каковы наиболее распространенные виды порчи и что делать, если она уже наведена? Именно об этом и пойдет речь.

Какой ее вид

«Бревно на плечах»

Чтобы узнать, наведена ли на вас порча, воспользуйтесь маятником или рамкой. Тем, кто не имеет представления об этих инструментах, поясню, что маятник легко можно изготовить, подвесив на нить длиной от кончика мизинца до локтя какой-нибудь грузик. Можно воспользоваться обручальным кольцом или даже гайкой. Держа нить указательным и большим пальцем, следует мысленно задать вопрос: «Есть ли на мне порча?» Если да, то маятник начнет раскачиваться к вам и от вас либо вращаться по часовой стрелке. Нет - будет раскачиваться влево-вправо или крутиться против часовой стрелки.

Помните, что, задавая вопрос, вы должны быть совершенно бесстрастны, не держать в уме готовый ответ. Иначе маятник покажет не то, что есть на самом деле, а то, что вы хотите от него «услышать».

Итак, вы задали вопрос и маятник ответил «да». После этого вы спрашиваете: «Это «бревно на плечах»? Это «энергетический жгут»? Это «змея под сердцем»?» (Те три случая, о которых рассказано дальше.) Снова получаете утвердительный или отрицательный ответ.

Порча, называемая «бревно на плечах», сопровождается ощущениями тяжести, скованности, напряжения и боли в шее и плечах со стороны спины.

Теперь приступаем к главному - снятию порчи. Закрыв глаза, представьте, что справа рядом с собой вы разжигаете костер. Затем вообразите здоровенное бревно, лежащее у вас на плечах. Возьмитесь за него с двух сторон, разведя руки в стороны (но не слишком далеко), и плавно поднимите над головой, распрямив локти. При этом приговаривайте про себя: «Снимаю бревно, снимаю бревно...» Также плавно наклоняете его вправо и опускаете в костер. Если неприятные ощущения в шее и плечах исчезли, значит, вы сняли порчу, нет - через некоторое время повторите ритуал еще несколько раз. Коли снова постигнет неудача, обратитесь к специалисту.

«Змея под сердцем»

При этом виде порчи человек обычно испытывает «тянущую тяжесть» в области сердца или под сердцем. Это ощущение сопровождается не имеющим видимых причин плохим настроением или угнетенным состоянием.

Вначале действуют по описанной выше схеме: выясняют с помощью маятника, есть ли порча и какая, затем избавляются от нее.

Убирают «змею» следующим образом. Нужно правой рукой от правого плеча к левому через грудь резко сорвать ее, словно ленту лейкопласты-

свалились несчастья

вампира

медициной. И выяснилось, что у **каждого из нас есть запас психической энергии, как бы рассчитанный на определенное количество лет. К примеру, на 100. Это не значит, что он обязательно проживет именно столько, но сколько бы ни прожил, он не будет нуждаться в энергетической подпитке, чтобы тянуть у кого-то необходимую энергию. А если энергетический потенциал человека рассчитан на 50 лет? Если поскупилась почему-то матушка-природа, что тогда? Тогда этот человек будет постоянно ощущать общее недомогание. И чтобы избавиться от него, он будет тянуть энергию из другого человека, восполняя недостаток своей.**

Из статьи узнаю я и о самом мощном типе биовампира, который вовсе не стремится появляться в обществе. Он сидит преспокойно дома, соединяет свои мысли в черный поток и направляет его на кого-то. В сознании же держит ваш образ. Иногда ему нужна фотография. «Не стоит, - писал далее автор, - искать внешних физических признаков биовампира. Скорее, следует обращать внимание на то, что подсказывает тебе сердце».

Как ни странно, но сердце мне ничего не подсказывает. А если подскажет? Как я с ним, то бишь вампиром, буду бороться? В статье сказано, что «рецепты различных травяных настоев вряд ли полезны». Значит, хочешь не хочешь, а к церковной бабушке все же прогуляться придется.

Кто-то навел порчу

Матушка Евстолия в черном платочке, подвязанном под самые брови, строга и немногословна. Во время моего сбивчивого рассказа она даже не смотрит на меня, перебирая на лотке свой мелкий товарец. И только при упоминании имени доктора поднимает глаза и внимательно вглядывается в мое лицо.

- Сглаз на тебе, порча, - уверенно говорит она. - Фотографии своих близких родственников завтра принеси. Хотя, думаю, далеко живет обидчик твой. Придешь завтра не сюда, а ко мне домой после семи вечера. Вот адрес, - она подает клочок бумажки. - Молитвы знаешь? «Отче наш», например?

К великому сожалению, молитв я не знаю, не изучали мы их ни в школе, ни в институте. А из «Отче наш» помню лишь начальную строчку: «Отче наш, иже еси на небеси».

Она подает еще одну бумажку с коротким текстом: «**Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!» И наставляет: «Читай перед сном 7 раз!»**

Разговор окончен. Едва волоча ноги, направляюсь к остановке троллейбуса. Снова прежняя непонятная слабость наваливается на меня. Сколько это будет продолжаться - год, вечность?..

Чудеса все же есть

Матушка Евстолия проживает в собственном небольшом домишке на окраине города. Зеленые плети хмеля обвивают стены, а над кустами цветущей сирени деловито гудят шмели.

Хозяйка долго всматривается в лица моих родственников, качает головой:

- Нет здесь того человека.

- Нет так нет, - бодро говорю я и, сунув пакетик со снимками в карман, собираюсь уходить.

- Погоди, - останавливает хозяйка. - Ты, случаем, не знаком с высокой, черноволосой женщиной твоих лет? На вашей деревенской свадьбе не было ли среди гостей такой? Речь у нее особенная: то ли заикается маленько, то ли говорит с придыханием.

Перед моим мысленным взором проходит вереница веселых лиц, и я действительно вижу черноволосую, которая тянется с рюмкой ко мне. Вспоминается быстрый шепот жены: **«Из ее рук ничего не бери и поменьше поглядывай на нее».** - «Почему?» - тоже шепотом спрашиваю я. **«Глаз у нее нехороший. Она всем счастливым завидует».**

А позже я, помнится, стоял на крыльце с этой женщиной. От густого деревенского пива было легко на душе и кружилась голова. Смеясь, она выпрашивала нашу свадебную «фотку» на память и, в конце концов, я сходил в избу и вынес одну...

Между тем, хозяйка задергивает темные шторы на окне, ставит на стол закопченный чугунок с водой, зажигает тоненькую церковную свечку и шепчет что-то. Потом заставляет меня глядеть на воду. Я ничему не удивляюсь, словно все это происходит не со мной. В чудеса я не верю и делаю все чисто механически, но тем не менее чудеса происходят. В воде я отчетливо вижу лицо той самой женщины.

- Вот и отыскался твой обидчик, - удовлетворенно говорит хозяйка. – Остальное - мое дело, а ты живи без опаски, но молитвы каждый вечер читай про себя.

От денег она отказывается.

Я никому ничего не рассказываю и живу обычной жизнью. Разве что перед сном читаю про себя нужные молитвы. Кажется, я теперь радуюсь, что в младенчестве родители окрестили меня. Через месяц чувствую себя гораздо энергичней и здоровей. Мир снова поворачивается ко мне своей светлой стороной.

Перед Новым годом жена получает из деревни письмо. Ее мать, в частности, сообщает, что Нинка Чукалина (та самая, черноволосая) продала дом, двух коз и спешно уехала в неизвестном направлении.

А. Юрьев

нанес вам визит

Расправляются со «жгутами» просто - их обрубают. Мысленно вы выращиваете на рабочей руке (правши - на правой, левши - на левой) энергетический нож. Также в воображении беретесь другой рукой за основание «жгута» и обрубаете его под корень. Затем перехватываете его продолжение той рукой, на которой был выращен «нож», перекручиваете, как будто выжимаете белье, и бросаете в разожженный заранее воображаемый костер.

Часто «жгуты» крепятся к левому плечу. Как и с «бревном на плечах», прежде всего нужно узнать с помощью маятника, есть ли они у вас и сколько их. Последнее важно, так как раппортов может быть несколько.

ря, и представить, что вы бросаете эту «змею» в заранее приготовленную трехлитровую банку с водой. Банку закрыть крышкой, а спустя три дня выкинуть ее куда подальше. Не получится - советы те же, что и в отношении «бревна на шее».

«Энергетические жгуты»

Известно, что энергетические вампиры внедряют в биополе человека так называемые жгуты, кабели или раппорты, через которые отсасывают его энергию. Человек, страдающий от вампиризма, обычно испытывает боль в тех местах, где присасываются энергетические пиявки, а также общую слабость и упадок сил.

Методы обнаружения и исследования различных предметов, излучений и феноменов с помощью нехитрого индикатора - рамки, прута или маятника - называются биолокацией. Эти приборы помогают определить местонахождение людей, вещей, полезных ископаемых. С их помощью можно получать однозначные ответы на интересующие вопросы. Биолокация также используется при диагностике состояния здоровья.

Научиться работать с рамкой и маятником вам поможет спецвыпуск «Ай, болит!» N18, который выйдет во второй половине сентября.

Если в самом деле

Больно, на глазок крутая

Порча может быть послана по ветру на одного человека, а достаться другому. Так и с моей мамой случилось. 3 года назад в январе умер отчим и она заболела: в глазах темно, воздуху не хватает, сердце останавливается. Увезли в больницу. После курса лечения в кардиологии мама вернулась домой, но лучше ей не стало. Кое-как по стеночке до туалета могла добраться, аппетита нет совсем. Фельдшера по 2 – 3 раза на дню вызывать приходилось.

После недели мучений опять увезла ее в больницу. Но там принимать не хотели, так я повернулась и ушла, оставив маму в приемном покое: ведь дома ничем помочь ей не могла. Провели еще курс лечения. Доктор при выписке сказал, чтоб больше не привозили: мол, все, что могли, сделали - и уколы, и капельницы. Но маме все хуже и хуже становилось. Мы были в отчаянии: что делать, не знаем, а так она долго не протянет.

Чем только я ее не лечила, к каким бабкам не водила. Ухлопала уйму денег и продуктов, да толку никакого. За эти 3 месяца маму стало не узнать. Раньше-то она жила одна, а теперь пришлось к себе домой взять.

Как-то знакомая старушка поинтересовалась: «Как мама?» А я отвечаю: «Лучше не становится. Хорошо, хоть до туалета сама добраться может. Есть через силу заставляю. Ни травы, ни бабки вылечить не могут». Бабулька и говорит: «Я уж совсем старая стала. Была бы помоложе - взялась бы за лечение. **Попробуй-ка сама. Хуже не станет. А даст Бог - мать пойдет на поправку». И рассказала, что делать.**

Боролся с тьмой

Я принялась за лечение. Женщин лечить нужно в женские дни недели (среду, пятницу, среду или субботу, среду, пятницу), мужчин - в мужские (понедельник, четверг, понедельник или вторник, четверг, понедельник). Курс лечения - 3 сеанса.

До восхода солнца (в 3 - 3,5 часа утра) набрать непочатой (первой) воды из трех колодцев. Ведро в колодец можно опускать лишь раз, сколько наберется воды, столько и вытащить. (Дважды нельзя!!!) Немного воды из каждого колодца отлить себе в свою посудину, остальное в ведре на срубе оставить. За три раза набрать примерно полведра. За водой отправляться одному. Со встречными (хотя кто в такую рань на улицу выйдет?) не разговаривать, не оглядываться. Если нет колодцев, можно набрать из колонок.

Скажу честно: когда отправилась в первый раз, шла без страха, хотя колодцы - на приличном друг от друга расстоянии. Второй раз была страсть Божья: откуда ни возьмись – темень, луна исчезла, кажется, кто-то следом идет и хочет схватить. Хорошо, что со мной увязалась моя собака. На третью ночь и выходить из дома не хотелось – такой страх обуял. Но все же пересилила себя. Когда рассказала об этом той бабульке, то она ответила, что порча, верно, сильная была.

Так вот. Воду принести домой и накрыть тряпочкой - пусть стоит до 12 часов ночи. К этому же времени истопить баньку. Привести больного в баню желательно в одной рубахе, поставить его в тазик, раздеть (снимать от себя - нельзя, чтобы больной снимал рубаху на вас) и кинуть одежду наотмашь, куда упадет. В колодезную воду добавить кипятка и поливать прямо из ведра на голову, приговаривая 3 раза: «Как с гуся вода, так с рабы Божьей (имя) худоба. На гусю воды не стоять, рабе Божьей (имя) хворой не бывать». Вылить всю воду. Потом, не вытирая, надеть на него

Хорче не стало

Хочу рассказать, как я сводила с себя порчу. Пошла за непитой водой со словами наговора: **«Здравствуй, вода Татьяна, земля Ульяна, а ключ Иван, дайте мне воды, воды от всякой беды».**

Набрала обычную водопроводную воду в чашку, подогрела - мне нельзя пить холодную. В комнате с левой стороны чашки поставила церковную свечу, с правой - икону Божьей Матери. В воду положила щепотку соли, крест святой Церкви. Каждый день в один присест читала 3 раза заговор с перерывом в 1 - 2 минуты:

«Отче наш, сущий на небесах! Да святится имя Твое, да придет царствие Твое, да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не вводи нас в искушение, но избавь нас от лукавого; ибо Твое есть Царство и сила, и слава навеки. Аминь».

«Шла Божья Матушка через мост. Ей навстречу - Николай-угодник, Илья-пророк, Иоанн Богослов. «Куда идешь, Божья Матушка?» - «Иду умывать нервы, продувать глаза и горечь выгонять из раба Божьего (имя), из его головы, из рук, из ног, из живота, из сердца, из печени, из зелени, из селезенки, из матки (если женщина), из яичников, из мочевого пузыря, из шеи, из позвоночника, из синих жил, из красной крови».

Спаситель с крестом, Спаситель над нечистой силой победитель. Уходи, Сатана, с раба Божьего (имя). Уходите, нечистые духи, на все четыре стороны. Аминь, аминь, аминь.

Не я лечу, не я заговариваю, а Божья Матушка. Она лечит, умывает, заговаривает. Господа Бога на помощь призывает с ангелами, архангелами, с Небесными силами, с Господней зарей, с вечерней звездой.

Михаил Архангел шел с небес, нес на голове жертвенный крест. Поставил этот крест на каменном мосту и оградил железными штыками, запер тридцатью тремя замками - и все под один ключ. И отдал ключ Пресвятой Божьей Матери во правую руку. Никто эти замки не откроет, никто раба Божьего (имя) не испортит, ни в жилье, ни на пиру, ни в пути.

День хожу под красным солнышком, ночь под ясным месяцем. Черт-сатана, отойди от раба Божьего (имя) на тысячу дорог, на тысячу полей, где скот не гуляет, где люди не ходят. А здесь святая дорожка на святом месте и

беды одолели

чистую рубаху и увести в дом, уложить спать. Утром до восхода солнца убрать одежду в стирку, воду после купания (из таза) вылить в туалет со словами: «Откуда пришла, туда и ушла». После 3 сеансов больной должен пойти на поправку.

Напасть на место поставит тесто

Когда маме стало лучше, бабуля посоветовала еще один способ избавления от порчи. Сама его не пробовала, но ее мама многих так на ноги подняла.

пришлось самой

Рано утром замесить квашню (тесто) на хлеб - он должен быть готов к полудню. Теста нужно столько, чтобы хватило на булку хлеба и еще 3 булочки. Когда оно будет готово, выложить в тазик, примять и наложить крест со словами: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа». После чего больного посадить на стул, пусть он поставит ноги в таз с тестом, чтобы отпечатались следы. Потом его увести.

Затем сделать 3 булочки, причем тесто брать с одного следа, с середины креста и с другого следа. Остатки сложить в форму - для булки. Хлеб и булочки выпекать в русской печи или духовке (в ней сложнее все разместить, придется делать маленький листик для булочек). В печь сначала поставить листик с булочками, через него перенести форму с хлебом. Когда выпечка будет готова, сначала вытащить через булочки хлеб, потом - булочки. Нельзя вытаскивать их раньше хлеба, даже если испекутся быстрее - пусть лучше подгорят.

Выпечку положить на печь - пусть лежит до полудня. К этому времени истопить баню. В ванну налить воды, положить туда хлеб и булочки - пусть все хорошенько размокнет. Потом в это месиво посадить больного, раздев его от себя и откинув одежду. И вымыть (голову смачивать тоже) этой кашицей со словами: «Как с гуся вода, так с рабы Божьей (имя) худоба. На гусю воде не стоять, рабе Божьей (имя) хворой не бывать» (сказать 3 раза).

После мытья чистой водой обливать нельзя, делать это тем, что в ванне. Смыть кашицу и, не вытирая, надеть на больного чистую рубаху, и - в постель, чтоб отдохнул. После купания убрать одежду в стирку, вылить месиво из ванны на черную собаку (если женщина хворает на сучку, если мужчина - на кобеля). Если больной будет жить, то собака сдохнет на другой день.

[illegible]

Не поверите: думала, мама не выкарабкается, но в августе она уже вот что учудила. Когда ей стало [illegible] получше, ушла жить к себе домой А один из моих братьев за ней присматривал. Как-то я пришла ее проведать, а тот отвечает: мол, нет дома, по грибы ушла. Я чуть не обалдела: ладно бы по дому скрипела... Но в лес? Случись что, где искать?! Когда мама вернулась, я ее отругала. Правда, она у нас завзятая ягодница да грибница, без дела сидеть не может. «Так я ведь потихонечку, с передышкой».

Л.П. Бондаренко, Новосибирская обл.

порчи!

Святым Духом ограничена.

Господи, спаси и сохрани раба Божьего (имя). Аминь, аминь, аминь».

По окончании чтения я бросала в чашку щепотку соли и три сожженные спички. (Если в вашем доме есть крест, освященный в церкви, окуните его в воду.) Водой этой обрызгивала тело, постель, комнаты и двор. Ее же пила и умывалась ею же.

Хочу предупредить: при лечении этим заговором рядом с вами никто не должен сидеть, иначе порча может перейти на того человека. А главное - верьте в исцеление, делайте больше добра, не огорчайтесь, не злитесь, и все получится. Да поможет вам Бог!

Т.И. Родионова, Чувашия

Способ прост: строгий пост

Избавиться от «венца безбрачия» можно! Сначала держать 12 дней строгий пост (в молитвеннике написано, что в этот период нельзя есть мясо, рыбу, молочные продукты). Первых два дня будет очень тяжело, а потом, станет легче.

С двенадцатого на тринадцатый день, в полночь, нужно принести на перекресток трех дорог 12 горстей наговоренного гороха. Высыпать горох через левое плечо и идти домой, ни с кем не разговаривать, не оглядываться, не кричать, что бы ни увидели. (Если «венец безбрачия» напущен на человека, то можно такое увидеть, отчего и седым стать недолго. Поэтому главное – морально приготовиться к подобной ситуации и молчать до тех пор, пока не переступите порог своего жилища.)

Потом в течение сорока дней ничего никому не давать, ни у кого ничего не брать ни дома, ни на работе, ни на улице, ничего не подбирать (пусть даже перед вами золото лежать будет).

А теперь – наговор на горох. Читать три раза: «Адам, я тебе невесту дам. Иди не в ад, а в благословенный сад. Иди к Еве, там на святом древе яблоко сорви, от него откуси. От слова моего и дела взожгись человека тело, душа, кровь, проснись яркая любовь. Божьим словом венчаю, во имя Господа благословляю. Ключ, замок, язык. Аминь».

Янина Горская

Железо остынет - привязанность стинет

Для защиты от сглаза предлагаю использовать прием «Зеркальная стена». Представьте, что вокруг вас возводится прочное укрытие: привозят кирпичи и начинают строить. Когда сооружение готово, его «обливают» раствором и на каждую стену снаружи лепят зеркала. При такой защите направленные на вас удары - зло, зависть - будут возвращаться к недоброжелателю многократно усиленными.

Если же вас кто-то проклял, не пугайтесь: есть средство предотвратить серьезные последствия. Только действовать нужно не затягивая - в течение 3 дней. Заварите по три веточки осины и рябины. И, обмываясь отваром, говорите: **«Царь небесный, лик твой чудесный. Воля твоя. Проклята я. Зло и беда со мной всегда. Помогите. Простите. Проклятье снимите с рабы Божьей (имя). Божья воля, отведи беду, горе. Со мной Отец и Сын и Святой Дух. Аминь».**

Наталья Михайловна Бобина

Разорвем объятия

Практически каждого можно довести до белого каления, когда он в сердцах призывает на голову обидчика громы небесные, а порой и кое-что покруче. Мимо вас промчалась машина и окатила с ног до головы грязью из лужи. Вы в бессильной злобе грозите лихачу кулаком и смачно, от души посылаете ему вслед: «Чтоб ты в первый попавшийся столб вмазался!» И ничуть не задумываетесь над тем, какие последствия имеют брошенные в адрес горе-водителя слова...

Дело было в поезде Москва - Киев за несколько дней до Нового года. В купе нас ехало четверо: мы с другом, командированный из какого-то министерства и молодая женщина. Попутчик сразу попытался взять на себя роль этакого купейного массовика-затейника.

Злая сила враз подкосила

Пока все шло в рамках приличия, мы в его флирт с женщиной не вмешивались. Однако вскоре командированный пустил в ход руки. Женщина залепила нахалу пощечину и, вытирая на ходу слезы, выскочила из купе. Тот дернулся было вслед, но мы его осадили. Я вернул в купе все еще всхлипывающую женщину и попросил незадачливого ухажера извиниться перед ней. Но тот, насупившись, что-то буркнул себе под нос, а потом, ни на кого не глядя, молча, лег на нижнюю полку, закрыл глаза и... тут же захрапел.

Поначалу мы немного развеселились: он даже во сне продолжал играть роль тамады. Но тут появилась эта муха! Откуда она взялась зимой - неизвестно. Покружив над пустым столиком, взлетела к потолку, а оттуда прямиком спикировала на нос спящему. Грозные рыки муху, видимо, не испугали, с носа она поползла по губе к открытому рту. Рука моя уже тянулась за газетой, чтобы прогнать надоедливое насекомое, когда с верхней полки раздался голос нашей попутчицы: «Да чтоб ты подавился этой мухой!»

В следующее мгновение та заползла командированному в рот! Храп тут же прекратился. Еще через пару секунд наш беспокойный сосед открыл глаза и, схватившись руками за горло, начал надсадно кашлять и хрипеть, пытаясь что-то сказать. Лицо посинело, на губах появилась пена, зрачки закатились... Командированный свалился с полки и затрясся на полу в конвульсиях. Как мы ни пытались ему помочь, как ни стучали по спине - ничего не помогало. Позвали проводника, он нашел врача, но... В общем, помер в одночасье наш попутчик, так, наверное, и не сообразив от чего.

К чему я все это рассказал? Да к тому, что все на земле взаимозависимо. Если неделю назад вы оскорбили на работе без всяких на то причин своего подчиненного, не удивляйтесь, если сегодня на голову вам упадет люстра или вы подавитесь собственной слюной!..

Геннадий Федотов

Бабушкин

На полустанке вошла цыганка

Зашла я в полупустой вагон поезда и обрадовалась: народу немного - никто не будет досаждать разговорами. Мне хотелось побыть одной. В последнее время в жизни пошла черная полоса: с мужем - на грани развода, не моя очередь в командировку ехать, но напарница заболела – пришлось готовить документацию и брать билет. Ко всему с вечера занемогла - легкий озноб и температура поднялась...

На небольшом полустанке в вагон вошла цыганка. «Хоть бы не в мое купе», - мелькнуло в голове. Та сначала прошла мимо, затем вернулась, разглядывая билет. Так и есть: место рядом со мной. Пришлось подвинуться. Цыганка присела.

- Не ты меня, дочка, должна остерегаться, а я тебя, - обронила вдруг.

«Наверное, боится заразиться гриппом», - подумала я.

- Болезнь твоя в душе, - словно читая мысли, продолжила цыганка.

Стало не по себе. Черные глаза пристально смотрели на меня. И тут попутчица предложила попить чайку. Расстелив газету на столе, стала доставать из сумки продукты. Потянулась за своим кульком и я. Так и разговорились.

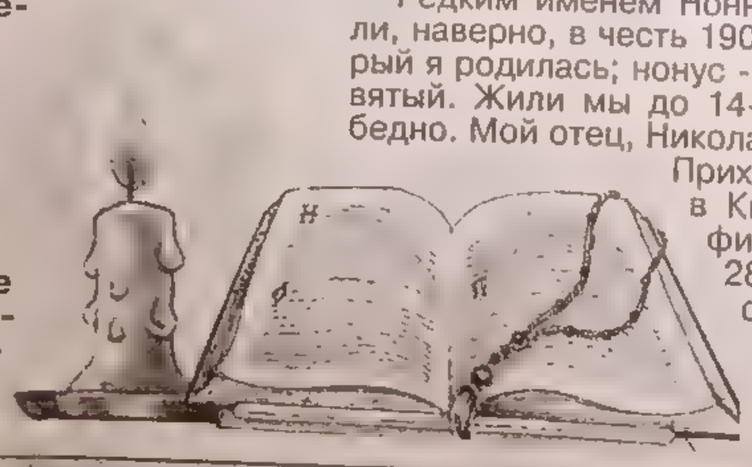
- У меня шесть дочек, - с гордостью сказала Роза, - и ни одна не работает. Мужья обеспечивают. Два сына тоже семьями живут. В колхозе работают.

На языке так и вертелось: мол, в наше время мужики все

Бог видит,

В прошлые века людей удерживало от дурных поступков опасение, что Бог увидит. В речь вошла поговорка-предостережение: побойся Бога. По опыту жизни мы знаем: даже самые громкие преступления, бывает, остаются нераскрытыми. Наказание за преступление обязательно следует только в старых романах, в трагедиях, где авторы развязывают события вмешательством высших сил. Постепенно читатели и зрители стали потешаться над тем, что органически не вытекало из реального действия. Однако смутное ощущение предопределенности судеб, связи несвязанного живет в людях. Наверное, это тоска по мировой справедливости. Может ли высшая сила услышать проклятие в адрес увильнувшего преступника и покарать его?

Пусть Он вора накажет скоро



Редким именем Нонна меня назвали, наверно, в честь 1909 года, в который я родилась; нонус - по-латыни девятый. Жили мы до 14-го года очень бедно. Мой отец, Николай Максимович Приходько, работал в Киеве телеграфистом, получал 28 рублей в месяц. Его родители были от нас дальше, чем мамины. Бабуш-

ка Елена Петровна и дедушка Максим Иванович жили в Ровно, в собственном небольшом доме. Слишком много у них имелось детей и внуков, чтоб хватило заботы на всех По-настоящему близки им были только внуки, которые после смерти своих родителей остались на руках: Ваня и Зоя.

То были дети младшей сестры моего отца - Лидочки. Очень хорошенькой и самой легкомысленной из трех бабушкиных дочерей. И с ней, и с ее детьми хлебнула бабушка горя. Родилась Лида в конце 90-х годов, точной даты рождения не знаю. Как поскребыш в семье была балованной, капризной Вышла замуж рано за изрядного шалопая, хотя и обаятельного, милого паренька, Ивана Ялковского, работавшего в каком-то крупном почтовом отделении. Как-то раз Иван, Ваня, сопро-

Гроздь проклятия

спились. А тут цыгане трудятся!

- За лошадьми в конюшне ухаживают. Тут же и своих коней держат, - ответила на мою немую колкость цыганка. – Семья наша не кочевала, мы оседлые, но дети возле табуна выросли.

Холодок пробежал по спине: сидящий напротив человек отвечает, даже не услышав вопроса. Я с таким столкнулась впервые.

- Чему удивляешься, дочка? Сколько мне лет точно я даже сказать не могу – долго живу, многое повидала, да и глаз наметан.

Грех отразился на всех

Вот ты на лицо вся темная. Значит, на душе плохо. А маешься оттого, что проклятье на тебе висит. Видимо, кто-то по женской линии провинился. Вот и пустили порчу на род ваш. Давай карты раскинем.

«Ну все, началось. Теперь гадать будет, наговорит ерунды всякой, да еще и деньги возьмет. Наверняка от карт уже мозоли на руках», - расстроилась я.

Карты разложу - правду расскажу

Роза раскинула карты: «Казенная дорога выпала, едешь в большой город по служебным делам. Только напрасные хлопоты, разочарование встретишь». - «Ну правильно, раз в поезде – значит, казенная дорога. Ничего удивительного. Раз без багажа, налегке, значит, в командировку. Так и я догадаюсь». - «Влиятельный человек на пути попадется. Интерес к тебе проявит. Сердце печалью тебе встревожит. Думать заставит...» - «Где же я в незнакомом городе такую дорогу найду, что влиятельного, интересного мужчину встречу? Да еще печалиться после буду?»

- Была, дочка, у тебя в роду большая любовь. От нее и пошли неприятности. Ты третьим поколением идешь. До тебя увели из семьи мужчину. Крепко тосковала червовая дама по нему. Руки наложить собиралась, да только отпоили ее водой. А разлучнице землю в дом подкинули, на одиночество заговорили. Вот с той поры женщинам вашим и не живется с мужиками. **Ты, дочка, не виновата в этой истории. Но проклятие по пятам идет.** Через тебя еще четыре поколения женщин страдать будут. Дочь есть? И она несчастна будет. Даже если удачно замуж выйдет, все равно душа в одиночестве останется.

Роза медленно собрала разбросанные карты в колоду. Помолчала. И вдруг, подняв на меня огромные глаза, сказала: «Вернешься домой - найди меня».

Первый шаг был сделан так

Москва встретила суетой и толкотней. Я направилась в министерство, передала документы, заглянула в управление, чтобы поставить печать о прибытии-убытии. Возле стола стоял высокий седовласый мужчина. Услышав, как я назвала свой город и фамилию, удивленно посмотрел на меня.

- Уж не Марии Николаевны ли дочка? Какая красавица выросла! А я тебя еще первоклашкой помню! Ну, заходи в кабинет, потолкуем.

Оказалось, Михаил Иванович долгое время работал с мамой. Помнит и мою бабушку - Анастасию Петровну.

- Тоже красавица была! Ребята за ней ходили табунами. Николай Петрович (мой дед) с первого взгляда в нее влюбился. Его даже на партийном собрании за нее отчитывали Чуть билет не отобрали. Еще бы! Солидный начальник, семьянин, а тут - девчушка еще! Мы тогда молодыми специалистами были, хоть права голоса не имели, а за своего руководителя переживали. Но как-то все улеглось. В должности понизили, выговор объявили. И оставили молодых в покое.

Михаил Иванович замолчал. Затянулся сигаретой и после паузы продолжил:

- После рождения дочки Анастасия Петровна занемогла. Болела часто и подолгу. Николай Петрович светилам медицины ее показывал, на курорты возил. Но она тихо чахла на глазах, словно свечка, таяла. Как только твоя мама окончила школу, Анастасия Петровна умерла. Недолго пожил и Николай Петрович.

Поразительно, но этот незнакомец вдруг стал мне родным. Его рассказ удивил и обрадовал. В семье не принято было вспоминать прошлое, потому о судьбе бабушки я мало что знала. **Теперь все встало на свои места: слезы первой жены деда отлились на нас.** Потому как и мама в браке была недолго: папа погиб в автомобильной катастрофе.

Легкий холодок охватил душу. Сбылись предсказания старой цыганки. И дорога казенная, и человек почти родной, и любовь неземная с порчей. Возвращаясь домой, мысленно торопила время. Заветный клочок бумажки с адресом Розы жег руку. Но на душе спокойно - первый шаг сделан: я узнала правду. Теперь дело за цыганкой.

Ольга Калинина

Кто кого обидит

вождал почтовый возок с негодными к употреблению старыми, рваными купюрами. Их везли в банк на погашение. И по дороге один из тюков, в котором было не то пятьдесят, не то сто тысяч рублей, Ваня столкнул с открытого возка в снег. Тюк покатился в канаву. Была метель, и его сразу же занесло снегом

Никто ничего не заметил. Хватились только в банке.

А Ваня потом разыскал, вытащил из сугроба этот мешок и затем закопал в землю, где он пролежал целый год.

Было долгое следствие. Ваня, конечно же, молчал. А начальника почты судили Дали за небрежность срок. Сослали. Его жена осталась с тремя детьми, потрясенная горем. Плакала. Молилась и просила Бога наказать злодея-вора и его семью.

Очень скоро после этого дедушка под настоятельными уговорами и слезами бабушки (уехать от позора) перевелся из Ровно в Киев, и с ним переехала семья. Но Ваню не выдали. Впрочем, знали Ванину историю не все дети бабушки (мне мама рассказала о ней после Великой Отечественной войны, незадолго до своей смерти). Это было страшной тайной. Мама знала ее, и вот почему.

(Продолжение на стр. 8.)

Разорвем объятия грозного проклятия

(Продолжение. Начало на стр. 6 - 7.)

Беды наш[illegible] обступили кругом

Через год после роковой метельной поездки Ваня выкопал деньги и привез тюк в Киев. Больше половины купюр пропало - сгнили в земле, а остальные требовали значительной реставрации. Стыдно сказать, но папа (а у него были золотые руки) с моей теткой Марусей, его сестрой, начали эту тончайшую работу. По ночам сидели над каждой бумажкой, возвращая к жизни. И конечно, в тайне от мамы это не могло остаться. Две тысячи из восстановленных денег получил отец, этим в значительной степени объяснялся наш материальный статус во время первой мировой войны. Война, папина болезнь прекратили начатое дело. И все несчастья, которые потом посыпались на голову большой семьи Приходько, бабушка Елена Петровна объясняла горем, нанесенным семье начальника почты, и молитвами, и проклятьями его жены. А несчастий действительно было много.

Бог видит, кто кого обидит

В Киев переехали с понижением дедушки по службе. Оставили двухкомнатный дом в Ровно, где размещалась вся семья, с садиком и огородом. Получили при Киевской тюрьме одну комнату в доме для служащих: дед стал заведовать тюремной канцелярией. Дети со своими семьями поразъезжались по разным квартирам. Со стариками остался только неженатый Саша, младший сын.

Вскоре после кражи (еще деньги были в земле) он застрелился. Дома, из дедушкиного револьвера: начальнику канцелярии полагалось личное оружие.

Это было большим, страшным горем. Но никогда, сколько я себя помню, ни имя его, ни событие никто в семье не поминал.

Провалился, катаясь на коньках, под лед папа. Вытащили из полыньи почти без сознания. Долго откачивали. В результате - порок сердца, который и свел его в могилу.

Иван Михайлович Ялковский был мобилизован и погиб в девятнадцатом году. Лида после его смерти вышла во второй раз замуж. И в двадцать втором году умерла от заражения крови: после аборта, сделанного грязными руками фельдшерицы.

Ее дети, Ваня и Зоя, остались на иждивении стариков; новый муж отдал детей сразу. Судьба их ужасна. Ваня заболел неизвестной болезнью. Его косточки ломались безо всяких причин при малейшем резком движении. Его долго лечили, но безуспешно. Мальчик упал на острый пенек, распорол себе живот и умер. Ему не было и десяти лет.

Зоина судьба сложилась так. Красавица девчонка попала в среду хулиганов, бандитов. Начала пить. И после отказа от близости с главарем банды была зверски избита. Ее нашли на кладбище с проломленной головой, без сознания. Как долго она пролежала там - неизвестно; врачи говорили, что два-три дня. Два месяца находилась в больнице, привезли домой, прожила еще пару лет, но реагировала только на еду и водку. Это еще не конец несчастьям. Один за другим умерли сыновья стариков: в девятнадцатом - от скоротечной чахотки Женя, в начале двадцатых - Кодя. **Из большой семьи бабушки осталась только Маруся с дочкой Ангелиной и Нюта с двумя детьми.**

[illegible]

Муж Нюты и второй муж Маруси были в 37-м арестованы и погибли. Так коснулись нашей семьи социалистические репрессии. Муж Нюты был начальником финансового отдела в банке, видным человеком. Его арест можно было как-то уразуметь в то страшное время. Но дядя Юзя, Марусин муж, был тихим, незаметным, бесхарактерным человеком. Мелкий служащий в учреждении, где мало кто его замечал. У бабушки в Ровно остался дом, а Ровно в двадцатые годы отошло к Польше. Из буржуазной Польши, хоть и неаккуратно, приходила как арендная плата какая-то мизерная сумма. С 36-го года деньги перестали приходить. И Маруся начала грызть мужа: «Юзя, да пойди ты в польское консульство, поговори. Узнай, что случилось. Сгорел этот дом, что ли?» И догрызла до того, что в 37-м Юзя наконец выбрался для разговора с консулом. Ни в какое консульство его не впустили. Кто-то на дверях сказал, что консула нет и неизвестно, когда будет. Юзя почапал домой. Постовой на углу спросил его, кто он. Записал фамилию, адрес. Отпустил с миром. А на следующую ночь пришли арестовывать Юзю. Маруся в отчаянии кричала:

«Да это ж я его послала, я сама послала!» На следующую ночь за-брали и ее. Юзя пропал бесследно, а Маруся после длительного заключения без разбирательства, без предъявления обвинений была вы-слана к Аральскому морю. Там, вначале без права переписки, прожила она почти двадцать лет, отмечалась в милиции сперва каждую неделю, затем раз в месяц; это была нора. Дедушка умер в конце 20-х годов. **Бабушка пережила чуть ли не всех. Выплакала глаза, ослепла. И умерла уже во время Отечественной войны - с уверенностью, что всех постигла Божья кара. Бабушка не успела узнать еще об одной трагедии, случившейся с ее внучкой Нюрой, старшей дочерью Коди, с которой я в детстве так славно веселилась на елке.**

В 41-м Нюра с мужем и семилетним сыном вместе с заводом, где они работали, успела эвакуироваться в Саратов. Жила как все: холодно, голодно, тревожно. Может, даже хуже, чем я в Кургане, в воротах сибирских, тоже в эвакуации. Перед концом войны у нее родилась дочка Леночка. В радостно-ликующий день Победы семья с Леночкой на руках вышла на освещенную, сияющую фейерверком улицу. Шли по тротуару к центру. И сзади на них наехал выпивший на радостях шофер. Муж Нюры и одиннадцатилетний Герик были убиты на месте. Нюру, без сознания, «скорая» забрала в реанимацию. Сверток с улыбающимся ребенком нашли в канаве.

Нюра тяжело переживала гибель сына и мужа. Но была дочка, нужно было жить. Умерла она позже от саркомы.

Из всей семьи Максима Ивановича Приходько в живых осталась я одна.

Вот и не верь после этого в возмездие свыше.

Нонна Приходько

В выпуске также использовано 4 материала из изданий: «Тайная власть», «Народный доктор», «Тайная сила», «Оракул».

Св. ПИ N.77 9101

Отпечатано: ИПП «Кострома» г. Кострома, ул. Самоковская, д. 10
Печать офсетная.
Заказ № 7871 Тираж 156.907 экз.
В ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 627 Тираж 4.455 экз.
Общий тираж 161.362
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722. Цена свободная.

www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@arh.ru
Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации - (8184) 55-16-48,
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты - (8184) 55-08-58
Бухгалтерия, т/ф. - (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (8184) 52-98-35

Директор Барболина Т. Е.
Редактор Кралева И. В.
Отв. секретарь Солодко О. Г.
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Махилькова А.С., Буторина Е.Е. Улановская Н.Д., Евменьева Е. Л. [illegible]

[illegible] проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. [illegible] без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке ссылка на издание обязательна.

Газета-целительница

Спецвыпуск

Ай, болит!

№ 2 (161) январь 2006 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

С любовью к вам

- Фитотерапия заболеваний суставов
- Причину найди и травы подбери
- Спасение от болезней ног
- От артрита и полиартрита
- Перец и водка — вот находка!
- Мед и колено спасет
- Выручают белок да горчица
- Если суставы просят помощи
- Счастлив минуте, прожитой без боли
- Сделана в России с любовью

Чтоб суставы не болели

Подписка на 2006 год

Внимание! Продолжается подписка на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России. Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России»,
т. I (ЗАО «АРСМИ»): **«Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 44355 (стр. 95); «Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110);**
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»): **«Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341.**

Спешите подписаться!

В ваш дом

8 (8184) 52-82-57 — круглосуточная линия для ваших вопросов и предложений. Готовы вам помочь!

Фитотерапия

Несмотря на разнообразие причин возникновения (перенесенная инфекция, аутоиммунный конфликт, нарушения обмена мочевой кислоты и т. д.), заболевания суставов имеют в своей основе общие механизмы развития. В результате воспаления наступает повреждение тканей суставов, выделение экссудата (воспалительной жидкости) и замещение поврежденных тканей рубцом. Чередование этих процессов или одновременное их протекание и формирует клиническую картину болезни: боль, покраснение, отек, повышение температуры в области поражения, а также нарушение работы сустава.

В современной медицине для лечения таких заболеваний применяются противовоспалительные средства и цитостатики. Но растения могут стать достойной альтернативой химиотерапевтическим средствам. Достаточно вспомнить побеги багульника болотного, корень лопуха большого, корень сабельника болотного, марьин корень (пион уклоняющийся). Противовоспалительный эффект этих простых средств бывает подобен чуду. Несмотря на давнее мое увлечение травами, каждый случай успешного лечения суставных болезней поражает меня не меньше первого.

Причину найди и травы подбери

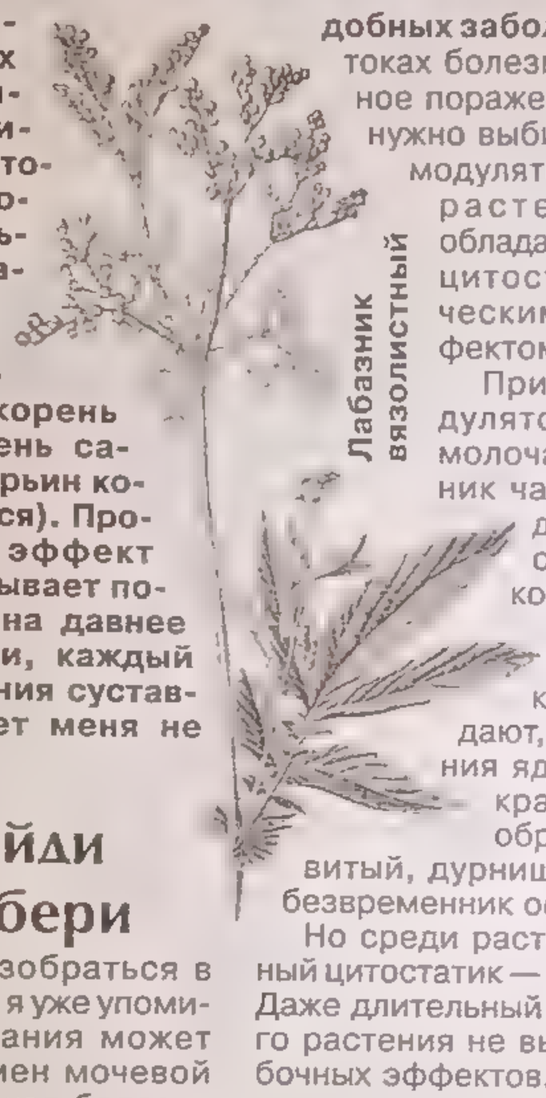
Во-первых, нужно разобраться в природе заболевания. Как я уже упоминал, причиной недомогания может стать неправильный обмен мочевой кислоты. По-научному такая болезнь называется мочекислым диатезом или **подагрой**. В этом случае на передний план выступают растения, способные выводить из организма излишки мочевой кислоты: почки березы, лопух большой (корень), вереск обыкновенный, вероника лекарственная, марена красильная, подмаренники цепкий и настоящий и некоторые другие растения.

При лечении ревматического полиартрита применяются травы, устраняющие хронические очаги стрептококковой инфекции в организме. (В подавляющем большинстве случаев это лечение хронического тонзиллита — заболевания миндалин.) Реже источником такой инфекции служат хронические поражения кожи — стрептодермия и рожа.

Понятно, что для лечения указанных заболеваний лучше всего подходит способ наружного применения трав с выраженной противомикробной активностью. Для миндалин — полоскание, а для кожи — примочки и мази.

Какие же травы выбрать для данных целей? Календулу (ноготки), зверобой продырявленный, чабрец ползучий, пижму обыкновенную, крапиву двудомную, вахту трехлистную, ромашку аптечную или другие травы, обладающие такими свойствами.

При ревматоидном артрите и подобных заболеваниях (когда в истоках болезни лежит аутоиммунное поражение тканей суставов) нужно выбирать травы-иммуномодуляторы и растения, обладающие цитостатическим эффектом.


Лабазник вязолистный

Примерами иммуномодуляторов могут служить молочай Палласа, копеечник чайный, ряска малая, девясил высокий, чистотел большой и некоторые другие растения.

Цитостатическим действием обладают, как правило, растения ядовитые, требующие крайне внимательного обращения: аконит ядовитый, дурнишник обыкновенный, безвременник осенний и другие.

Но среди растений есть нетоксичный цитостатик — сабельник болотный. Даже длительный (годами) прием этого растения не вызывает никаких побочных эффектов.

Без сомнения, снимут воспаление

Второй основополагающий принцип лечения суставов травами — применение неспецифических противовоспалительных средств. Неспецифическими они называются потому, что применяются при любых формах суставной патологии. Частично к этой категории относятся уже описанные цитостатики.

Но в основном речь идет о противовоспалительных травах. Их можно разделить на три группы в зависимости от содержания в них того или иного действующего вещества.

Первая группа — травы, содержащие салицилаты. Я их называю «растительный аспирин». Они многим известны. Это лабазник вязолистный (таволга), пион уклоняющийся (корень), малина обыкновенная (лист), уже названная ива серая (кора), черный тополь (почки) и другие.

Нужно отметить, что травы этой группы могут быть противопоказаны при язвенной болезни желудка, а также при аспириновой бронхиальной астме или при аспириновой триаде.

Вторая группа противовоспалительных растений содержит так называемые вещества, имеющие стероидную структуру. Их структура и, соответственно, эффект, близки к действию гормонов коры надпочечников, таких, как преднизолон.

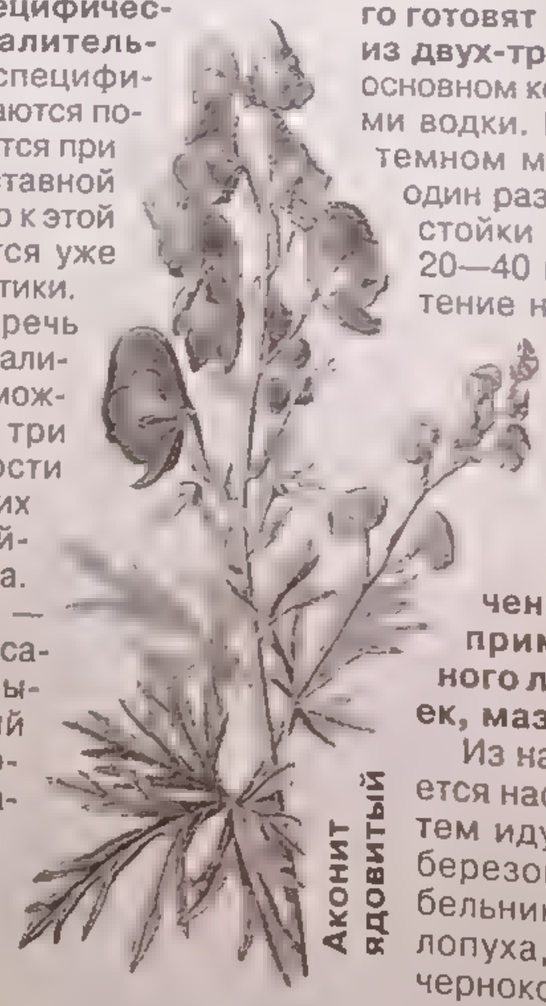
Чемпионом здесь является солодка. Следом за ней идут смородиновый лист, паслен сладко-горький, горечавка желтая, багульник болотный, рододендрон даурский, солянка холмовая и другие. К этой же категории можно отнести и борец ядовитый. Однако акцент в его действии все же падает на цитостатический эффект.

Третья группа противовоспалительных трав реализует свой эффект только при наложении на открытую воспаленную рану или слизистые оболочки. Речь идет о бадане, коре дуба, ольхе и других.

Внутрь травы принимаются в виде отваров или в виде спиртовых настоек. Отвары, как правило, делают из сбора, в который включают от четырех до семи-восьми трав. Травы в сбор подбирают, основываясь на принципах приведенных выше.

Лучшим способом приготовления отваров является водяная баня. Обычно берут столовую ложку с верхом сбора на стакан воды. Выдерживают на бане 15 минут. Затем настаивают 30—40 минут. Доводят до исходного объема. Принимают по 1/3 стакана трижды в день до еды.

Настойки же, напротив, чаще всего готовят из одного растения, реже из двух-трех. Измельченное сырье (в основном корни) заливают 5—10 частями водки. Настаивают 2—3 недели в темном месте, встряхивая емкость один раз в 2—3 дня. Принимают настойки в большинстве случаев по 20—40 капель на прием, если растение не ядовитое и не требуется специальное дозирование.


Аконит ядовитый

Сало топите, мазь варите

Третий принцип траволечения суставной патологии — применение средств наружного лечения: спиртовых настоек, мазей.

Из настоек самой лучшей считается настойка борца ядовитого, затем идут настойки сирени белой, березовых почек, багульника, сабельника, марьина корня, цветков лопуха, донника лекарственного, чернокорня лекарственного и дру-

забоЛеваний суставов

гие средства.

Замечательное средство — мазь, сделанная из руса ядовитого. Однако это растение в нашей местности не встречается, и можно пользоваться готовой мазью, продающейся в гомеопатической аптеке.

Мази и масла готовятся, как правило, из тех же самых растений. При этом либо настаивают исходное растительное сырье на жировой основе, либо к основе добавляют уже имеющуюся спиртовую настойку.

Для мази берут несоленое свиное сало и топят его на медленном огне на сковороде. Затем в глиняную (в крайнем случае, металлическую эмалированную) посуду кладут растительное сырье и заливают четырьмя частями только что растопленного сала. Емкость ставят на плиту на самый малый огонь и выдерживают 15 минут. Затем снимают и убирают на ночь в теплую (около 50 градусов) духовку. На следующий день дают отстояться и убирают мазь в холодильник.

Дягиль

Применяют 2—4 раза в день — наносят на область сустава тонким слоем. Курс лечения совпадает с приемом трав. Со временем кратность применения в течение суток может быть уменьшена.

У такой мази есть и положительные, и отрицательные свойства. Она не раздражает и не сушит кожу, быстро всасывается, но свиной жир быстро горкнет. Можно использовать для приготовления мази и другие основы: вазелин, ланолин. Но мне они не нравятся из-за низкой всасываемости.

И масло поможет прекрасно

Лечебные масла имеют такое же значение, как и мази. Готовятся они чаще из эфиросодержащих растений, например цветков сирени. На масле также настаиваются и цветки лопуха большого. Получается всем известное репейное масло, которое годится не только для восстановления волос, но и для лечения суставов.

Лучшим можно считать масло на основе багульника болотного, которое можно, как и мазь, купить в гомеопатической аптеке.

А можно приготовить и самому. Для этого нужно в 100 г растительного нерафинированного масла настоять 20—30 г побегов багульника. Если настаивание проводится холодным способом, то на это требуется около 2 недель. Если же делать это в теплой (50—70 градусов) духовке, то нужно 4—6 часов.

Итак, подобрав необходимое лечение, состоящее из внутренних и наружных средств, можно начинать планомерное лечение, помня о том, что оно должно быть длительным и непрерывным. Сроки лечения всегда определяются индивидуально, но должны быть никак не меньше 2 месяцев.

Солодка

В заключение привожу ориентировочную схему лечения полиартрита.

Настойка сабельника болотного 1:10. По одной столовой ложке внутрь 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор трав: лабазник вязолистный (цветки) — по 3 части; багульник болотный (побеги) — 2 части; смородина черная (лист) — 3 части; малина обыкновенная (лист) — 3 части; солодка голая (корень) — 1 часть; дягиль лекарственный (корень) — 1 часть; алтей лекарственный (корень) — 3 части.

Ст. л. сбора на 200 мл воды. Потомить 15 минут на водяной бане, дать полчаса настояться. Процедить и довести до исходного объема. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Масло из цветков борца ядовитого наружно на область пораженных суставов 3—4 раза в день.

Алтей введен в состав сбора для предохранения слизистой оболочки желудка от повреждающего действия салицилатов.

Чтобы изменить сбор для лечения подагрического артрита, вместо малины ввести такое же количество вероники лекарственной.

Андрей Николаевич Алефиров,
фитотерапевт

При суставных заболеваниях **полезен свежевыжатый яблочный сок**, обладающий сокогонным, желчегонным и мочегонным действием. Его можно употреблять в любое время суток.

* * *

Арбуз — настоящее спасение для страдающих подагрическим артритом. Эта гигантская ягода буквально вымывает из тканей токсичные продукты пуринового обмена, особенно если при этом ограничить употребление животных и растительных белков.

* * *

Успокоить суставную боль поможет рыбий жир — по чайной ложке или по 2—3 капсулы ежедневно в течение недели. К тому же он обеспечит организм витаминами D и A. А **еще можно есть бруснику**: летом свежую, зимой моченую или вареную. Из листьев готовить настой.

* * *

Замечено, что **молоко и молочные продукты усиливают боли в суставах и провоцируют воспалительный процесс.** Стоит выпить на ночь кефир или простоквашу, как наутро появляется ощущение скованности в суставах.

* * *

Ученые заметили, что, если при артрите ежедневно **принимать чайную ложку чеснока**, воспаление постепенно проходит, как и при приеме некоторых лекарств. А чтобы избежать воспаления, медики рекомендуют **остерегаться томатного соуса, красного вина и мяса**, особенно на завтрак.

* * *

Люди, привыкшие к **блюдам на основе красного мяса**, отличаются повышенной склонностью к развитию ревматоидных заболеваний, например ревматоидного артрита.

* * *

Баклажаны принимают в пищу без ограничения как лечебное питание при артритах, подагре и прочих суставных заболеваниях.

Спасение от болезней ног

Что-то уж много в России появилось людей «скорбных» ногами. В толпе они сразу заметны. Прихрамывая или опираясь на палочку, стараются выбрать тихие улицы или край тротуара, чтобы, не дай бог, не оказаться на пути стремительных и здоровых. А если увидишь соотечественника, опирающегося на две палки, сразу понятно — инвалид. Так я думала до последнего времени, но привелось увидеть и совсем другую картину.

Летняя жара разогнала непривычных к ней северян по тенистым аллеям и скверам Петрозаводска. В один из таких дней и приметила я там необычную пару. Оба преклонного возраста, возможно, супруги, бодренько шли по аллее и отталкивались от земли палками, похожими на лыжные. Только привычных колец не было, а концы их были «обуты» в резиновые наконечники. Чета приветливо улыбалась остановившимся в удивлении прохожим и не обращала внимания на реплики вроде «Снег ищете?» или «А лыжи дома забыли?». И столько было грации и чувства собственного достоинства в их ходьбе, что я невольно залюбовалась стариками!

Только позже узнала — в этом городе существует клуб «Тонус», члены которого и занимаются таким экзотическим спортом.

Может быть, для кого-то это спорт, а для Татьяны такая тренировка стала спасением от болезни ног.

Заскрипели суставы

Началось все исподволь. При ходьбе стали немного похрустывать коленки. Затем они стали побаливать и отекать к вечеру. Иногда на лестнице при спуске или подъеме ее настигала краткая, но очень резкая боль. Прошло немного времени, и вот, вставая из-за рабочего стола, с трудом могла сделать первый шаг. Слава Богу, ничего страшного доктор не обнаружил. Но предостерег: если ноги не тренировать, то колени начнут слабеть, а то и просто перестанут сгибаться. А дальше и совсем страшно подумать — артроз! Что это за болезнь, Татьяне объяснять не надо. От этого заболевания очень мучился ее отец. И перспектива получить по наследству болезнь ног испугала женщину.

Доктор посоветовал **для снятия напряжения в мышцах и возвращения подвижности суставам сухое тепло**. Оказалось, достаточно побывать в сауне, и горячий пар восстанавливал былую гибкость. Но врач **указал ей на шершавую кожу коленей. А это — первый признак неблагополучия в суставах.** Им явно не хватает витаминов. А еще свидетельствует о начале отложения солей. Поэтому Татьяна пересмотрела свой рацион питания. Для начала **снизила потребление соли**. Хотя здесь ее поджидали непредвиденные трудности. Домашние ни в какую не желали есть пресную еду. Пришлось провести разъяснительную работу. Отныне рядом с солонкой на столе стояла баночка с **сухой молотой морской капустой**. Она прекрасно заменила соль. Привычные макароны и картошка уступили место капусте, моркови, свекле. По рекомендации доктора Татьяна раз в неделю варила холодец. Оказывается, он очень полезен для суставов. А еще на ночь она **натирала колени настойкой сабельника. Сверху укутывала теплым шарфом.** Процедуру **чередовала с солевыми компрессами.** Для этого в полулитре теплой воды растворяла столовую ложку поваренной соли. Смачивала в ней хлопчатобумажную ткань и на полчаса накладывала на колени. После промокала сухой тканью и смазывала кожу подогретым нерафинированным подсолнечным маслом. Но она понимала — всех этих мер недостаточно. Ведь причиной ее недомогания стала сидячая работа. Ногам необходима физическая нагрузка. Пешком ходить она не могла — на работу-то она добиралась почти полтора часа на транспорте, а после трудового дня, как и большинство женщин, по дороге домой заходила в магазины за продуктами.

Незабываемое зрелище!

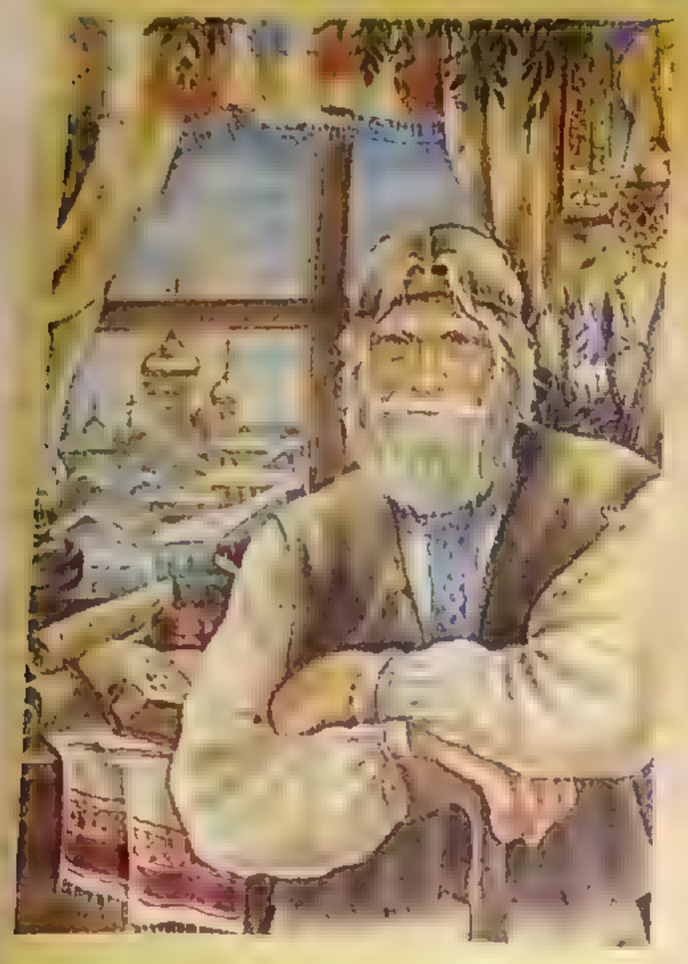
Неожиданное решение подсказала служебная командировка в Санкт-Петербург. Пробегая мимо Таврического парка, обратила внимание на небольшую группу людей, вышагивающих с палками в руках. Незабываемое зрелище! Татьяна даже остановилась от изумления. Снега нет, а люди в спортивных костюмах идут с лыжными палками! И тут ее осенило: а ведь и она так может. В спортивную секцию никак не соберется записаться, а вот так прогуливаясь, почему бы и палки с собой не прихватить? И мужу полезно будет. В последнее время частенько на ноги жалуется. Но дома ее пыл охладили. Муж наотрез отказался «позориться», а подруги сослались на занятость. Так бы и заглохла ее идея, не сломайся мужнина машина. Дача от автобусной остановки в трех километрах находилась. Вот и прихватила женщина палки и смело двинулась вперед, не обращая внимания на удивленные взгляды попутчиков. «А ведь хорошая тренировка получилась», — придя на участок, отметила она. И спина не устала. Обратная дорога и вовсе показалась легкой, несмотря на приличный вес потяжелевшего рюкзака от урожая. Так и проходила всю осень до самых заморозков с палками от автобуса до дачи и обратно. Ноги перестали давно беспокоить, а бросать занятия никак не хотелось. Уж очень понравилось так ходить. Теперь изредка выбирается в ближайший парк, но стесняется — люди смеются, когда видят ее, идущей с лыжными палками. «Вот если другие поддержали бы это начинание, гораздо меньше бы жаловались на ноги», — искренне считает она.

И удовольствие, и польза

Ходить с палками без лыж придумали в Финляндии. Еще в 70-е годы прошлого века финские спортсмены включили забеги с двумя палками по болоту в программу своих летних тренировок. А с 1996 года концепцию ходьбы с палками разработали общество финских лыжников, спортивный техникум и фирма Exel. Только нам, непосвященным, можно крутить пальцем у виска, показывая на лыжников без лыж, а у наших северных соседей это давно стало привычным делом. Хотя поначалу тоже шарахались.

И то сказать, стали бы профессионалы бегать с этими палками круглый год, как зайцы по пересеченной местности? Значит, есть в этом толк, и, как подтвердили результаты медицинских исследований, немалый. Ходьба с палками оказалась полезней бега трусцой и традиционных пеших прогулок. **Для людей, перенесших инсульты и инфаркты и страдающих заболеваниями опорно-двигательной системы (а найди такого, кто, «путь земной пройдя наполовину», не страдал бы разными там остеохондрозами, артритами и прочими милыми болячками), этот вид спорта особенно полезен.** Nordic Walking (Североевропейская ходьба — так можно перевести это название) сжигает на 40 процентов больше жира, чем обычный walking, заставляя кровь быстрее бежать по жилам, развивает мышцы верхней части туловища на зависть «качкам», пропадающим в тренажерных залах, а для тех, кто плохо держится на своих двоих, дает возможность крепче держаться на земле. Вот такие радужные перспективы. Что тут началось в Финляндии и сопредельных государствах! Из 5 миллионов жителей страны Суоми одна десятая — если не больше — бросились осваивать эту необыкновенную ходьбу. На сегодняшний день численность любителей этого вида спорта в Финляндии достигла 560 тысяч человек, во всем мире — около 5 миллионов. Может, и мы присоединимся?

Э. Аполлонова



Перец и водка — вот находка!

Артритом я мучаюсь давно. Порой так колени ломит, что спать не могу. А недавно я вычитала рецепт растирки. Попробовала. И правда легче стало. Надеюсь, и другим это способ пригодится.

Я хорошенько мою одну **черную редьку** (с кулак) и натираю ее на терке вместе с кожурой. Измельчаю толкушкой 2 сушеных стручка (осенью — свежих) **красного горького перца**. Складываю все в баночку и заливаю бутылкой водки. Даю недельку настояться. Утром, как проснусь, налью чуток снадобья в ладонь и растираю досуха колени и суставы. И днем хорошо себя чувствую, и ночью спокойно сплю. Эта растирка и при остеохондрозе помогает.

И. Осипова,
Вологодская обл.

От артрита и полиартрита

Знаю простое средство, которое поможет унять боль в суставах **при ревматизме**. На проблемные места наложите смоченное в яблочном уксусе полотенце. Его лучше укрепить шерстяным материалом.

А это средство уменьшает боли в суставах и мышцах, вызванные **артритом**. Приготовьте смесь из чайной ложки яблочного уксуса, чайной ложки меда, четверти чайной ложки сока чеснока и половины стакана теплой воды. Снадобье пейте каждый день перед сном.

Всем, кто страдает **остеохондрозом и полиартритом**, хочу посоветовать лечебные ванны. Измельчите 1,5 кг листьев и стеблей топинамбура и положите их в 5—6-литровую кастрюлю. Залейте водой и кипятите 20 минут. Потом процедите и отожмите. Отвар влейте в ванну с водой из расчета 1:7. Полежите минут 15—20, полечите спину. А если у вас артрит, то попарьте руки, ноги — что больше беспокоит. Курс лечения — 20 ванн. Потом сделайте недельный перерыв и повторите процедуру.

От ревматизма да и от подагры хорошо помогает пырей ползучий. Измельчите корневище и 5 столовых ложек сырья залейте в термосе литром кипятка, оставьте на ночь. Утром процедите и принимайте в теплом виде по две трети или целому стакану 3—5 раз в день до еды.

А вот еще один простой рецепт от этих же хворей. 2 столовые ложки крапивы двудомной заварите стаканом кипятка. Настаивайте в течение часа. Принимайте по 2 столовых ложки 3—4 раза в день.

Если кому из читателей нужны другие рецепты или заговоры, я могу выслать бесплатно. Только укажите, от какого конкретно заболевания. И не забудьте вложить чистый конверт.

Сергей Сергеевич Андреев,
народный целитель,
182330, Псковская обл., Опочецкий р-н, п/о Болготово, д. Козино

Мед и колено спасет

Знакомая моя, Зоя, долго артритом мучилась, пока муж пчел не завел. Всего 10 процедур и **300 г хорошего меда** спасли ее колени. Мед она слегка подогревала: накладывала в миску или чашку и ставила ту в горячую (не в кипящую!) воду. Теплым обмазывала весь коленный сустав, оборачивала пергаментной бумагой и укутывала льняным или хлопчатобумажным платком, сверху — шерстяным. И спать до утра.

Г. Гуржий, Белгородская обл.

Стало быть, попробуйте сныть

Для улучшения обменных процессов в организме при подагре, ревматизме, артритах и артрозах народные целители советуют употреблять сныть. 3 ст. л. молодых листьев залейте полулитром кипятка и поставьте на водяную баню. Покипятите минут 15, снимите с газа, остудите, процедите, отожмите. Доведите количество отвара до исходного и пейте по половине стакана 4 раза в день перед едой. Вместе с отваром для снятия болей используйте и различные припарки и компрессы.

А я сушу сныть на зиму, как укроп и петрушку. И добавляю в супы и вторые блюда. Ведь в ней очень много полезных веществ: аскорбиновая кислота, лимонная, яблочная, фруктоза и глюкоза, а также железо, медь, марганец, бор и другие микроэлементы. Можно смешать сныть и с красным молотым перцем в пропорции 2:1. Слышала: ее еще и квасят, как капусту, а также тушат. Говорят, очень вкусно, но сама не пробовала.

О.А. Кожухова,
Ленинградская обл.

Выручают белок да горчица

Мне уже за шестьдесят. И конечно, как и многих в таком возрасте, беспокоят **боли в суставах**. Особенно донимают колени. Если побольше походишь, то разноются, что просто беда. Или на погоду начнет внутри сустава так крутить, будто кто там буравчик запустил. Делала и компрессы разные, и мазями мазала. Что-то лучше помогает, что-то — хуже. А больше всего, считаю, мне пользы от самодельной мази с горчицей и яичными белками. И греет она хорошо, и отек снимает, и боль успокаивает.

Готовлю ее так: сначала в 100 г спирта растворяю 3 столовые ложки **камфары**, потом туда засыпаю **горчичный порошок**, тоже 3 столовые ложки. Отдельно в пену взбиваю 2 яичных белка и потихоньку, помешивая, вливаю их в смесь. Втираю эту мазь в больной сустав на ночь, сверху кладу чистую тряпочку, а потом завязываю шерстяным шарфом. Вскоре колену становится тепло, а потом минут через 20 боль начинает потихоньку проходить. Если надо, то такую процедуру делаю и утром. Но обычно просыпаюсь уже без боли и могу спокойно заниматься домашними делами.

В.М. Ноготкова,
Кировская обл.

Лучше всех мазей

От суставных болей и остеохондроза я лечусь **мухоморами**.

Грибы чищу, немытыми мелко режу и складываю в стеклянную банку. Закрываю плотно крышкой и на месяц убираю в теплое защищенное от света место. Получается темная масса с малоприятным запахом. Вот ею и смазываю поясницу и все суставы. После обработки хорошо мою руки. Курс лечения — 7—10 дней. Такое средство, по моему опыту, лучше всех аптечных мазей.

Г.В. Сударикова,
г. Гусь-Хрустальный

Если суставы

Счастлив минуте, прожитой без боли

Пухлая папка с историей болезни Валентины Степановны содержала, казалось, всю информацию по опорно-двигательному аппарату. Каких только недугов не было у этой женщины: и полиартрит, и артрит, и остеохондроз, и подагра, радикулит, ревматизм... Диагнозы, анализы и снимки, протоколы УЗИ шли чередой. И в заключении — «снижение подвижности, деформация суставов». Можно было подумать, что не осталось ни одного непораженного сустава. Особенно выдавали болезнь разбухшие и скрюченные пальцы рук, ног, с наростами, косточками — неприятное зрелище.

Прочтя все от корки до корки и зная, что данные недуги повлияли и на внутренние органы — сердце, печень, почки, желудочно-кишечный тракт, — я напрямик спросила: «А чего у вас нет?» «Да месячных уже лет десять как нет, — ответила Валентина Степановна. — Остальное все имею». Помню, мы хохотали с ней до упаду. Да, оптимизма этой женщине не занимать! Как выяснилось, никогда родные не слышали от нее жалоб, стонов и причитаний. Не раз она от боли по-бабьи выла в подушку, стиснув зубы, но только наедине с собой. А пойманная врасплох, делала вид, что поправляет: мол, верная подружка не так лежит.

Было видно, как трудно ей даже шевельнуть пальцем, сделать пару шагов по родной земле. Только язык, который, как известно, без костей, был податлив, скор на шутки, прибаутки и пословицы.

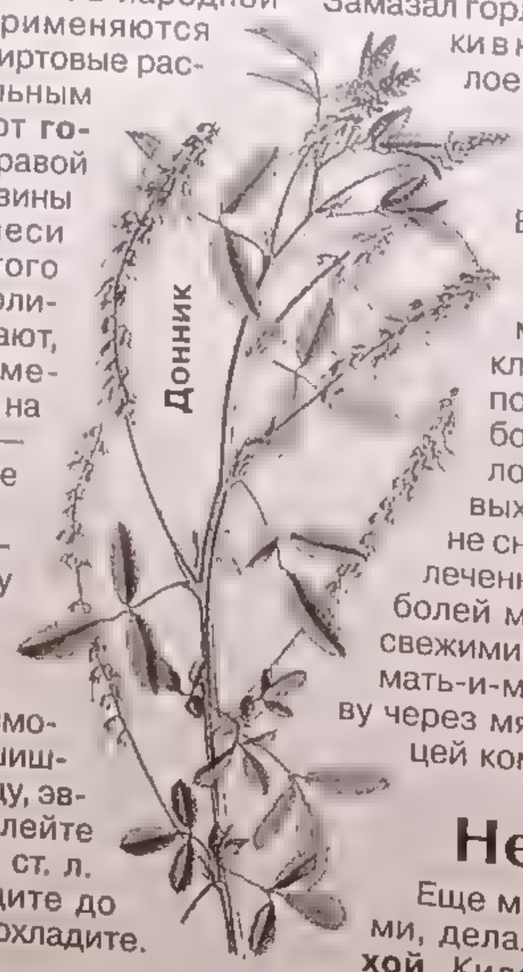
«Не было бы счастья, да несчастье помогло — познакомилась с вами, — приговаривала новая пациентка. — Либо пан, либо пропал! Лечи, как можешь. А в больницах я уже все получила сполна. Ты не смотри, что я такая. Не бойся, кашу маслом не испортишь. Не получится ничего — значит, поздно обратилась к тебе. Ну а снимешь боли — будет и на нашей улице праздник». Ну а далее она сказала такие слова, которые мне запали в душу на долгие годы: «Человек должен быть счастлив каждой минуте, что прожита без боли».

«На свои суставы, — продолжала она, — я должна была обратить внимание еще в тридцать лет, когда они стали похрустывать. Ведь нет дыму без огня. Да думала — все пройдет. Потом появились боли, порой сильные, порой слабые. Но и тогда не забеспокоилась, сжилась с ними. Обратилась к врачам, когда началась деформация суставов. Первыми выросли косточки на стопах, потом стало крутить пальцы рук: их будто опустили в кипяток — так горели, температурили. Через некоторое время пальчики скрутились и на руках, и на ногах. Чем я только не лечилась, что только не делала... Теперь вот до ручки дошла».

Взглянув на мужа Валентины Степановны, Виктора, что привез ко мне эту мужественную женщину, я неожиданно для себя выдала: «Делу время — потехе час», — и предложила перейти непосредственно к методам лечения суставов, ослабить боли. Заметьте, я сказала не вылечить, не восстановить опорно-двигательный аппарат, а именно ослабить боли: процесс деформации суставов необратим, за 30 лет они пришли в негодность. А ведь обрати Валентина Степановна вовремя внимание на свое здоровье, не было бы таких разрушительных последствий. К тому же болезнь гораздо легче предупредить, чем излечить. Поэтому если вам к сорока годам и больше — прислушайтесь к своим суставчикам, не оставляйте без внимания даже единичные и проходящие боли. Знайте: если они были, то обязательно вернутся.

Пригодится донник, душица

«При болях в суставах в народной медицине местно применяются ванны, компрессы, спиртовые растирания и т. п. К больным местам прикладывают **горячие подушечки** с травой донника, ромашки, бузины черной, хмеля (в смеси или порознь). Для этого траву с небольшим количеством воды нагревают, наполняют льняные мешочки и прикладывают на 10—15 минут. И так — ежедневно в течение 10—15 дней.



Донник

Для ванн используют багульник, бузину черную, донник, душицу, крапиву, лопух, можжевельник, пижму, пырей, листья черной смородины, почки сосны, шишки хмеля, чабрец, череду, эвкалипт. Смесь трав залейте водой (из расчета — 2 ст. л. сбора на литр), доведите до кипения, процедите и охладите. Отвар используйте для горячих или теплых ванн. Процедуры делайте ежедневно или через день. Курс — 20—25 ванн. Через несколько месяцев его можно повторить.

Очень эффективен при болях в ногах такой **старинный способ**. Шьется мешок по форме ног, длиной до пояса. Набивается березовыми листьями и надевается на больного, чтобы ноги со всех сторон были обложены толстым слоем листьев. И — в кровать. Во время такой процедуры идет обильное потоотделение, поэтому ночью листья, если они становились слишком влажными, меняли. Утром мешок снимается. После нескольких таких сеансов наступает значительное улучшение состояния или полное прекращение болей.

Если отмечается хруст в суставах, припухлость, покраснение кожи, сопровождаемое мучительной болью, можно использовать такое средство. **В редьке** сделать углубление и наполнить его медом. Через 2—3 часа полученный состав можно использовать для растираний или компрессов. А можно пропустить редьку через мясорубку, смешать с медом (в равных частях), положить все в холщевый мешочек и прижать к больному месту, зафиксировать повязкой и держать всю ночь...»

«Хорошо ставить компрессы с луком, хреном, лопухом, — подхватывает Виктор. — Я готовил и настойки — чесночные, из березовых почек, донника, пырея, хмеля. Наполнял емкость измельченным сырьем по горлышко и заливал спиртом или водкой, настаивал с недельку в темном месте, процеживал. Использовал снадобья для компрессов, растираний. Применял для уменьшения болей и **мази**. Например, такую. Положил в глиняный горшок, чередуя слоями по 1,5 см, 800 г свежего несоленого сливочного масла и березовые почки. Замазал горло тестом и поставил на сутки в нежаркую печь (можно в теплое место). Затем слегка остудил и отжал через марлю. В состав добавил 7—8 г камфары и перемешал. Втирал вечером, перед сном. Хранил в закупоренной банке в прохладном месте». «После того как накладывается эта мазь, — дополняю я, — поверх, на особо ноющие места, хорошо положить слой свежих березовых листьев, прибинтовать и не снимать их до утра». А тот увлеченно продолжал: «Для снятия болей можно обертывать суставы свежими листьями капусты, лопуха, мать-и-мачехи. Или пропустить траву через мясорубку и делать с кашицей компрессы.

Неплоха труха

Еще мы примерно с год, курсами, делали **ванны с сенной трухой**. Кило трухи заливали холод-

ПРОСЯТ ПОМОЩИ

ной водой, доводили до кипения, томили полчаса на малом огне и процеживали. Выливали отвар в ванну с водой 36—37 градусов. Валя лежала в ней минут 20. А вообще, наверное, эффективного средства от этой болезни нет, чего мы только не перепробовали за эти годы!»

Пришлось объяснять, что сенная труха не ерунда. Она богата различными эфирными маслами, благодаря этому и происходит раздражение кожи, оказывается воздействие на обмен веществ, уменьшается скопление жидкости в суставных пазухах. Такие ванны благотворно влияют при судорогах, коликах в желчном пузыре, желудке, кишечнике.

«Вам опять придется принимать ванны с сенной трухой, но по методике русских знахарей. Поверьте, она помогла не одному десятку людей, потерявших надежду на исцеление. И это только в моей практике. Сначала нужно подготовить кусок брезента (именно брезента!) такого размера, чтобы его края свисали с краев ванны на 20—30 см. В середине вырезать отверстие диаметром 60 см, пришить по краям тонкую резинку, равную окружности шеи. 400 г сенной трухи положить в ситцевый мешочек, опустить в емкость с 5 литрами воды и покипятить полчаса. Отвар вылить в ванну, наполовину наполненную горячей, какую только можно терпеть, водой. Сесть в ванну, укрыться брезентом, просунув голову в отверстие, расправить ткань по краям ванны. Во время такой процедуры эфирные масла трухи интенсивнее впитываются через открытые поры. По мере остывания следует добавлять горячую воду. Время приема ванны — от 20 минут до часа. Ну а сколько раз их нужно будет сделать, не знаю. Тем, у кого заболевание в острой начальной стадии, хватило бы и сорока процедур через день, а Валентине Степановне понадобится не менее ста, и ежедневно. Потом следует сделать передышку на 2—3 недели и продолжить лечение. (Кстати, прежде чем воспользоваться этим методом тем, у кого слабое сердце, сначала нужно обязательно проконсультироваться с врачом.)

Кроме этого вам необходимо будет делать припарки. Обычно используют сенную труху, но, так как у вашей жены очень деформированы суставы, лучше взять высушенные листья и плоды тутовника. Сырье залейте в кастрюле небольшим количеством воды и покипятите 5—10 минут. Откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость, и приложите горячим к больному месту. Забинтуйте толстым слоем шерстяной ткани или фланели. Через 2 часа снимите, тутовник можно выбросить или использовать, предварительно нагрев на водяной бане. Такие припарки при застарелых болезнях суставов делаются утром и вечером, перед сном принимаются ванны с сенной трухой.

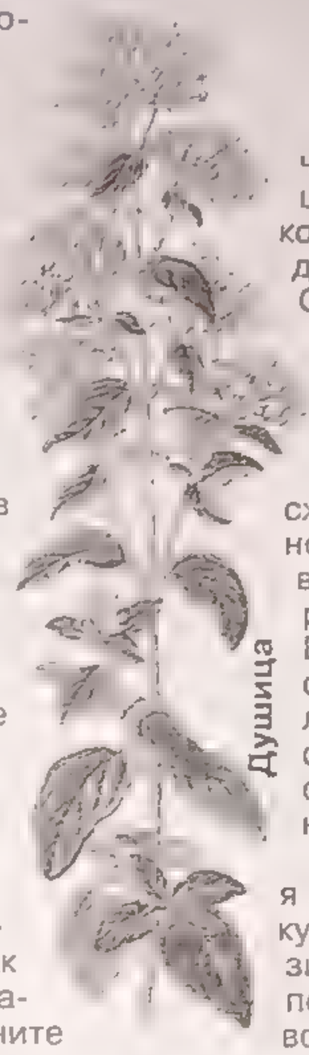
Наконец, холодец

Еще вам, Виктор, придется варить лечебный **холодец из свиных, бараньих или говяжьих хрящей**. Готовить его, как обычно, в течение 5—7 часов, но в скороварке, где температура кипения выше на 10—20 градусов, чтобы хрящи полностью разваривались. И желательно добавлять немного соли или совсем обойтись без нее. После того как холодец остынет, снять с него жир и поставить в холодильник. Ежедневно необходимо съедать не менее 3—5 ст. л.

И это — не предрассудки. Еще Авиценна рекомендовал лечить подобное подобным. Тем, у кого проблемы с печенью, употреблять приготовленную на пару печень животных и т. д.

Желательно также запастись и **корой ивы белой**. 20 г ее отваривают в полулитре воды на медленном огне 15—20 минут и принимают по 2 ст. л. 3—4 раза в день.

Все эти методы используются при вашем букете заболеваний. Конечно, хорошо было бы попринимать и **пчелиное маточное молочко** — пенициллиновый пузырек (18 г) на 18 дней. Валентина Степановна пусть утром натощак кладет по 1 г под язык, как валидол. После курса отдохните 12 дней и повторите прием.



Душица

Сказать, сколько времени понадобится, чтобы улучшить состояние здоровья, не могу. Но верю: если будете выполнять все год, два, сможете ходить».

Где-то через месяц пришло письмо от Виктора, видно, он писал его под диктовку жены. В нем было сказано, что «первый блин вышел комом». Для припарки они взяли листья и плоды тутовника, не обратив внимания на то, что ягоды-то не белые. После процедуры руки и ноги, шея стали сине-черного цвета. А ванны под брезентом понравились: пар костей не ломит.

К Новому году незнакомый мужчина привез нам передачу — здоровенного мороженого гуся — и записку с парой строк: «Это за лечение, сдвиги есть!»

Наверное, это была самая счастливая встреча нового 1993 года. Валентина Степановна «пошла» без костылей. Пусть пальцы рук были еще неловки, но короткие и редкие сообщения она писала уже сама. Последнее письмо я получила от нее в марте 2001 года.

Как видите, если болезнь длилась годами, за месяц-другой с ней не справиться. Болезни суставов встречаются в основном у пожилых людей, когда косточки, как барометр, реагируют на все и вся. А большинству просто не по карману дорогие импортные препараты, продукты пчеловодства. Применять же лекарственные травы может позволить себе каждый. «Игра стоит свеч», — так сказала бы Валентина Степановна, которую я прошу откликнуться.

Но помните: обязательно нужно в точности выполнять все рекомендации. Чтобы избавиться от недуга, необходимы настойчивость, терпение. А ведь многие, вместо того чтобы держать прополис сутками во рту, глотают его, как таблетки, не рассасывают пыльцу, пергу, мед, а просто едят.

И для кумов список готов

Ну а теперь я хочу рассказать о лечении заболеваний суставов с помощью пчел. Уже здесь, в Светлограде, ко мне приезжали лечиться кумовья, давно проживающие в Германии. Опорно-двигательный аппарат у обоих фактически пришел в негодность, суставы не давали покоя.

В июне этого года мы встречали Ирину и Семеныча в аэропорту Минеральных Вод. При виде их сжалось сердце: она была в инвалидной коляске, с аппаратом искусственного дыхания. Он казался бодрее, но и ему требовалась трость. Возраст — 70 лет — никого не красит, а если к нему добавляются болезни, неспособность двигаться... Я смотрела на супругов и думала: а сумею ли справиться за месяц, хоть немного облегчить их страдания?

Времени было отпущено мало, но я знала, что продукты пчеловодства кумовья переносят хорошо. В Киргизии они всегда заходили на пасеку получить порцию пчелиного яда. И все-таки отпустила им сутки для того, чтобы организм немного акклиматизировался. Знакомить с продуктами пчеловодства не было надобности: Ирина сама с десяток лет держала пчел и знала об их чудотворной силе не из книжек. Мы расписали на большом белом картонном листе пункт за пунктом прием необходимых препаратов, начиная с утра и заканчивая вечером, и поставили его на видном месте в их комнате. Повторили все азы и уже на ночь Ирина и Семеныч положили за щеку по 1,5 г **прополиса**. Приготовлен он был с **корнями одуванчика, солодки, петрушки, лопуха, девясила, травой донника и пырея**. Все травы берутся в равных частях, измельчаются в порошок и просеиваются, 4 г смеси добавляется на 100 г пчелиного клея, плюс 2 г сухого маточного молочка.

Утром я зашла проверить, все ли выполнено. Ирина отчиталась: ночной прополис выплюнули; приняли по 1 г маточного молочка (с горошину) под язык, не рассасывали; минут через пять положили в рот по 5—7 ячеек перги (хлеб пчелиный) в восковых оболочках и рассасывали как можно дольше, минут десять уже прошло. «Хорошо, — сказала я. — Через 10 минут позавтракаете и опять положите за щеку по 1,5 г прополиса. (Он вынимается только на время приема пищи.)

(Окончание на стр. 8.)

Если суставы просят помощи

(Окончание. Начало на стр. 6—7.)

Далее пошло как по маслу. В течение дня прием **меда** (нужен старый, засахарившийся) — по половине-трети чайной ложки 5—6 раз. У Ирины и Семеныча это было расписано по часам: в 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22. За полчаса до обеда — прием личиночного молочка. (Не маточного! Это две разные вещи.) Консервируется оно обязательно с медом 1:1 или 1:2, прием по половине ч. л.

3 раза в день после еды необходимо принимать по ч. л. **пчелиного подмора**. Если нет времени приготовить настойку (нужно 14 дней), 2 ст. л. качественного подмора растирают, засыпают в термос и заливают полулитром горячей водки (!) на ночь. Утром процеживают. Настойка готова к употреблению.

Пчелоужаливание — не развлечение

Днем обязательны процедуры пчелоужаливания. Техника их крайне проста. Обыкновенно ловят пчел, берут за крылья и садят на больное место (руку, ногу, поясницу). Пчела почти всегда немедленно жалит. Следующий производят через сутки, садят насекомое на вершок от места первого укуса.

Первый день делают укус одной пчелы, следующий — двух, третий — трех... И так — до пяти. Затем больному дают пару дней отдыха и производят процедуру в обратном порядке — с 5 ужаливаний до одного. Если пациент еще чувствует боль в суставах, через неделю курс можно повторить. После второго надо дать отдохнуть 2 недели. Но проводить третий курс бывает необходимо очень редко.

На ночь опять нужно рассасывать пергу, брать за щеку прополис, вводить в задний проход прополисные свечи (я ранее неоднократно давала рецепт приготовления). Кроме того, мои кумовья вставляли на ночь в уши турундочки — кусочки бинта, пропитанные горячей смесью прополиса и оливкового масла. Данное средство применялось не только из-за того, что слух и Ирины, и Семеныча сильно ухудшился, надо было «подправить» сосуды головы, начало желудочно-кишечного тракта. Ведь в организме все взаимосвязано, потому и решили лечиться комплексно и усиленно.

В ежедневный рацион включили компот из ягод тутовника — пей сколько хочешь — и арбузы, благо стояла жара, жидкость выводилась быстро.

Сделана в России с любовью

И вот позади четыре недели упорного труда. За это время появилась подвижность в суставах, Ирина уже зачастую забывала трость, торопясь в сад, где стояли у́лики, для приема пчелоужаливания. И если ранее эту процедуру кумовьям делал мой муж, Александр (пальцы Ирину не слушались, нередко из них выпадала ложка во время еды), то с середины лечения кума уже сама, орудуя пинцетом, подсаживала насекомых на намеченные места себе и мужу. Ну а к концу срока она смогла нагнуться и поднять упавшую монетку. Это настоящее чудо!

Обмен веществ в организме у обоих начал приходить в норму, они сбросили по 6—8 кг, сошли отеки. Ирине даже пришлось покупать босоножки — с голеностопных суставов убралась опухоль (вместо 40-го размера 38-й). Да и Семенычу пришлось затягивать ремень потуже. Давление у моих подопечных перестало прыгать, пульс почти пришел в норму, сердечко уже не бухало, стремясь выскочить.

Только вот как я ни просила Ирину хотя бы ночь провести без аппарата искусственного дыхания, не получилось. Запуганная тем, что именно ночью из-за нехватки воздуха и остановки сердца ей придет конец, не согласилась на эксперимент.

И если в начале лечения кумовья сидели дома, то к концу уже ездили на автобусе в центр города. Увидев разок, как они торопятся на остановку, сосед, который частенько сидит на лавочке перед домом, удивился: «Ничего себе! А ваши-то немцы уже бегают!» А ведь такие результаты были достигнуты всего за месяц! Причем несмотря на то, что пациентам уже за 70, это не молодой организм, а изношенный, залеченный...

Ирина и Семеныч уже звонили из Германии. Попивают там чай со ставропольским медом, жуют соты, продолжают лечиться продуктами пчеловодства. Ну а если появятся боли (не дай Бог!), то выручит пропо́лисная мазь, приготовленная простым травником-пчеловодом, и она поможет гораздо лучше, чем заморская, потому что сделана с любовью в России.

Да, продукты пчеловодства — дорогое удовольствие. Но эффективное. А что может быть дороже здоровья?

Татьяна Григорьевна Клешнева,
травница, пчеловод,
356535, Ставропольский кр.,
Петровский р-н, г. Светлоград,
ул. Кисличанская,
д. 162; т. (86547)48-2-76

ISSN 1729-1860

Газета «Ай, болит! Спецвыпуск» зарегистрирована Комитетом РФ по печати Св. №013382 от 02 03 95 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77—9101 от 31 05 2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520 Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная 21

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ № 2839 Тираж 62.602 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 542 Тираж 2.218 экз. Общий тираж: 64.820 экз
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!».
Индексы: 29722 (Арх. обл.); 29722 (АРСМИ); 11339 (МАП).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27
Сайт: www.givitca.ru

Директор — Барболина Т.Е.
Главный редактор — Солодка О.Г.
Зам. редактора — Аполлонова Э.В.
Ответ. за выпуск — Иванова Т.Ю.
Бабарухина Е.И.

Над номером работали: Уланская Н.Д., Шапошникова И.Г., Бутурина Е.Е., Махонькова А.С., Осипова Е.В., Подольская Е.Ю.

Дата выхода газеты 23.01.06
Следующий номер выйдет 06.02.06

Время подписания в печать: по графику — пятница 17.00, фактически — пятница — 17.00
Выходит 2 раза в месяц. Объем 1 п.л.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. Ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Материалы с пометкой «реклама» печатаются на правах рекламы. Все права редакции на [illegible]

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

Газета-целительница

№ 22 (202)

1 июня 1999 г.

Ай, болит!

До конца подписки остались считанные дни! Спешите! Не опоздайте!

Подписаться на газету "Ай, болит!" можно во всех отделениях связи Российской Федерации, индекс подписки 34259 (объединенный каталог, т.1, стр.35)

Зверобой, шалфей и почки вышлю вам, жене и дочке

Мы давно занимаемся изучением и сбором лекарственных трав и имеем возможность выслать некоторые из них наложенным платежом: корень марены красильной, корень барбариса, репешек (камнерастворяющие и желчегонные травы при желчекаменной болезни); морозник кавказский (очищающее, хорошее средство для похудания), софору японскую (применяется при болезнях почек, печени, бронхите, астме, язвах), омелу белую (в сочетании с софорой снижает артериальное давление, усиливает работу сердца), ятрышник лекарственный (простатит, половое бессилие), родиолу розовую (золотой корень), зверобой, бессмертник, березовые почки, душицу, ромашку аптечную, корень диоскореи, алтей, девясил, корень аира, плоды боярышника и шиповника.

Для более полной информации высылайте конверты по адресу:

357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, пер. Рабочий, д. 3, Владимиру Семеновичу Архипкину

Как вылечить чесотку? Как избавиться от вшей?

Уважаемые читатели! 1 июня 1999 г. вышел в свет 9-й номер приложения (спецвыпуск) к газете "Ай, болит!".

Тема: "Как вылечить чесотку? Как избавиться от вшей?"

Спрашивайте в киосках "Роспечать", в почтовых отделениях связи и у других распространителей нашей газеты. Приобретайте, читайте, пишите.

Следующий номер выйдет 22-го июня.

Говорит мне друг Данила:
- По "пять грамм" возьмем на рыло!
- Нет, давай-ка без обид лучше купим "Ай, болит!"

Спасибо за рецепты и сочувствие

Хочу сказать спасибо всем, кто мне прислал рецепты лечения от эпилепсии, кто еще пришлет и тем, кто мне и моему сыну посочувствовал. Верю, что добрые мысли помогают. Низко кланяюсь за доброту.

Здоровья вам и удачи!

Г.П. Васильева, г. Ершов

Потому «изгон», что болезни изгоняет

От бабушки знаю, что растет у нас на севере, в болотистой местности, трава изгон.

На вид неказистая - 2-3 см всего, и цветочки невелики. Зато помощь от нее огромная. От 99 болезней, говорят, избавляет.

И меня исцелила от болей в желудке всего столовая ложка настойки изгона. А рецепт я позже выспросила.

Щепотку травы заливают 0,5 л водки и настаивают в темном месте до коньячного цвета. Хранить можно долго и применять по мере необходимости от 1 ст. л. до 50 г.

А.И., с. Карпогоры, Архангельская область

На "Ай, болит!" подпишись - читай и лечись!

Полечитесь-ка лимонной клизмой

С детства соседка моя мучилась поносами. Таблетки всегда под рукой держала.

Знающие люди подсказали поделать клизму очистительную с лимоном. И вот уже 6-й год сосед ка не боится есть все, чего хочется. Никаких расстройств!

Кипятишь 2 л воды, остужаешь, чтобы чуть теплая была. Добавляешь около столовой ложки сока лимонного (не кислоты!), и - готово. Для лечения достаточно недели.

Любовь Васильевна,
г. Северодвинск

От фурункула - крахмал и мыло

Мучили моего сына фурункулы. Приехали мы в деревню. У сына так колено от фурункула покраснело и опухло, что ходить не мог. А болело как!

Помогла мама: нажевала сухого крахмала и наложила на больное место. Сверху влажной марлей, хорошо намыленной хозяйственным мылом, обвязала и теплым платком ногу обернула.

Через 3-4 часа спала опухоль, боль отпустила, да и фурункула не стало - вышло все.

А. Сметанина,
Вилегодский район

Климат сменила - и малярия отступила

Я еще подростком малярией болела. При очередном приступе поднималась температура за 40, ужасный озноб был, зуб на зуб не попадал. Через 2-3 часа - испарина, слабость. Чем меня только не лечили: и комарами малярийными, и хиной, но самым верным способом оказалась смена климата.

Евгения Николаевна,
г. Архангельск

Был у бабушки прострел

Хочу поделиться старинным русским лечебным средством, доставшимся мне от бабушки. Она страдала шейным прострелом. Боль отдавалась в руку. Когда начинался приступ, она смачивала мягкую тряпочку керосином, отжимала, раскладывала ее на столе и хорошо, добела, намыливала хозяйственным мылом Накладывала на спину «керосиновой» стороной, а сверху - клеенку, потом слой ваты и обвязывала теплым платком. Когда спину начинало «печь», повязку снимала, чтобы не было ожога.

С. Малетина

Сам себе

Мамино масло с ожогом справилось

Сварилась я кипятком. В больнице врач предложил лечиться пантанолом (аэрозоль). Муж принес один баллончик (80 рублей), но его хватило на полторы обработки Тогда мама сварила масло на травах. В целях экономии решили: пантанолом будем покрывать ожоги на передней части тела, а на спине - маслом. Поначалу спала я сидя или опираясь на правую руку, плечо. А через 4 дня уже спала на спине. Даже рубцов там не осталось. (Хотя вся кожа еще в бане при ожоге сползла, - муж в больницу отвозил меня, завернутую в одеяло). Тогда я стала обрабатывать маслом и переднюю часть тела. Затягивались болячки очень быстро. Даже, где утром было мокро, к вечеру подсыхало и очищалось. А масло мама варила так. Брала в равных частях цветы календулы, зверобоя продырявленного, тысячелистника, листья подорожника, эвкалипта (если нет, можно и без него), облепихи (лучше выжимки) и чистотела - по объему, равному количеству всех вместе взятых до этого компонентов. Сырье обминала, клала в капроновый чулок свободно, затем его - в эмалированную кастрюлю и доливала растительным маслом (лучше оливковым). Так, чтобы скрыло сырье. И варила на водяной бане 3,5 часа. После остужала, отжимала содержимое чулка - и масло было готово. Хранила его в холодильнике. Оно долго не портится.

Мира всем и благополучия!

Г. Раченко,
г. Лесосибирск

В моей аптечке - цветочная пыльца

После опубликования писем пчеловода-техника А.И. Григорьева о лечении продуктами пчеловодства ему пришло несколько вопросов от читателей «Ай, болита!». Сегодня Анатолий Иванович отвечает на них.

Муж мой этой зимой тяжело переболел гриппом, а затем - бронхитом затяжным. Ослаб страшно. Стариковское дело такое: чуть заболел - поправка трудная. А недавно услышала по телевизору, что цветочная пыльца помогает восстановить силы. Да (досада какая!) не сообщили, как ее принимать!

Нина Марковна Елина

Могу подтвердить, Нина Марковна: цветочная пыльца дает хороший лечебный эффект при многих заболеваниях, повышает жизненный тонус. По опыту своему и знакомых знаю: ежедневное употребление ее способствует общему улучшению здоровья. Но люди по-разному ее переносят. Мне, например, можно по столовой ложке в день есть (больше не стоит), а кому-то и половины чайной ложки достаточно. Тут уж по самочувствию. И лучше, по-моему, пыльцу употреблять в смеси с медом, компотом. А кому-то нравится больше с овощными соками.

Я хотела купить цветочной пыльцы для лечения. Посмотрела - а она вроде как с плесенью. Так и не взяла. А продавец оскорбился даже: мол, зря я оговорила его товар. Но как узнать, качественная ли пыльца?

Валентина Павловна Шебеко

А что - вполне может, Валентина Павловна, это лекарство и плесневелым оказаться. Пыльца быстро набирает влагу и портится. Поэтому проверяйте: сухая, хорошая пыльца сыпуча, не пылит и пальцами не разминается. Срок хранения ее с момента сбора пчелами - 1 год. А там уж надо сделать анализ на пригодность.

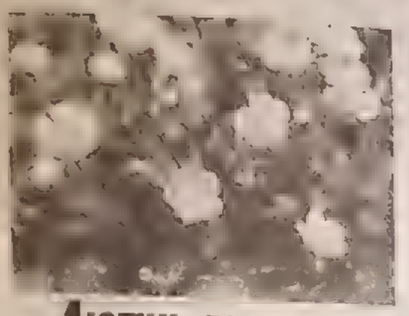
Мне предложил знакомый консервированной цветочной пыльцы достать для лечения ожога у мужа. Но я отказалась: неужели ее консервируют? Вдруг подделка какая? Но теперь жалею: может, зря отказалась?

Ирина Павловна Л.

Я сам консервировал пыльцу. Слегка сбрызну ее водой из пульверизатора «Росинка» и через час смешаю с медом: по 1 кг того и другого. Пробовал делать и сироп с пыльцой. На 1 л кипяченой воды брал 2 кг сахара. Остывший сироп смешивал с 1 кг пыльцы. Складывал в литровые банки, закрывал полиэтиленовыми крышками. В НИИ пчеловодства на мой вопрос о сроке хранения продукта в таком виде ответили: «Не ограничен».

Лечусь пыльцой и сомневаюсь: может, вовсе и не пыльцу мне про-

Доктор ...



Лютик вылечил и урок хороший дал

Разболелись у меня пяточные шпоры. Ходить не могла совсем. Переступала с боку на бок и кулаки от боли сжимала. Посоветовали полечить желтым лютиком. Сказали: сделай компресс. Ну а я, чтобы уже точно помогло, поскорее нарезала мелко, положила в носки, да еще и потопталась, чтобы сок потек. Всю ночь спала так спокойно, как давно уже не было.

А утром встала - вроде не больно. А как глянула: у меня вокруг пяток волдыри! Это сожгла ноги сдуру. Но зато пятки болеть перестали. Надо было положить на полчасика, а через день повторить. Но лютик надолго помог, да еще и урок преподнес - все хорошо в меру.

Галина Терентьевна Правилова, Р. Карелия

Тошноту от себя гоните

Первая беременность у меня протекала очень тяжело: часто мучила рвота, особенно по утрам. Спустя годы задумалась о втором ребенке. Но опасалась: смогу ли заново перенести это? Спасибо моему врачу - помогла она советами, когда я забеременела второй раз.

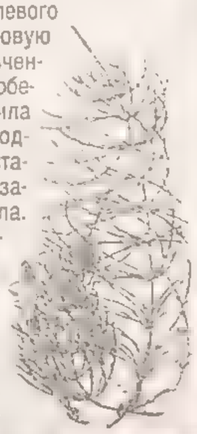
Так вот, на завтрак я ничего не ела. Пила только подслащенный сок с сухарями. Поменьше стала есть жирной пищи, а вот хлеба, овсянки, картофеля - наоборот.

Ну, а если рвота все-таки подступала, я ложилась, ставила под ложечку горчичник и пила очень горячий чай. И беременность прошла очень легко.

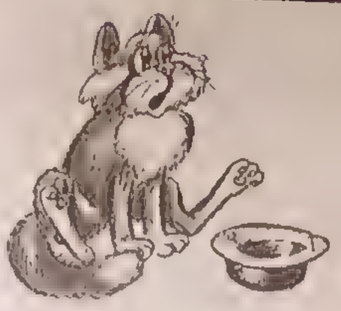
Надежда Коломенцева, г. Ярославль

Мне полевой хвощ помог

Поехали мы с девчонками в колхоз на уборку картофеля. И у меня вдруг случился стоматит. Во рту все болело так, что даже есть не могла. Местная бабуля мне посоветовала: пополоскать рот настойкой из полевого хвоща. Столовую ложку измельченных зеленых побегов она залила стаканом холодной воды. Настаивала стуки, а затем процедила. После нескольких полосканий все болячки во рту и исчезли.



Таня П., г. Северодвинск



Боль снимать мне помогают... кошки

На всю жизнь мне запомнился удивительный случай. Лежала как-то я дома с сильным приступом. Печень прихватило. И никого рядом не было, чтобы «скорую» вызвать. От боли слезы из глаз текли, сама я корчилась и стонала. И вдруг наша кошка улеглась мне на живот, на самое больное место. От ее ровного живого тепла боль стала быстро утихать и очень скоро совсем прошла, а кошка так же внезапно ушла.

Вскоре она у нас пропала, но ее наукой я пользуюсь и теперь. Чуть только заболит что-нибудь в животе - желудок, печень ли - сразу беру своего кота, сама ложусь и укладываю его на больное место. Поглажу кота. Полежим так несколько минут, больше он не выдерживает, сбегает. Да больше и не требуется, боль уже проходит. Без всяких лекарств.

С уважением Э.К., п. Савинский

Все 20 моллюсков удалили

Ирина в одном из номеров жаловалась на моллюсков. Могу сказать, что с возрастом они пройдут. Но можно их удалить, как это сделал мой знакомый врач своей внучке. Чистыми руками пинцетом (прокипяченным) под корешок отщипнул моллюск, а ранку смазал спиртом. И так 20 штук удалил.

Е.Н. Худякова, г. Архангельск

Мучили дочку почки

Подтверждаю, что болезни почек можно вылечить цветками картофеля. У моей дочери с рождения был пиелонефрит. Я с содроганием вспоминаю о том времени, когда прописывали ей самые сильные антибиотики, самые новые и дорогостоящие. Вот этими лекарствами мы и нарушили работу сердца, печень вздулась, была видна из-под ребер. Врачи сказали, что у ребенка описторхоз, паразиты - травить надо.

Огромное спасибо людям, что помогли нам, а то бы давно не было доченьки. Как выяснилось, в печени не было паразитов, она просто сильно воспалилась. Пили мы настой ярки, шиповника, овса, кукурузных рылец - для печени и сердца, а для почек - цветы картофеля. Брала я 3 цветка, клала между ладоней и тщательно растирала над листом бумаги, приговаривая: «Господи милостивый, прости нас, помоги в исцелении, наполни травку силой жизни для выздоровления...» Словом, говорила все доброе, что на ум шло. Обращалась так и к травке, и к водице. Высыпала протертую траву в стакан, заливала кипятком. Для ребенка это питье на 2 дня, взрослому нужно выпить за 3 раза после еды. И помогло. После лечения дочь обливалась год холодной водой, купалась в снегу и проруби. Почки больше не болели.

Н.П. Брылякова, Алтайский край

дали? На зубах похрустывает слегка, запах кисловатый, а цвет - серый. Может ли быть такой настоящая пыльца, Анатолий Иванович?
Елена Анатольевна Быстрова

Боюсь, Елена Анатольевна, что вы купили пыльцу плохого качества. У хорошей запах пряный. Вкус - пряный, сладкий, может быть гранатовым или слегка кисловатым. При разжевывании не должно быть никакого хруста. А цвет бывает и серый, и палевый, и оливково-зеленый, и фиолетовый, и черный, и коричневый, желтый, оранжевый, песочный. В общей рассыпчатой массе допустимы отдельные комочки, близкие по размеру к просяному зерну. Впредь при покупке будьте повнимательнее, Елена Анатольевна.

Анатолий Иванович Григорьев готов ответить и на другие вопросы айболитчиков, касающиеся лечения продуктами пчеловодства. И адреса своего не скрывает:

665680, Иркутская обл., г. Железногорск-Илимский, 6-й квартал, д. 4, кв. 51.

Главное - живу!

Случилось со мной несчастье в 40 лет. Перенесла две операции по удалению опухоли головного мозга. После операции был у меня паралич всей левой половины тела, потом облысение, язва 12-перстной кишки. В больнице соседка по палате посоветовала пить настойку сухого мухомора на водке. Мы с мужем делали настойку из свежих грибов. Муж очищал их от мусора и грязи, мелко иссекал шляпки и ножки, набивал ими 3-литровую банку и ставил в темное место на 3 недели. Банку встряхивал каждый день, процеживал, а я делала примочки на послеоперационные швы. Еще пила эту настойку сначала по чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Заедала чайной ложкой меда. Через месяц сделала перерыв - 10 дней. Потом дозу увеличила до десертной ложки, потом до столовой.

В первую очередь измельчилась язва желудка, теперь никаких диет не соблюдаю. Потом и все остальное на поправку пошло. А настойку продолжаю пить с перерывами по месяцу по 25 г утром натощак и вечером перед сном.

Настойка эта, кстати, - обезболивающее и снотворное.

Главное - я живу, пусть и стала после больниц инвалидом первой группы. На улицу выходить не могу, но по дому все делаю сама. А в прошлом году со своего мини - огорода на лоджии собрала больше ведра помидоров!

Здоровья вам!

Зоя Валентиновна Дмитричева, г. Череповец

Школа

Как переупрямить

Теперь о том, что, как и в какой последовательности назначалось

Медицина определяет аллергию как повышенную чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды, называемых аллергенами, - химических веществ, пищевых продуктов, предметов обихода, лекарственных препаратов, домашней пыли и пыльцы растений, многих других раздражителей, число которых с развитием цивилизации неуклонно возрастает.

Недуг тяжелый, трудно поддающийся излечению, с чем мне не раз приходилось иметь дело в разных его проявлениях. Почти невозможно, например, избавиться от непереносимости некоторых лекарств, особенно ряда антибиотиков. Если уж грозил анафилактическим шоком пенициллин, то о нем надо забыть навсегда.

Очень часто аллергия сопровождается кожными высыпаниями, дерматитами, изнуряющими больного на протяжении многих лет, причиняющими не только физические, но и нравственные страдания.

Представьте себе симпатичную семнадцатилетнюю девушку, у которой лицо, шея, кисти рук, плечи, спина, живот, икры, коленки в незаживающих болячках и корках. Даже в летнюю жару наглухо застегнутое платье с длинными рукавами, чулки. Ни подружек, ни милого дружка. Ни на пляж, ни в гости: на людях показаться стыдно. Не жизнь, а сумрачное существованье..

Именно такой была Лена Д., когда мать уговорила ее прийти ко мне. Мать - высококлассный врач-терапевт, работает в республиканском медицинском учреждении, куда и к кому только не обращалась, куда только не возила дочь - и в прославленные лечебные центры, и в морские здравницы, и даже, с отчаянья, к колдунам.

В раннем детстве Лена болела аллергическим экссудативным диатезом. Пичкали всякими лекарствами, постепенно развилась поливалентная аллергия - здесь пришлось бы перечислить не один десяток разных вещей, продуктов, даже витаминов.

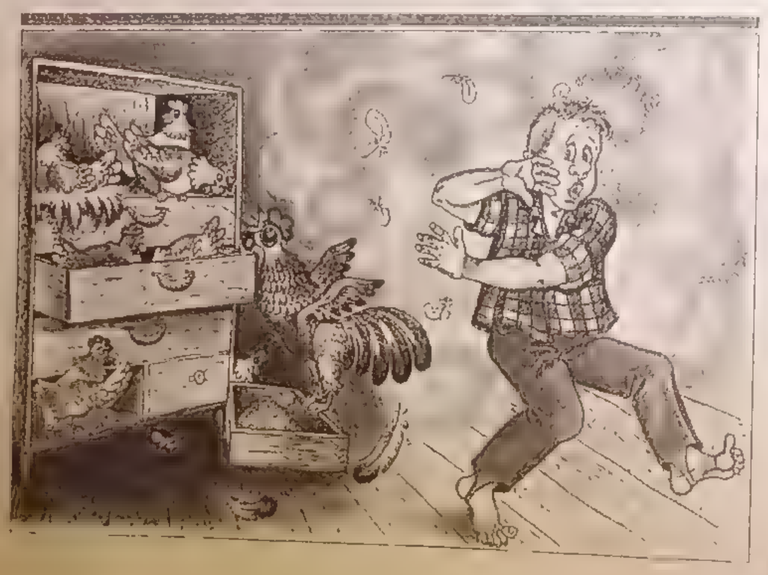
Девочка сидела годами на двух-трех видах каши и супов, не знала сладостей, конфет, ягод и фруктов, не могла безнаказанно съесть свежее яблоко. О балыке, селедке, грибах и мечтать не смела. Все это, разумеется, отражалось на формировании характера, на состоянии нервной системы. Угнетало одиночество. Несколько раз она делала попытки наложить на себя руки. Так что про сумрачное существование я сказал не ради красноречья

Ухватились, как за шанс

Мать и дочь ухватились за меня как за последний шанс. Пришлось им внушать, что лечение будет длительным, что кожные покровы очистятся полностью лишь через пять-шесть месяцев, сама аллергия отступит через три года

Лечение начали в августе, и действительно к новогодним праздникам не осталось на теле ни одной болячки, кожа сделалась гладкой, атласной, какой и должна быть в девичестве.

Лене не верилось: «Мама, неужели летом смогу пойти на речку? Неужели выйду на улицу в маечке?!». Лето принесло и перемены в питании: осторожно, понемногу начали давать смородину, вишню, яблоки, помидоры, мясо и рыбу, сладкий чай. А к следующей весне она начала есть практически все. Правда, бывало, если переборщит с конфетами или цитрусами, на руках между пальцами нет-нет да появлялись предупреждающие красные пятнышки, легко снимаемые моей мазью. Это лишь подтверждало мое требование, что лечение надо продолжать, праздновать победу рано. Лишь выдержав три года, мы добились желаемого - болезнь отступила. У девушки началась активная, полнокровная жизнь, хотя (на всякий случай) раз в год она проходит непродолжительный профилактический курс траволечения.



1. Настойка валерианы по 40 капель на столовую ложку воды 3 раза в день. Пить 2 месяца. Не только ради успокаивающего действия на нервную систему, снимающего сверхвозбудимость, но и как общеукрепляющее, мягко воздействующее на железы внутренней секреции.

2. Сок травы дурнишника по 1 чайной ложке 3 раза в день, запивая небольшим количеством воды. Принимать 2 месяца. Как раз в августе и сентябре в дурнишнике накапливаются самые полезные вещества, необходимые для лечения. Велика его польза для щитовидной железы, да и для других желез внутренней секреции. Прекрасное средство при многих кожных заболеваниях, в том числе и аллергических. Вот почему я поставил его в числе лекарств первостепенного значения. С октября был назначен настой сушеной травы: 1 чайная ложка на стакан кипятка, настоять в течение часа, выпить в три приема за день. Курс лечения длительный, до полугода. После каждых двух месяцев перерыв на полторы-две недели.

Одновременно все кожные высыпания обрабатывались сначала свежим соком, затем прикладывались распаренные листья и примочки из указанного настоя. Примерно через час на эти места наносилась мазь из череды.

3. Мазь, изготовленная из крепкой спиртовой настойки череды и ланолина с вазелином, как и от псориаза, только пропорции здесь несколько иные: 6 чайных ложек одной только череды на 12,5 г разогретого безводного ланолина, после тщательного размешивания добавить 12,5 г вазелина. Мазью пользоваться ежедневно вплоть до исчезновения всех аллергических высыпаний.

4. С первых дней лечения пить слабенький чай из череды. Заваривать половину или целую чайную ложку в стакане кипятка, в зависимости от степени измельченности травы, но так, чтобы цвет настоя был светло-желтым, а не зеленым. Заварка всякий раз должна быть свежей: настоять 20-25 минут и сразу выпить в полугорячем виде. Особой дозировки нет, но принимать не менее двух стаканов в день постоянно, без перерывов, на протяжении всего трехлетнего курса лечения.

5. Спиртовая настойка шишек хмеля: на стакан измельченного

оздоровления

сырья стакан водки или сорокаградусного спирта, настаивать 2 недели, процедить, отжать. Принимать по 10 капель в столовой ложке воды утром и днем, на ночь 15 капель, не больше. Передозирование может вызвать головную боль или неприятные ощущения. Настойка хмеля применяется после валерианы, заменяя ее, тоже на протяжении двух месяцев.

6. Спиртовая настойка пустырника: полстакана травы на стакан алкоголя, настаивать 2 недели. Закончив прием хмеля, перейти к пустырнику - по 20-25 капель 3 раза в день. Принимать 2 месяца и можно вернуться к валериане на двухмесячный срок. Затем следуют настойка хмеля и снова пустырник. Кругооборот этот проводится по мере необходимости до 3-4 раз.

7. Мы включали в него еще спиртовую настойку корней пиона уклоняющегося - марьиного корня: четверть стакана измельченного корня на стакан алкоголя, настаивать 3 недели. Начало-

аллергию

сь по 30 капель 3 раза в день, также на двухмесячный курс. Здесь суть не только в седативном, десенсибилизирующем действии марьиного корня, но и в противоаллергическом действии этого растения. Между прочим, при аллергическом вазомоторном рините, попросту говоря, насморке, используются корни садового пиона: с них соскребают кожуру, высушивают и принимают в виде порошка по столовой ложке 3 раза в день, но долго пользоваться этим средством нельзя, не более 7-10 дней. Впрочем, иногда уже на вторые сутки упорный, ничем не снимаемый насморк проходит бесследно.

8. Спиртовая настойка березовых почек: 8-10 столовых ложек на 0,5 л водки, настаивать месяц. В первые месяцы лечения наружно, обрабатывать кожу через 1,5-2 часа после мази при возникновении зуда и вообще в качестве закрепителя. Внутрь на протяжении 2 недель с последующим двухнедельным перерывом, по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Хмель

Пустырник

9. После двукратного повторения курсов валерианы, пустырника, хмеля и марьиного корня дополнительно была назначена спиртовая настойка травы - вероники, водяники черной: 2/3 стакана травы на стакан водки, настаивать 3 недели. Принимать по 40 капель 3-4 раза в день. В народе траву этого растения иногда используют при заболеваниях периферической нервной системы, эпилепсии, параличах, тиреотоксикозе, а в данном случае использовалась способность улучшать обмен веществ, укреплять иммунную систему организма.

И одуванчика сок помог

10. Кроме того, на первом этапе, после полного очищения кожи и некоторой стабилизации общего состояния, когда были отменены мазь и настой дурнишника, больная пила в мае-июне сок одуванчика. Пропущенная через мясорубку ополоснутая под краном трава (без корней) отжималась через плотную хлопчатобумажную ткань. Полученный сок наполовину разводили водой и доводили до кипения. В первые 2-3 дня, проверяя реакцию организма, давали по столовой ложке утром и днем за 20 минут до еды, затем перешли на 3-4 ложки. Курс лечения длился около полутора месяцев с небольшими вынужденными перерывами на 1-2 дня в неделю, когда приходилось уезжать за свежей травой.

●●●●●

Одуванчик очень подвержен воздействию выхлопных автомобильных газов, накапливает яды в чудовищном количестве, поэтому близко от дорог и жилья собирать его нельзя. Впрочем, это правило касается и всех других растений, брать их надо только в отдаленных, малопосещаемых местах, недоступных для моторизированной техники и, где нет никаких сельскохозяйственных работ.

В середине зимы использовался настой из сушеных листьев и корней одуванчика, взятых в равной пропорции: по 1 столовой ложке на 0,5 л кипятка, оставить на ночь в термосе. Выпить настой в 3 приема за 20-30 минут до еды. Прекрасное кровоочистительное средство со множеством других полезных свойств, к тому же обладает антиаллергическим действием

Весь этот лечебный комплекс был рассчитан на индивидуальность конкретного больного, однако из него могут быть взяты отдельные элементы для лечения от аллергии любого человека.

А лучше всего вместе с одуванчиком, использовать корень лопуха. Если готовить его отдельно, то 2 столовые ложки корня надо залить с вечера 0,5 л сырой воды, утром довести до кипения и подержать на огне 5 минут, в горячем риде процедить и первую порцию - полстакана - выпить сразу натощак, остальной настой разделить еще на 3 приема, выпивая незадолго до еды.

Одуванчик

Когда одуванчик объединяют с лопухом, то берут их измельченные корни по столовой ложке и готовят так же, как указано выше. Курс 1-2 месяца.

При необходимости дальнейшего лечения заменить другими средствами. Например, настоем корня огородного сельдерея. Его кладут 1-2 столовые ложки на стакан кипяченой воды комнатной температуры, настаивают 8-10 часов - делается это на ночь. Утром процедить и принимать по трети стакана 3 раза в день до еды, в основном при аллергических кожных высыпаниях. В летний период желательно пить сок, извлеченный из корня сельдерея, по 1-2 чайных ложки 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Начинать надо всегда с меньшей дозы, а несколько дней спустя, если нет отрицательной реакции, увеличить ее вдвое. Потому и указывается: 1-2 ложки.

От аллергии, особенно при первых ее проявлениях, хорошо помогают домашние лекарства из ромашки аптечной, цветков календулы, яснотки белой, листьев крапивы, мяты перечной, травы хвоща, чистотела, короставника, фиалки трехцветной. Пьют настой как отдельного растения, так и в сборах, которые легко составить самому в упрощенном варианте, когда смешиваются, допустим, в равной пропорции фиалка трехцветная, крапива, ромашка, календула и трава хвоща полевого. Две столовые ложки сбора настаиваются в 0,5 л кипятка всю ночь в термосе - это дневная норма. Пить можно длительно, несколько месяцев подряд.

Ряска - аллергии острастка

До недавнего времени очень редко говорилось о ряске, а она заслуживает пристального внимания хотя бы потому, что богата солями йода и брома, жизненно важными микроэлементами - железом, кальцием, фосфором, марганцем и многими другими. В ней содержатся необходимые человеческому организму белок, протеин, жир, клетчатка. Противопоказаний к применению ряски нет. Почти тридцать лет использую ее в траволечении и побочных действий пока не наблюдалось.

При аллергии средней тяжести, в какой бы форме она ни проявлялась, более всего подходит спиртовая настойка. Обычно рекомендуется настаивать 7 дней чайную ложку свежей промытой травы ряски на 50 мл водки, принимать по 15-20 капель в 1/4 стакана воды 3 раза в день.

Однако сам привык к давно испытанному своему методу. На бутылку водки кладу полный стакан свежей ряски. За редким исключением иногда использую и сушеную, в той же пропорции. В первые 2-3 дня настаиваю на свету, затем убираю в темное место, в закрывающийся шкаф. Выдерживаю 4 недели, после чего процеживаю и убираю на хранение. При аллергии назначение следующее. в 1-ю неделю - по 20 капель на рюмку воды 3 раза в день доеды; во 2-ю неделю - по 30 капель; в 3-ю - по 40, а начиная с 4-й недели по 50 капель также на пятидесятиграммовую рюмку воды 3 раза до еды на протяжении длительного времени, пока не будет использована вся настойка из бутылки.

Маленьким детям спиртовую настойку заменяю порошком из травы ряски: по 1 чайной ложке, разведя в воде, 3 раза в день. Можно скатать шарик с вареньем или медом, если нет к ним, особенно к меду, противопоказаний. При лечении ряской наблюдались хорошие результаты.

Опять-таки не лишним будет напоминание, что ряску следует брать только в проверенном водоеме. Предпочтительны тихие лесные озера на достаточном удалении от всякого жилья, а из степных озер надо выбирать такие, где нет по берегам колхозной пашни.

Рим Ахмедов,
«В растениях целебная сила»

Все секреты

Земляника, растущая на обрыве

Есть классическая буддийская притча о путнике, за которым погнался тигр. Спасаясь, он добежал до края пропасти и ухватился за тонкую виноградную лозу. Когда он посмотрел вниз, то увидел дикого тигра, который, рыча, ожидал, когда он упадет вниз. Тут путник заметил, что стебель лозы стали грызть мыши... Он понял, что все кончено. И вдруг увидел землянику, растущую на обрыве. Путник сорвал ее и насладился вкусом ягоды. Мораль: жить нужно в настоящем. Просто наслаждайся земляникой.

Однако жизнь показывает, что это далеко не просто. Большинству людей мешают жить две установки: страх смерти и отрицание смерти. Первые боятся всего и вся, от авиапутешествия до промокших ног, чрезмерно заботятся о своем здоровье, вторые (чаще мужчины) стремятся жить на полную катушку, торопятся перепробовать все новые продукты, сблизиться все с новыми и новыми женщинами, поймать за хвост удачу и т. д.. Главное - принять факт неизбежности собственной смерти и, исходя из этого, найти смысл своей жизни. Еще в древности Эпиктет сказал: «Вовсе не смерть - источник всех зол, но скорее страх смерти».

Многие фантазируют на тему собственной смерти, подчас вспоминая смерть своих близких. Тем самым фантазер дает себе скрытую установку умереть тогда-то и во столько-то лет, ведь энергия следует за мыслью! Смерть, которую предвосхищают (образом жизни, излишествами, риском), может прийти точно по расписанию. Напомните себе, что вы не обязаны следовать какой-либо программе, вы вправе сами выбрать себе будущее и уже сегодня начать новую жизнь.

Известный американский психотерапевт Д. Рейнуотер считает, что «мы должны быть благодарны тому, что существует смерть. Именно она заставляет нас искать смысл жизни».

И для преодоления страха смерти доктор предлагает два упражнения.

Упражнение «мудрый старец»

● Сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов.

● Вообразите, что вы находитесь в старом доме, в котором никто не живет. Пройдите через все комнаты, посмотрите на старую мебель, лампы, картины, интерьер.

● Поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдитесь по спальням.

● Вы замечаете бархатный занавес, который прикрывает дверь. Отодвиньте его и откройте дверь. За ней вы видите ступени, по которым, судя по пыли, давно никто не ходил.

● Поднимитесь по ступеням. Вы видите дверь, откройте ее и войдите.

● Вы находитесь в комнате, заставленной книгами. Свет проникает со всех сторон и сверху. Вы начинаете читать заголовки книг и вдруг замечаете, что в одном из углов комнаты сидит старец.

● «Я ждал тебя», - говорит он. Вы понимаете, что он знает все и ответит на любой вопрос, который вы зададите. Спросите: «Зачем я родился на этот свет?».

● Послушайте его ответ и задайте любой другой вопрос. Поблагодарите мудрого старца, попрощайтесь, выйдите из комнаты, спуститесь по лестнице и покиньте дом.

● «Мудрый старец» - это скрытая мудрость, которая есть в каждом из нас, только многие не решаются это признать.

Упражнение «три года»

Следите за вашим дыханием... Вы вдыхаете и выдыхаете... Отмечайте попутно, какие части вашего тела движутся, когда вы дышите... Заметьте, где ваше тело касается кресла (пола, кровати). Довеситесь креслу (полу).

Представьте, что вы узнали: вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова ваша первая реакция на это известие?.. Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что вам дано так мало времени?

Вместо того, чтобы испытывать «ненависть к тому, что меркнет свет» или вязнуть в трясине фантазий о деталях надвигающейся смерти, решите лучше, как вам хочется провести это время, как вы хотите прожить эти последние три года: Где бы вы хотели прожить? С кем бы вы хотели прожить? Хотите ли вы работать? Учиться?

После того как ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой вы живете сейчас. В чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что вы хотели включить в ваше нынешнее существование?

Теперь хорошенько осознайте, что предложение о вашей смерти через три года - это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение. Вы можете отбросить нежелательное, а хорошее - сохранить.

Галина Сиротова

Отчего может повышаться температура?

Температура тела может повышаться в результате переваривания обильной еды, пребывания на солнце, продолжительного плача, физических упражнений.

Самые красивые

Самые крупные, круглые, красивые зрачки у подростков. После 20 лет зрачки становятся уже. За 50 лет жизни человека площадь его зрачков сокращается на 41%.

Осматривая предмет, глаз делает до 120 скачков в минуту, а длительность каждого составляет всего лишь несколько сотых долей секунды. Помимо этих прыжков око непрерывно совершает небольшие, но очень быстрые колебания (более ста в секунду).

Самые зоркие

Загадка природы: самые зоркие глаза - серые. И среди спортсменов-снайперов сероглазых большинство.

И младенцам дубленки по вкусу

Австралийские ученые и врачи заинтересовались, почему матери у аборигенов, упорно отвергая цивилизованные средства, укладывают новорожденных на овчинах. Оказывается, выделяемый овечья шкура не только удобна, но и чрезвычайно полезна для детей. Уложенный в такую «колыбель» плачущий ребенок очень быстро успокаивается. Воздушная подушка, образующаяся в шерсти, предохраняет нежную кожицу и от потливости, и от пересушивания. Кроме того, овечья шерсть не содержит микробов и других вредных организмов.

Для здоровья выбирайте только классическую музыку

Ничего не имея против эстрадной музыки, врачи в лечебных целях все же рекомендуют только классическую. Выяснилось, что 5-я симфония Бетховена улучшает работу сердца, а «Лунная соната» уменьшает раздражительность. «Итальянский концерт» Баха снимает озлобленность, мазурки Шопена и вальсы Штрауса успокаивают, отгоняют тревогу. Тысячи примеров подверждают, что «Лебединое озеро» Чайковского, например, снимает кровяное давление. Поротив гипертонии хорошо действует и ноктюрн ре-минор Шопена.

Из газет...

Смерть в обнимку с компьютером

Недавно в одной из токийских газет промелькнула информация, привлекшая внимание лишь немногих специалистов в той области кибернетики, которая пересекается с медициной. Двадцатидвухлетняя девушка умерла, сидя перед экраном компьютера, в который была вставлена дискета с сексуальной игрой. Чуть раньше аналогичные сообщения были опубликованы в двух газетах США. Японцы, как всегда, оказались дальновиднее, поскольку в отличие от американцев немедленно, не дожидаясь повторения несчастья, забили тревогу.

Технология виртуальных реальностей создала «Киберсекс», позволяющий заменить естественное физиологическое общение между мужчиной и женщиной на компьютеризированный онанизм и половые извращения. При помощи специальных компьютерных программ можно пережить различные сексуальные ощущения с кем угодно, когда угодно и как угодно. Стоит лишь облечься в специальную «секс-сбрую», присоединенную к компьютеру, и включить программу, как получишь все блюда этой области, заготовленные программистом, партнером или... самим собой. Нет никаких сомнений, что подобный киберсекс не только способен повергнуть человека в эмоциональный шок и убить его в этот момент физически, но очень скоро и неизбежно приведет к сексуальному отчуждению от людей, распаду браков, сокращению заключаемых браков и снижению рождаемости, так как он с успехом заменяет естественные половые отношения на мнимые...

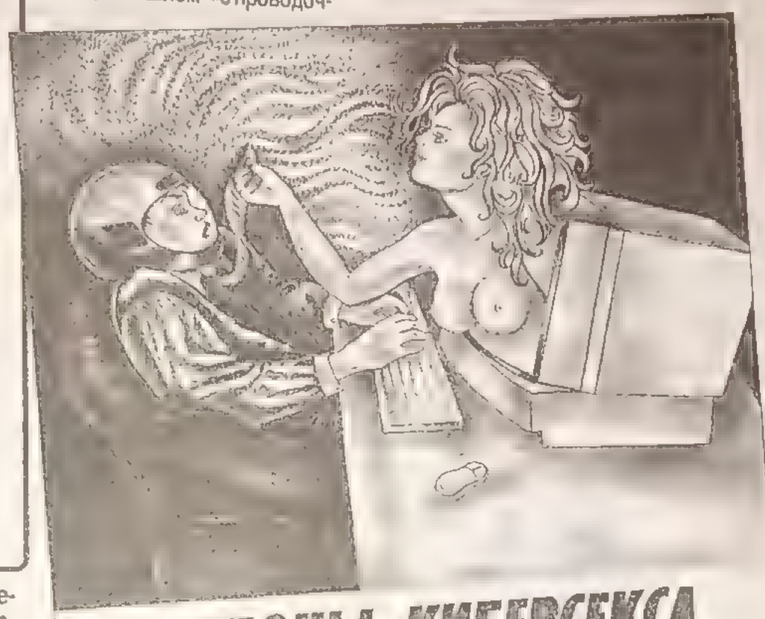
Что же это за новое «блюдо» - виртуальная реальность, или просто ВР?

ВР, или опиум XXI века

Внешне это выглядит вполне невинно: человек, на голове которого находится шлем «с проводочками», сидит перед экраном, перебирая клавиши. Внутренне игрок в этот момент, благодаря специальным средствам передачи информации и обратной связи, глубочайшим образом погружается в придуманный программистом мир, весьма похожий на настоящий. Так возникает возможность стать не просто зрителем или посторонним наблюдателем, но и активным участником и даже творцом происходящих в этом мире событий.

С точки зрения игрока, виртуальный мир не менее реален, чем окружающий. Но вот что тревожит: процесс, происходящий с человеком в этот момент, ничем не отличается от того, что происходит с нами во время оккультных действий! Потому что сознание сидящего перед компьютером отделяется и от самого человека, и от реального мира, переходя в мир искусственный. В этот момент игрока можно закодировать (через ту же игровую программу) на все, что угодно, вплоть до реального убийства своего ближнего, до ненависти к собственной матери или ребенку, внеся эту информацию в совершенно открытое, беззащитное подсознание!

Прекратив контакт со своей «персоналкой», человек, подвергшийся такому воздействию, будет воспринимать внесенные в его подсознание коды как свои собственные мысли и побуждения. Нужно ли после этого говорить о том, какое страшное и мощное оружие, направленное против всей цивилизации, имеем мы сегодня в виде новых компьютерных технологий?



ДЕМОНЫ КИБЕРСЕКСА

Новые компьютерные игры, вызывающие повсеместно восторг у потребителей, таят в себе страшную угрозу для человечества. Они ведут к разобщению людей, распаду браков и... даже к смерти.

Уже сейчас ученых волнует то, что на определенном этапе очень сильного эмоционального и интеллектуального вживания в программу, в частности, сексуальную, отрыв сознания и уход его в виртуальность может стать необратимым вообще.

Вот такие моменты и завершаются для игрока гибелью. Физической смертью! Но это еще не все. Следующий пользователь игры начинает ощущать невидимое присутствие умершего игрока в мнимом мире... Вывод может быть лишь один, как бы невероятно, фантастически он ни звучал: душа предыдущего пользователя переселилась не в «мир иной», а определенно «застряла» в виртуальном мире игры...

Не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы спрогнозировать еще одно следствие внедрения виртуальных игр в нашу жизнь: речь идет об увеличении числа психических заболеваний. Далеко не у каждого человека психика достаточно сильная и гибкая для того, чтобы очень быстро не потреять грань между реальным миром и ВР. Ложные миры станут действительными, нелегко будет справиться с их разделением, **а в итоге вполне возможны такие заболевания, как раздвоение личности - деперсонализация.**

Попытки массового воздействия на психику начались, конечно же, не сегодня. Сейчас уже как-то забылся и прогремевший на весь мир скандал, имевший место в конце шестидесятых в Штатах.

Речь идет о запретном способе рекламы, получившем навание «25-й кадр Фишера». В кинопленку популярного сериала вводились не воспринимаемые зрительно, зато хорошо воспринимаемые подсознанием, кадры рекламы. В итоге после просмотра фильма большая часть зрителей «почему-то» бежала покупать одну и ту же зубную пасту или электробритву.

«Умников», незаметно воздействующих на покупателей, в Америке «застукали», и 25-й кадр Фишера мгновенно попал под запрет законодательства. Ведь подобным образом в наши головы можно вложить любую информацию!

Приобрести виртуальный шлем - не проблема, были бы деньги. Поэтому массовое распространение этой технологии лишь дело времени. Кроме того, российские компьютерщики ведут собственные разработки в данном направлении. На мой взгляд, комментарии излишни. Остается только ждать развития событий, помня при этом, что мы влезаем в святая святых человека - его душу. И впервые это сделано не с помощью интуиции, психологического обаяния, гипноза, а с помощью инструмента, «железки», которая может обернуться страшным оружием - скальпелем для души!

Мария Ветрова

Гормоны удовольствия в... банане

Бодрость и уверенность в себе вселяет банан. В нем есть серотонин, который называют гормоном удовольствия, и тирозин, улучшающий способность к творчеству и концентрации внимания.

Красота от молока

Ученые заинтересовались неказистостью отдельных групп населения Индии, Китая и Индонезии. Выяснилось: причина низкорослости и различных стоматологических заболеваний в недостатке молока и молочных продуктов, богатых легкоусвояемым кальцием.

Бюстгальтер - причина рака

Исследования показали - у тех, кто никогда не пользуется бюстгальтером или надевает его в исключительных случаях, рак молочной железы регистрируется в 20 раз реже, чем среди «преданных поклонниц» этой части туалета.

Посидим, поохаем...

Отбелить надо зубы

Просто мучаюсь! Что я только не пробовала: и пасты всякие, и соду, и резинку жевательную! Может, кто-нибудь знает, что можно сделать?

Катерина Овчинникова,
г. Нарьян-Мар

Не могу смотреть на ее страдания

У меня большое горе. Заболела 15-летняя дочь. В райцентре диагноз поставили: вегето-сосудистая дистония и астено-вегетативный синдром. Девочка сильно похудела и все время глубоко вдохнуть не может. Не могу смотреть на ее страдания. Нужна бы консультация невропатолога, но до райцентра - 30 км.

Очень нужна ваша помощь, люди добрые!

Светлана Федотовна Санкова,
164667, Архангельская обл., Мезенский район, с. Сафоново

Помогите средством от ушиба

Много лет назад я на заводе получил сильный ушиб левого колена. Через какое-то время оно заболело, и стало трудно ходить.

Напишите, люди, чем исправить это несчастье можно.

Анатолий Павлович Тоболов,
624080, Свердловская обл., г. Пышма, ул. 40 лет Октября, д. 33

Уже и кодирование не помогает!

Мой сын совсем спился. Ему 43 года, свой сын у него уже в армии, дочке 12 лет. Кодировался 6 раз! Жена на развод подает, а мне смотреть больно. Есть ли средства народные, рецепты знахарские?

Не знаем, куда еще обратиться.

А.А.П.,
Архангельская обл.

Расскажите о методике Семеновой

Очень буду признательна, если кто-нибудь поделится методом очистки кишечника молочной сывороткой по Семеновой.

Р.А.Симакова,
188231, Ленинградская обл., Гатчинский район, п. Белогорка, ул. Институтская, д. 15, кв. 86

Кто знаком с вирусом С?

Попала по мне в одной из больниц инфекция. Теперь я болею гепатитом, вирусом С холестатической формы. Идет процесс по формированию цирроза печени.

Если кто-то знает, как лечить этот вирус, напишите, потому что на лечение медикаментами денег у меня нет.

Галина Николаевна Городецкая,
Ленинградская обл.

А бородавки - остаются!

Моей дочери 8 лет. Вот уже несколько лет пытаемся избавиться от бородавок на кистях рук, но ничего не помогает.

Как же их вывести?

Т.Л.Чураева,
Р. Коми, п. Визинга

Нужна таволга

Поделитесь, люди добрые, травой таволгой. Если нужно, то я расходы оплачу.

Мария Ивановна Никифорова,
182200, Псковская область, г. Новосокольники, ул. Партизанская, д. 10, кв. 19

Хочу глину проверить

Читала где-то, что целебность глины можно простой гайкой проверить. Кто расскажет, как это делается?

Мария, г. Кемь

Надолго ли сил хватит?

У моей девочки болезнь Пертеса (разрушение головки тазобедренного сустава). Уже год в лежачем положении в санатории моя дочка лежит. Не знаю, надолго ли ей сил хватит.

Помогите, если средство какое знаете!

Надежда Николаевна Тунева,
617100, Пермская обл., г. Верещагино, ул. Советская, д. 63, кв. 65

По квартире - на костылях

Помогите, пожалуйста, кто-нибудь! Я уже много лет болею, по квартире передвигаюсь на костылях. А болею вот чем: деформированный артрит, паралич левой руки, инфаркт, выпадение матки.

Откликнитесь, люди, очень жду!

Анна Егоровна,
612711, Кировская обл., Омутнинский район, п. Восточный, ул. Азина, д. 12, кв. 51

Узнать хотелось бы о рисе индийском

Знакомая дала мне индийский рис. Сказала, хорошо его принимать от гипертонии. Уже около 3 недель пью настой, но улучшений нет.

Хотелось бы узнать, от каких болезней индийский рис принимается? Как за ним ухаживать, какую дозу принимать.

Ответьте, пожалуйста, на мои вопросы.

Н.Н.Клявина,
п. Великое,
Архангельская обл.

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03 95 г
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская область, г. Северодвинск, ул.Плюснина, д.3.
Еженедельник. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д 5 Директор Симонова Е К
Печать офсетная.
Заказ № 267, Тираж 64.774 экз
Учредители: Г П. Барболин, В.В. Белоусов.
Индекс: 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - 17.00; фактически - 17.00

Издатель ООО "Газета "Ай, болит!"
Телефон/факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184) 55-16-09
телефоны бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Барболин Г.П.
Зам. редактора Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю., Иванова Т.Ю.
Художники Верещагина Е.П., Федюнина Т.А.
Набор текста Шабарова А.В.
Корректор Болотина О.Н.
Компьютерная верстка Лутин Ю.К.

В номере использованы материалы газет: "НГН", "Аура", "Целитель Плюс", "Полезная газета", "Жизнь вечная", "Вестник надежды", "Мое зазеркалье", "Русь святая", "Исцеленье", "Полезно для вас"

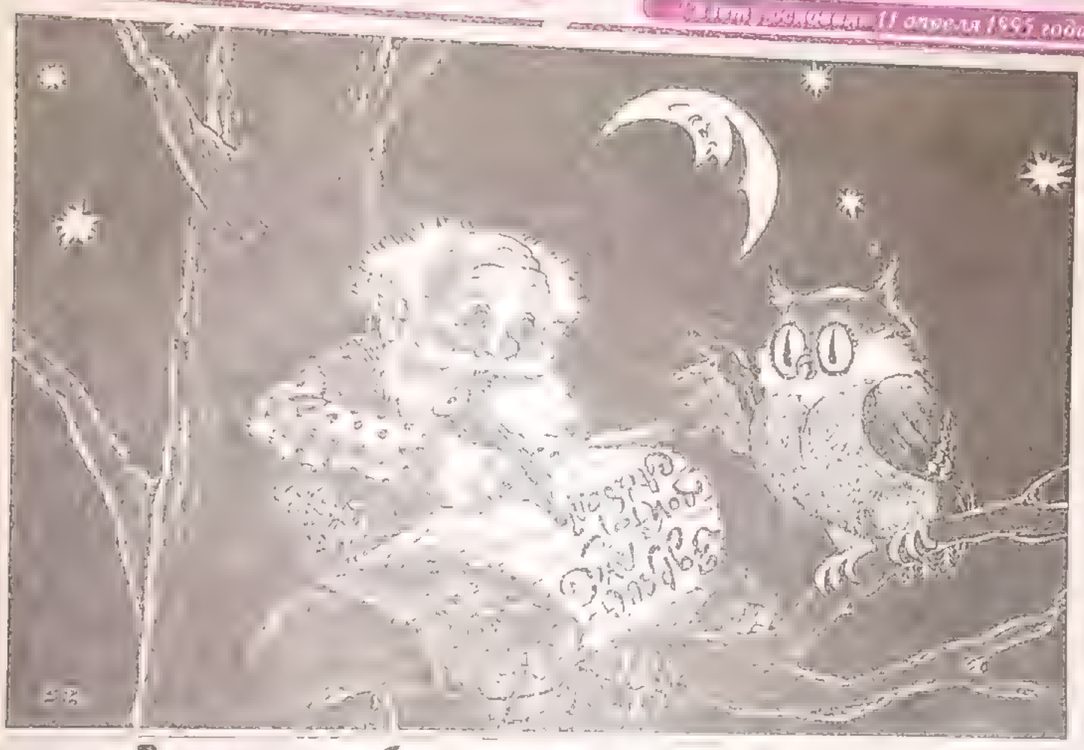
"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом

Газета-целительница

№ 24 (204)
15 июня 1999 г.

Ай, болит!

Издается с 11 апреля 1995 года г. Барболин и В. Белов



Радость способна исцелять

Я давно читаю вашу газету. Она уже стала народной. Особая благодарность художникам, которые вкладывают много душевных сил в ее оформление. Подобные рисунки приносят много положительных эмоций читателям. А радость ведь тоже способна исцелять. Я по образованию врач, и народные рецепты мне очень интересны

Но хочется также надеяться, что читатели не потеряют веру и в официальную медицину.

В.П. Корнеев, г. Нижнеудинск, Иркутская обл.

В "Ай, болите!"
есть советы,
Как лечить и то, и это,
Про болезнь коварную
И про травку разную.

Участие - тоже лекарство

Я хочу поблагодарить близких людей, которые спасли мне жизнь. Приключился со мной инфаркт. Участковый фельдшер Валентина Леонидовна Ушакова быстро оказала мне первую помощь, соседка Муза Михайловна Тряпицына «скорую» вызвала, шофер Владимир Михайлович Тряпицын до больницы довез.

Тут моя вторая жизнь началась, а помог в этом чуткий врач Елена Анатольевна Овчинникова, сестры и весь медперсонал, соседки по палате. Спасители мои, желаю вам всем оставаться такими милыми и добрыми. Благодаря вам, я сейчас нахожусь дома, и есть во мне частицы вашей доброты душевной. Великая вам благодарность! Здоровья, счастья, добра!

Раиса Сергеевна Сорванова,
п. Печки,
Архангельская область

И вам травы придут

Всем, кто нуждается в травах: колчан, чабрец, девясил, пион, левзей и другие может выслать их недорого наложенным платежом Ювеналий Иванович Васенев.

Заявки присылайте по адресу:

427020, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 43

Вышлю любые семена

Туленинова В.В. предлагает недорого для позднего посева семена лекарственных, пряных и декоративных растений.

Для ответа присылайте конверты по адресу: 399740, Липецкая область, г. Елец, ул. Городская, д. 186, кв. 96

Оплатить можно позже

Вышлю семена лекарственных растений: алтея, василька, валерианы, горчицы, девясила, змееголовника, паслена и других по цене 10 рублей за 4 пакета. Возможна оплата после получения (на основе доверия). Конверты и марки присылайте обязательно. 393740, г. Мичуринск, ул. Красная, д. 10, Кулешовой Г.В.

И Бог вам навстречу!

Пишет вам пенсионерка с дальневосточного города Николаевска-на-Амуре. Хочу поблагодарить за замечательную газету. Я выписываю «Ай, болит!», как и многие в нашем городе. А в рознице-то ее и не увидишь - сразу раскупают. Много полезного можно узнать от газеты-целительницы обо всех болезнях. Я тоже от мира сего, и у меня есть болячки. Так что и мне помогает доктор Айболит!

Всего доброго. И Бог вам навстречу.

Любовь Александровна Арабей

Спасибо за помощь!

После публикации письма «Лечили, да не вылечили», в котором речь шла о моем четырехлетнем внуке, я получила много откликов. Написали разные люди, которые не только сочувствуют моему горю, но и дают конкретные советы. Письма были из Вологды, Архангельской, Пермской, Кировской областей, республики Коми. Я вам очень благодарна, друзья, за внимание, за отзывчивость.

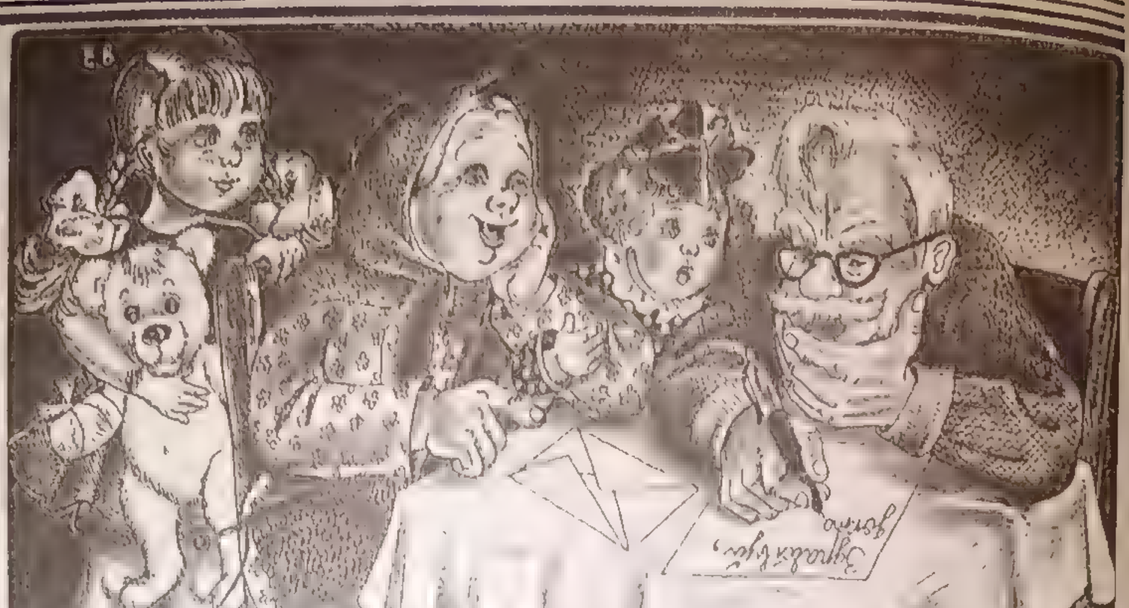
Антонина Ивановна Кузнецова,
Орловская область,
п. Залегощь

ВНИМАНИЕ!

Уважаемые читатели! 22 июня 1999 г. выходит в свет 10-й номер приложения (спецвыпуск) к газете "Ай, болит!".

Тема: "Как справиться с тугоухостью? Как от астмы избавиться?"

Справшивайте в киосках "Роспечать", в почтовых отделениях связи и у других распространителей нашей газеты. Приобретайте, читайте, пишите.



Здравствуй,

Сыр - спасение от курения

Я долго не мог курить бросить. Еще бы! 25 лет с сигаретой не расставался. Но врачи сказали: сигарета или жизнь. Пришлось бросать. Ой, сколько нервов истрепал, но все-таки от привычки дурной избавился. **Купил я 100 г сыра твердого, разрезал на тоненькие ломтики и высушил. Когда курить хотелось, перед тем, как сигарету в рот взять, сосал ломтик сыра. Потом дым такой противный казался, чуть не тошнило.** Постепенно и отвык: чего же себя, любимого, мучать?

Аркадий Беломестный, г. Лодейное Поле, Ленинградская область

Нарывы лечу луком

Я нарывы научилась лечить сама. А то, бывало, мучаешься и не знаешь, как от них избавиться. Готовлю я себе пластырь из 2 частей печеного лука и 1 части натертого мыла. Лук и мыло тщательно мельчу и смешиваю. Прикладываю на больные места несколько раз в день. Но не только это помогает. Еще полезно прикладывать к нарывам тертую сырую картошку несколько раз в день на 2-3 часа.

Екатерина Попова, г. Коряжма

Вишня грыжу вон спровадит

Зимне-весенние верхушки стеблей вишни с почками длиной 10-12 см сушите и сжигайте. Чайную ложку золы заваривайте 200 мл кипятка и пейте по одной трети ч. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения - 1 месяц.

Ю. И. Васенев, г. Йошкар-Ола

Лопух ранку затянул

Я как-то в лес надолго отправился. А когда с полена лучину срезал, ножом ногу задел. Возиться некогда было, да и рана не очень большая. Водой я ее промыл, да и забыл. А через пару дней она о себе напомнила - загноилась. Какие в лесу таблетки да лекарства? Конечно, растения и травы. Я на рану компрессы из отвара листьев лопуха делал. Уж его-то ни с чем не спутаешь. Лопух он и есть лопух. Рана подсохла, очистилась. А дома я еще на всякий случай прикладывал к больному месту листья лопуха, отваренные в молоке.

Егор Никитович Валуев, г. Архангельск

Лопух

Запасаю лопухи на зиму

15 лет меня лечили от радикулита самые хорошие врачи. А вылечили компрессы из лопуха. Однажды во время сильнейшего приступа соседка по даче посоветовала **взять 9-10 листьев лопуха (репейника), сложить их на столе стопкой (друг на друга), в сверху поставить большую кастрюлю с кипятком на 5-6 минут.** И образовавшуюся лепешку наложить на больное место той стороной, что была повернута к столу. Накрыть ее бумагой для компрессов, привязать любым шерстяным шарфом, платком или поясом. Держать компресс часа два. И делать его не менее 3-х раз в день.

Радикулит средней тяжести излечивается за 3 дня. С самым тяжелым приступом покончил за 5 дней (благо, лопухов в округе достаточно).

А ведь раньше я лечился месяца по три, причем, с одним из них в санатории, в Цхалтубо.

Теперь на зиму я всегда запасаюсь лопухами. Собираю их в августе, как рекомендуется, сушу в тени. Если вдруг случается приступ, отпариваю листья в дуршлаге над паром, пока не станут влажными. Лечебный эффект такой же. Убежден: мой способ - лучший.

А. Поратов

Рецепт из учебника

Знаешь, дорогой «Ай, болит!», народные рецепты можно найти даже в учебнике по истории. Например, в давние времена на Руси крепостные «чесали пятки» своим господам, готовящимся ко сну. А девушки, да не только они, натирали перед сном ноги, шею и лицо любым растительным маслом (в нем есть витамин Е). Это они делали для того, чтобы всегда быть бодрыми и свежими. Я тоже попробовала и маме посоветовала. И знаешь, через 3-4 дня мне даже в школе сидеть приятнее стало, на уроках не засыпаю. А мама сказала, что мозоли на ногах стали намного мягче.

Марина Васильева, г. Самара

Сам себе доктор...

Лекарство дешевое -

Речь о яблочно-медовом уксусе. Я пользуюсь им давно и очень доволен. Тем более, что для его приготовления больших затрат не требуется. Яблоки осенне-зимних сортов натираю на крупной терке вместе с сердцевиной и кожурой. На 0,8 кг яблок беру 1 л воды, 100 г меда, 10 г хлебных дрожжей, 20 г сухарей из черного хлеба. Нагреваю воду в эмалированной кастрюле, добавляю приготовленные компоненты, перемешиваю, накрываю марлей кастрюлю и ставлю ее в теплое место на 10 дней. Но смесь ежедневно размешиваю 1-2 раза. Через 10 дней кашицу дважды отжимаю через марлю. В жидкость добавляю 50-100 г меда на 1 л, размешиваю до полного растворения и оставляю кастрюлю в том же месте. Когда жидкость прояснится и появится осадок (а это произойдет через 40-60 дней), с помощью шланга уксус отфильтровываю, разливаю в бутылки, закрываю пробками и храню в холодильнике или другом прохладном месте порой до 2 лет.

Приготовленный долгожданный напиток обладает такими лечебными свойствами, о которых вы можете только мечтать. Он оздоравливает кровеносные сосуды, нормализует процессы пищеварения, улучшает обмен веществ, поддерживает постоянный уровень сахара в крови, полезен при гипертонии, бессоннице, головокружении, ангине и других недугах. Содержащиеся в этом уксусе в больших количествах калий, кальций, магний, натрий, железо легко усваиваются организмом и поддерживают в нем кислотно-щелочное равновесие.

Спросите: как принимать? Я пью ежедневно, утром - до завтрака и вечером - перед сном по полстакана-стакану кипяченой воды или теплого чая, в которые добавляю по 1 ст. л. своего уксусно-медового напитка. И убедился на собственном опыте, это помогает

доктор Айболит!

Крем для рук сам придумал

Я по профессии скульптор. И, конечно, постоянно общаюсь с глиной и известью. Кожа на руках от этого сильно сохнет, появляются болезненные трещины. Вы скажете, что нужно использовать кремы. Но ведь мне они нужны не один раз в день! Поэтому я придумал простой рецепт. Беру зеленые помидоры или черешки ревеня, ягоды черной смородины, растираю в кашицу и мажу ими руки. Трещины мои от этого затягиваются, а кожа от лепки не страдает.

Станислав Владимирович Игоркин, г. Петропавловск-Камчатский

Мариночка, автор заметки «А улучшения нет», попробуйте такой тест: закройте рот, зажмите пальцами нос и начните двигаться, приседать, прыгать. Терпите, сколько можете, затем отпустите нос - он должен задышать.

Дышите - не дышите

Если будет помогать постоянно, познакомьтесь с методом дыхания Бутейко. Дышите поверхностно, неглубоко, не бойтесь - не задохнетесь, зато ваш нос придет в здоровое состояние.

Владислав Матвеев, г. Орел

Икота, икота, уйди от Федота

Я от икоты такое средство предлагаю. Поставьте перед собой на стол полный стакан холодной воды, отведите руки за спину. Выдохните и, задержав дыхание, наклонитесь и пейте из стакана с противоположной стороны, так, чтобы подбородок был в стакане. Быстро икота пройдет!

Любовь Александровна Арабей, г. Николаевск-на-Амуре

Чистотел везде поможет

Была у меня ангина хроническая. И однажды по телевизору какая-то женщина выступала и дала рецепт. **Взять 0,5 л водки или самогона и 2/3 веточек чистотела вместе с листьями и цветками.** Этим настоем я полоскала рот, иногда чуть-чуть глотала. Таким способом можно избавиться от запаха изо рта, пародонтоза, а если глотать, то и от болей в желудке. И с ангиной своей я, конечно, справилась.

Мария Петровна Баскакова, г. Бердск, Новосибирская область

Палец исцелил сталец

На протяжении десяти лет меня мучил панариций и вросший ноготь на большом пальце ноги, а потом еще и артрит этого пальца. Что я только не делала! Кажется, все, что возможно, привязывала. Но от этой «троицы» ужасной я не просыхала. Вот так же минувшей осенью сижу, слезы сами текут. Палец весь багровый, рвет его - сил нет, сустав ходить не дает. А в это время домашние мои внутреннее свиное сало топили, соли добавляли (на 1 кг сала 2 ст. л. соли) да для длительного хранения упаковывали.

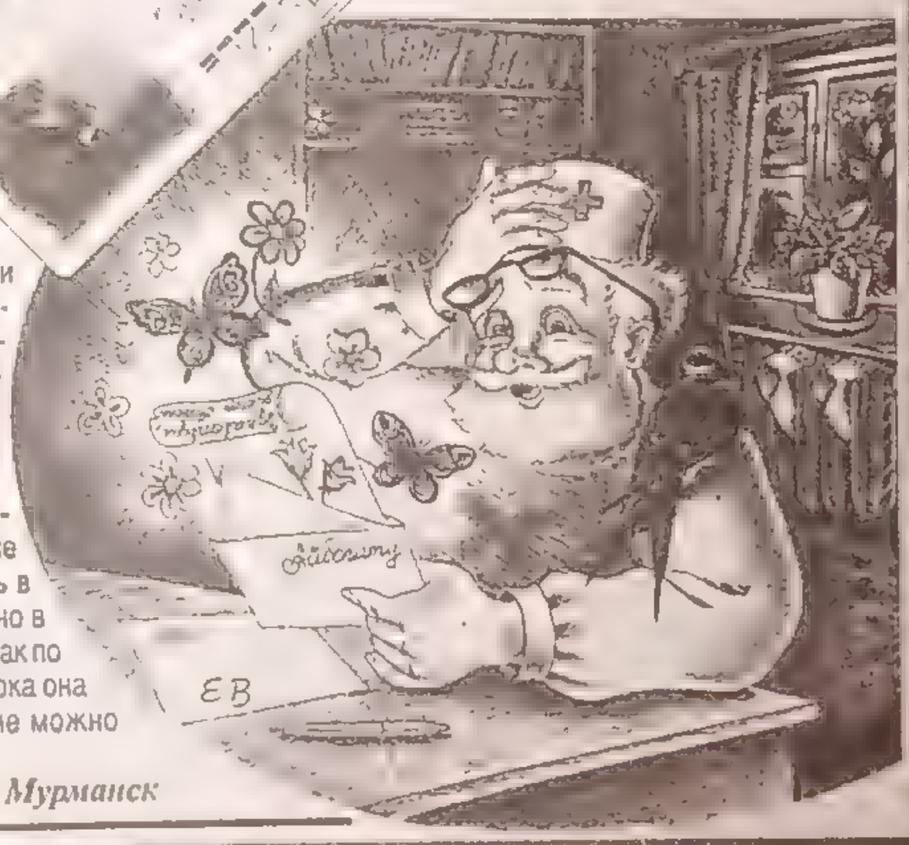
И подумалось мне: «А вдруг да оно мне поможет?». **В бумажный пакетик из-под чая 1 ст. л. сала вложила, надела на палец и компресс устроила.** Чувствую - мой палец запульсировал. Да все тише, тише. Оставила компресс на ночь. Утром сняла, а палец мой - как сморщенный старичок. Багровость исчезла, опухоль спала, ноготь мягкий. Я безболезненно убрала вросший ноготь. Еще 2 раза такую процедуру проделала и спаслась. Теперь только так и лечусь.

Л.Р., г. Салаир, Кемеровская область

Болезнь Боткина можно орехами вылечить

Очень хорошо помогает при болезни Боткина в начальной стадии, хроническом холицистите и воспалительных процессах в печени и желчном пузыре ореховое снадобье. **Лекарство лучше готовить с 19 по 21 июня. 15 зеленых грецких орехов ошпарьте кипятком, просушите и пропустите через мясорубку. Смешайте орехи с медом, лучше цветочным, и настаивайте эту смесь в темной посуде неделю.** Хранить можно в холодильнике. Принимайте утром натощак по столовой ложке смеси за час до еды, пока она не закончится вся. Повторить лечение можно через три месяца.

А.Е. Усова, г. Мурманск



Сам себе доктор...

избавляться от раздражительности и других неприятных ощущений. При головной боли (а хорошо и при головокружении) дышу парами смеси воды и уксуса (на 2 ст. л. воды 2-3 ст. л. уксуса). При ангине полощу горло через каждые час-

яблочно-медовое

два такой теплой смесью. Хорошие результаты дает растирание утром и вечером пораженных варикозом вен (курс лечения - месяц и более) с одновременным приемом смеси уксуса с водой. По наблюдениям доктора Д. Джарвиса, создателя этого целебного напитка, длительный прием его оказывает благотворное влияние на внутриутробное развитие плода.

Яблочно-медовый уксус по своим полезным качествам с успехом заменяет лимоны. Особенно это важно сейчас, когда лимоны из-за своей дороговизны стали недоступны. Словом, у напитка масса достоинств. Но хотя у меня и моих близких прием его не вызвал никаких негативных последствий, все же, по некоторым источникам, могут быть противопоказания. Это касается тех, у кого повышенная кислотность желудочного сока, у кого гепатит, нефроз, нефрит. Так что в каждом конкретном случае необходима консультация врача. Желаю всем крепкого здоровья, избавления от недугов.

Иван Игнаточкин, г. Липецк

Получила наказ: убрать псориаз

Псориаз - уж на что упорный и зловредный недуг, а и от него излечивались те, кто ко мне за помощью обращался. Средство есть простое, правда в приготовлении терпения требует.

Достать надо стакан солидола чистого. Выкладываешь его в деревянную миску, туда же - 2 ст. л. меда и белок свежего яйца. Все это деревянной ложкой растираешь долго - возможно, часа три уйдет. Через час начинаешь доливать понемногу 2 ч. л. настойки элеутерококка. Никаких миксеров! Взбивать только руками. Вначале будут комочки, а когда масса станет однородной, перекладываешь ее в чистые баночки. Вот тебе и мазь. Хранить в холоде, но не на морозе. Лучше всего - в дверце холодильника. Берешь ее чистой щеточкой и намазываешь на больное место. Чистыми пальцами еще помассируешь немного, как бы вбивая.

Затем закрываешь это место х/б тканью и сверху укутываешь теплым шерстяным платком. Можно его даже слегка нагреть. Повязку держишь всю ночь. Одной порции мази хватит, чтобы избавиться от недуга. Только во время лечения ни спиртного, ни кваса, ни каких-то других шипучих напитков не пить!

Да поможет вам Бог!

А.А. Белоусова, п. Енский Мурманской области

Айболит

Дела житейские - проблемы женские

И, как обычно, отвечает на ваши письма, друзья, наш постоянный консультант по женским проблемам - доцент кафедры акушерства и гинекологии, кандидат медицинских наук Галина Георгиевна Супрутская.

Галина Георгиевна, что делать? У меня 2 месяца нет менструаций. Может, это результат стресса, переживаний?

Инна Б.

Нарушение менструального цикла по типу отсутствия месячных, Инна, зависит от многих причин. Тут и беременность, и воспалительные процессы придатков матки, и стрессовые ситуации... Если действительно у Вас был стресс, то надо подождать. Нервная система успокоится после пережитого, и менструации возобновятся. Кстати, такое нередко случалось с женщинами во время войны. Но нельзя забывать и о других причинах. Так что, Инна, советую Вам все же наведаться к врачу-гинекологу: он поможет разобраться, в чем тут дело.

Хочу посоветоваться с Вами, Галина Георгиевна: чем лучше лечить молочницу? Свечи и таблетки дают временный эффект. Уж сколько лечусь, а мазки все равно плохие. Просто замучилась.

Татьяна П.

Если, Таня, эффект временный - значит, ослаблены защитные силы организма. Это может быть следствием частых заболеваний, плохого питания, частого приема лекарственных препаратов, особенно антибиотиков. Что Вам порекомендовать? Из лекарственных препаратов: нистанин, леворин в таблетках (по 1 таблетке во влагалище 2 раза в день 5-7 дней); клотримазол в виде крема (1-2-процентный для смазывания слизистой влагалища) или в виде таблетки (во влагалище). Также обработка влагалища содой или борной кислотой (1 чайная ложка на 300 мл теплой воды) в течение 3-4 дней

У меня обнаружили хламидиоз, назначили лечение: антибиотики, трихопол, чистогел, свечи с красавкой. Но толку никакого. Постоянное жжение при мочеиспускании. А врачи говорят: другого лечения нет. Уже от этих таблеток - дисбактериоз. Травкой бы полечиться. Только какой?

Лидия З.

Лида, хламидиоз - заболевание, передающееся половым путем. Вызывается оно хламидиями, которые часто сочетаются с гонорейной инфекцией, трихомониазом и другими возбудителями болезней. И при обнаружении хламидий в мазках лечиться надо одновременно и Вам, и мужу (половому партнеру). А иначе о каком выздоровлении речь?! Да во время лечения необходимо сношения прекратить. И строго следить за диетой. Избегайте острых блюд, алкоголя, курения: все это вызывает обострение заболевания. И еще проведите лечение антибиотиками тетрациклинового ряда. Дозу и длительность лечения (курса) подбирает врач. Параллельно проводится и профилактика кандидоза (молчницы), так как дозы антибиотиков большие.

Только, Лида, наберитесь терпения пролечиться до конца. Недолеченный хламидиоз приводит к пагубным изменениям в половой сфере женщины, часто является причиной бесплодия, нарушения менструального цикла, незаживающих эрозий шейки матки.

Рада бы порекомендовать травки. Да они мало помогут.

Год назад мне поставили диагноз: дисгармональная мастопатия. Врач посоветовала попить витамины, рожать ребеночка и кормить его грудью. Спустя какое-то время - сюрприз: киста яичника. Дело было до месячных. А после месячных оказалось: киста рассосалась. Бывают, сказали, и саморассасывающиеся кисты. Но вот новая неприятность: обнаружили миому матки. И опять совет врача: забеременеть, родить ребенка и кормить его грудью. Но, Галина Георгиевна: можно ли вообще с моими диагнозами забеременеть? Да и получится ли это?

Елена

Фибромиома матки и мастопатия, Лена, - два связанные между собой заболевания. И небольшая фибромиома матки не является противопоказанием для вынашивания беременности. Вынашивайте спокойно беременность и кормите ребенка грудью. Процесс кормления грудью благотворно действует на мастопатию.

А у меня груди не растут

Я учусь в 7-ом классе, а у меня еще нет груди. Я думаю, что для девчонки очень некрасиво иметь плоскую грудь. К тому же у нас в классе девочки уже все сформировались, а я одна - нет. Если мне не хватает витаминов, то напишите, пожалуйста, каких. Или, может, посоветуете для быстрого роста груди что-нибудь? Буду рада.

Светлана

Красота и привлекательность девушки, Света, зависят не только от размера бюста, но и от ее обаяния, интеллекта. А ту незначительную проблему, которая Вас волнует, можно решить комбинацией многих способов.

Но сначала спросите у мамы, мучила ли ее такая же неопределенность в 13 лет, так как наследственность является немаловажным фактором.

И все же процесс роста молочных желез можно стимулировать. Существуют, например, фитоэстрогены-вещества растительного происхождения. Они выявлены в проростках пшеницы, корнях петрушки, плодах вишни, сливы, свеклы и даже в капусте. Большое количество фитоэстрогенов содержат корень солодки, сережки ивы, клевер и пр. Так что у Вас, надеюсь, есть возможность справиться с проблемой.

Ольга Владимировна Буюклинская, доцент кафедры фармакологии Архангельской медакадемии, кандидат меднаук

Нашей дочурке мел помог

У нашей доченьки в 7-летнем возрасте вдруг распухла и покраснела коленка. Началось все то же самое, о чем пишет Рамиля из Башкортостана: таблетки, уколы.... Дело дошло до того, что молодой неопытный врач предположил у ребенка в коленном суставе мениск и предложил сделать операцию. Но мы отказались.

А через две недели пришел к нам приятель мужа и, увидев нашу прихрамывающую дочь, дал рецепт лечения, который на себе испробовал.

Приготовили мы обычный белый школьный мел, красную шерстяную тряпочку(несколько большую размером, чем коленная чашечка), двустороннюю синюю бумагу и широкий бинт и начали лечение. На ночь делали повязку: на тряпочку насыпали растертый в порошок мел, накладывали на колено, сверху - синюю бумагу и все это фиксировали бинтом. Утром повязку снимали и сухой тряпочкой обтирали колено.

После 3-х таких сеансов лечения опухоль спала, прошла боль, и доченька наша хромать перестала.

Т.С. Михайлова,
г. Петрозаводск,
Р. Карелия

Одолел грибок

У меня, Айболит, к тебе просьба. Посоветуй, как лечить грибок на ногтях. Импортные таблетки очень дорогие. Что бы найти подешевле, попроще и в то же время эффективное?

Ольга Яковлевна

Ольга Яковлевна, можно лечиться-лечиться, а так и не вылечиться от ногтевого грибка. Развитию заболевания способствует многое, о чем Вы, возможно, и не подозреваете: это и ношение тесной обуви, и потливость ног, и длительные повторные охлаждения, и болезни сосудов ног, и гиповитаминозы... И наиболее упорными грибковые заболевания бывают у людей с ослабленным здоровьем, с тяжелыми общими заболеваниями: сердечно-сосудистыми, эндокринными, болезнями крови, с диабетом и другими...

Вы спрашиваете о наиболее доступных методах лечения. Так вот. Прежде всего удаляйте напильником разрушенные, пораженные грибком части ногтей и сжигайте их. Напильник после этого дезинфицируйте над пламенем свечи. Ежедневно смазывайте больные ногти 5-процентной настойкой йода или 2-процентным раствором марганцовки. Только каждую неделю этот раствор готовьте свежий. А поскольку грибок почти всегда прорастает в кожу, смазывайте кожу стоп и кистей утром двух- или пятипроцентной настойкой йода, а вечером втирайте в них мази с 3-5-процентным содержанием дегтя.

Владимир Алексеевич Хилков,
доцент Архангельской медакадемии,
врач-дерматовенеролог высшей категории

Ведет прием

Не найдется ли у вас, «Ай, болит!» и для меня какого-нибудь средства? Понимаете, я очень маленького роста, хотя учусь уже в 10-м классе. Очень надеюсь, что Вы мне поможете. Сами, наверное, знаете, что значит, когда тебя никто не замечает, все толкают, а в толпе вообще просто затаптывают. Буду ждать ответа.

Александр Р.

Как мне кажется, Александр, маленький рост - неудобство временное. Маленькая рыбка лучше большого таракана. Вы в 10-м классе. Наверное, и на девушек заглядываетесь. И Дюймовочка Ваша где-то рядом. Ну, а если ее не найдете, попробуйте удлинить свои косточки, так как формирование скелета заканчивается к 25-ти годам.

С перекладиной знакомы? Не обязательно идти в тренажерный зал. Это приспособление можно устроить дома, в дверном проеме. Так, чтобы при висе на руках вытянутые носки ног были в 1-2 см от пола. Ваша задача - пол достать. Пусть не сегодня, а через месяц-два, но это непременно случится. Тогда поднимите перекладину выше, и опять - носки ног на 1-2 см не дотягиваются до пола. И так далее несколько раз.

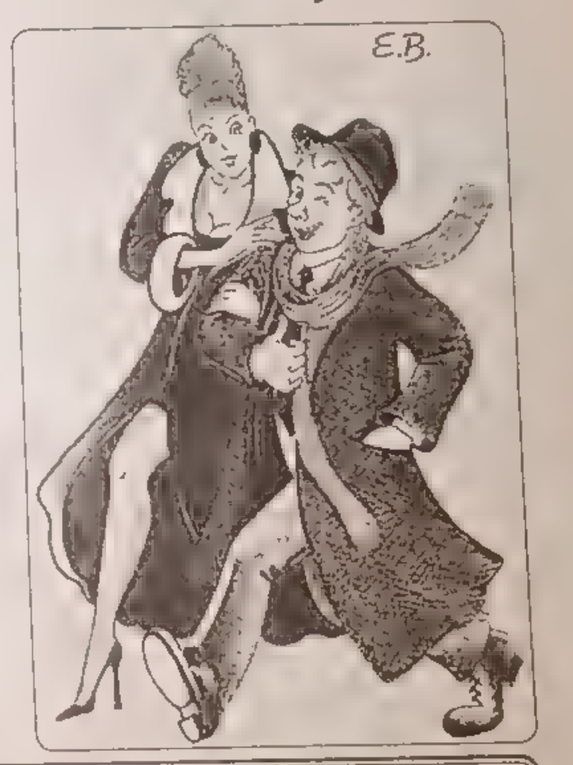
Только не надо стараться стать великаном: у них очень много неудобств, особенно в общественном транспорте.

Кроме того, помните, нельзя построить дом без кирпичей. По возможности употребляйте 25-30 г белка в день (1 яйцо, чашка теплого бульона на ночь и лучше без хлеба). Чрезмерное увлечение белковой пищей может привести к ассиметрическому росту.

Помогают «удлиниться» витамины: А (содержится в моркови, сливочном масле, помидорах, печени); В1 (гречневая и овсяная каши); Е (подсолнечное масло, горох, салат), Р (зелень, брусника, рябина).

И еще один немаловажный совет. Если Вы, Александр, злоупотребляете сигаретой, знайте: курение (а точнее - никотин) разрушает витамин С, необходимый для роста.

Ольга Владимировна Буюклинская



По тромбофлебиту морковью палите

Моя бабуля мается ногами: вены большие. И очень боится их закупорки. Прошу: подскажите, как уберечь ее от такой беды.

Наташа Сирикова,
г. Череповец,
Дворцовый пр., 3

Так вот, Наташенька, тут решающее слово - за вегетарианской диетой. И особенно ценны в ней: морковь, грецкие орехи, курага, капуста, тыква, слива, рябина. Можете обеспечить бабушку? Прекрасно. Эти продукты разжижают кровь, способствуют снижению протромбина и холестерина. А еще полезно принимать отвар кровоочистительных корней пырея ползучего: 10 г на стакан воды, а лучше - картофельного (в мундире сварен) отвара. В отваре идут и шишки хмеля, листья мелиссы, цветы сирени. Те же цветы сирени, картофеля можно настоять на водке (1:10) и пусть бабуля пьет по ч. л. в день этой настойки. Эффективна, Наташа, и цветочная пыльца (по 1/2 ч. л. 2-3 раза в день). Ее можно использовать и с цветами мать-и-мачехи, одуванчика, розы, не кипятя их, а просто засыпая сахаром.

А уж если появились очаговые уплотнения под кожей, ее покраснение - запахло тромбофлебитом, то прежде всего необходимо сократить нагрузку на эту ногу. И держать ее повыше и подальше от другой ноги. (Надеюсь, Наташа, у Вашей бабушки до этого дело не дойдет, но на всякий случай стоит знать, что делать надо). Рассасывать тромб помогают пиявки: 3 раза через 3-4 дня. Отлично действует мумие (по 0,2 г внутрь до завтрака и на ночь - по 10-14 дней). Чтобы не отковыривать всякий раз его со спичечную головку, лучше использовать в соке алоэ (5 г:100 г), глотать по ч. л. Смазывания этим раствором едва ли не лучше всего способствуют заживлению трофических язв голени, да и их предупреждению.

Благополучия, Наташа, Вам и Вашей бабуле.

В.Н. Сергеев,
президент института естественных методов оздоровления (натуропатии), кандидат мед. наук,
г. Истра Московской области

ШКОЛА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Заметки старого фельдшера

Папилломы вам знакомы?

Когда появляются полипы и папилломы, это настораживает. И правильно: эти с виду безобидные образования запросто могут переродиться в рак. Поэтому расскажу, как от них избавляться.

Время - золото

Встречаю как-то давнюю знакомую: «Ну, как?» А, - говорит, - вот возвращаюсь от врача: полипы у меня появились. Сказал доктор, чтоб регулярно показывалась: наблюдать надо. «И все?» - спрашиваю. «А что еще?» - вопрошает знакомая. Да то, что нельзя терять времени просто на наблюдения. **Появились полипы (как, кстати, и папилломы) - значит, в организме что-то неблагополучно. И надо немедленно искать причину их появления.** «Чем болеете?» - поинтересовался. «Давно уже гастрит...», - был ответ. Этот застарелый недуг, а также колит, нефрит, гинекологические заболевания и другие способны спровоцировать появление полипов и папиллом. Я посоветовал прежде всего лечить гастрит. Женщина сникла: ожидала услышать эффективное средство от наростов, а я вроде как банальный совет изрекаю. Но из наблюдений знаю, что, благодаря лечению основного заболевания, в течение года полипы сами по себе исчезали. На их месте оставались лишь светлые пятна.

Конечно, лечить основную болезнь надо немедленно. Но и принимать меры к самим непрошенным гостям. Торопиться к ним с ножом не следует - лучше попытаться удалить без операции. Тем более, что способов такого лечения - множество.

Горячая вода для носа - не беда

Так вот, у той давней знакомой полипы оказались в носу. Представляете, какое состояние, когда знаешь, что там, внутри, что-то потихоньку растет? Научил женщину: **возьми на пол-литра кипятка столовую ложку поваренной соли. Раствори, дай соли отстояться, аккуратно слей раствор в другую посуду. И втягивай его (как можно более горячим) в нос - пусть** проходит через глотку, полощет ее - и выплевывай вместе со слизью. Делай это 2 раза в сутки в течение 7-10 дней. И излечишься. Тем более, если еще подлечишь основное заболевание. Выполнила моя знакомая эти процедуры - и верно, избавилась от полипов.

Так же и аденоиды лечатся. Сколько тревог они доставляют родителям больных детей! А спасение, под руками - на столе, в солонке.

Или еще многократно испытанный мной способ. 30-процентный настой чистотела (настояли в воде 5 часов), процедили. И опять же горячим 5-6 раз подряд втягивайте в нос. Делайте такие промывания 5 дней, затем 5 дней - перерыв для отдыха. А всего назначаю 4 курса лечения.

Забота другая: кишка прямая

Однажды обратился ко мне встревоженный сосед: «Полипоз прямой кишки обнаружили. Не знаешь ли, как лечить, чтоб только без операционного стола?». (Этот вопрос, кстати, не однажды звучал и в письмах айболитовцев). Отвечаю: знаю такое лечение. И, благодаря ему, удалось мне помочь соседу.

Перво-наперво посоветовал я мужику трехдневное голодание. Но только не есть - мало. «Приготовь, - говорю, - настой: по 3 части травы чистотела и цветов таволги, по 2 части - цветов календулы, травы зверобоя, травы репешка. Да 1 часть - бодяги. Столовую ложку этой смеси залей 300 мл кипятка - пусть 6 часов настоится. Потом процеди. И делай микроклизмы из 50 мл настоя за час до сна. Сколько делать? А пока не излечишься.

В желудке наросты сводятся просто

Спустя какое-то время этот сосед поймал меня на улице: «Мне-то ты помог - век благодарен буду. А вот зять мой болеет! У него в желудке полипы. Что ему делать?». И для него, отвечаю, хорошее лекарство есть. И рекомендую. Тот же настой, каким моя давняя знакомая полипы в носу вылечила. Только советую принимать его по полстакана 3 раза в день в течение 5 дней, затем 5 дней отдыхать, и снова - прием. Всего 4 курса.

А еще можно лечить полипы в желудке тем же настоем, что и полипы прямой кишки. Кто испытал его на себе, - хвалят. Да и способ проще некуда. Принимать по трети стакана 3 раза в день. 4 курса по 5 дней с интервалами 3-5 дней.

А некоторым пациентам хорошо помогает чистотеловый чай. Правда, насчет чая громко сказано: просто заваривается сухая трава чистотела, как чай, а пьется вовсе не чашками! **Начинать надо с чайной ложки за 15-30 минут до еды и постепенно норма доводится до столовой ложки. Срок лечения - два месяца с перерывом 5-7 дней после месяца лечения.**

А это Вере при полипах в половой сфере

Одна старая мать меня очень благодарила за то, что помог ее дочери вылечить полипы в половой сфере. Удивилась: «Надо же, какой способ нашел!» Так, говорю, милая, за свою фельдшерскую практику столько видел, слышал, столько рецептов испытал - не счесть. И тот способ, что порекомендовал дочери этой женщины, уже оправдал себя до нее на сотне, а то и более пациентов. Словом, сказал я больной: **«Собери цвет дуба (можно высушить без света и держать его для зимнего лечения). Бери 2 столовых ложки этого цвета на стакан кипятка, кипяти 5 минут на малом огне. Далее - настаивай 6 часов и процеживай. Долей воды до первоначального уровня. И делай ванночки - по 20 минут каждый раз.** Полипы исчезнут за 4 процедуры». Так и случилось.

Сам себе доктор...

Вылечила русская печь

В детстве я очень долго мочилась в постель. Не помню точно, но до 6-го или 7-го класса. Мама ночью меня будила, посылала в туалет, а утром все равно я вставала сырая до ворота. Как стыдно было перед родными - не передать! Но ничего не могла поделать. Обращалась в больницу - там одно говорят: «Здорова».

И вот как-то зашла к нам соседка - и матери. «Что это ты, Валентина, какие-то пеленки стираешь каждый день? Дети-то ведь большие». Догадывалась она, конечно, в чем тут дело, просто случая ждала для разговора. А у мамы уж на душе наболело - пожаловалась: «Да замучила ведь меня девка, все на постель фурит. Скоро невеста, замуж выйдет - мужа всего измочит. Срам-то какой!». А соседка ей: «Так лекарство же у тебя дома», - и на печь указывает.

А хлеб раньше пекли в русских печах. И не в формах, а прямо на под сажали, то есть на кирпичи. И мама пекла его часто, через каждые три дня, семья-то большая. Вот соседка посоветовала: «Вынешь ковриги из печи - дно их тряпочкой обшаркай на тарелку и дай девке эту мучку - пусть ест каждый раз. И, Бог даст, - все у нее пройдет».

И ведь верно, прошло!

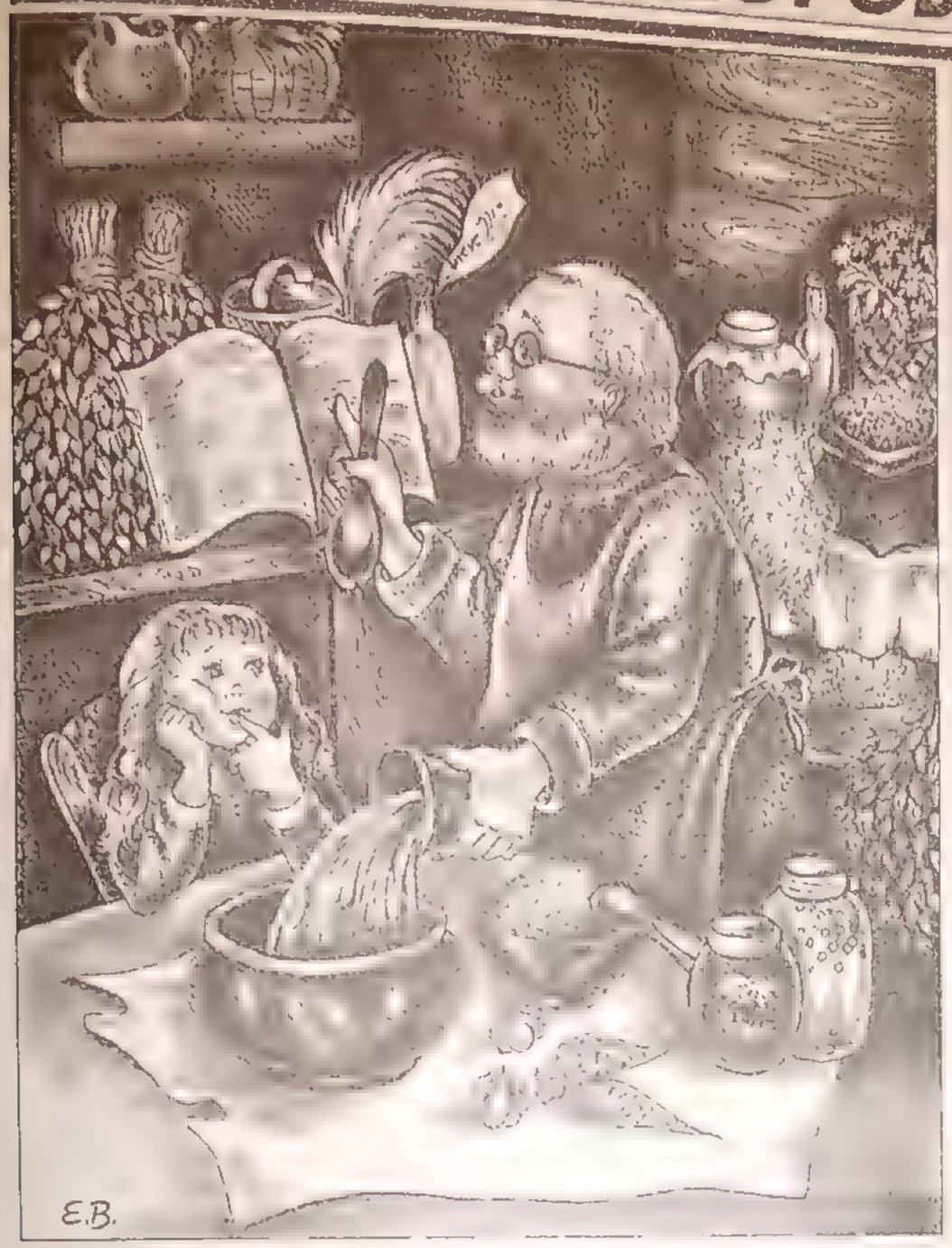
Сейчас в селах и деревнях не перевелись русские печи, многие еще пекут хлеб сами. Вот и лекарство от недержания мочи. А горожанам можно попросить этой мучки у своих деревенских родственников и знакомых. А что? Те соберут да вышлют. Пусть лечатся ею - кому это надо. Знаю по себе, как ждут они такой помощи.

А.М.,
г. Красноборск
Архангельской области

Как я с радикулитом боролась

Хуже нет, когда радикулит привяжется, хвоя любая болячка ведь не в радость. Но я с ним справилась и методом лечения хочу с читателями «Ай, болита!» поделиться.

А делала я вот как. Взяла два яйца куриных (целых), в фарфоровую чашечку положила и залила их бутылочкой уксусной эссенции так, чтобы она их покрыла. Примерно через полсуток съедала эссен-



Народные средства для лечения полипов

Сок чистотела

Растение пропустить через мясорубку, выжать сок через двойную марлю и залить в бутылочку с герметичной пробкой. Временами нужно выпускать газ из бутылки. После 5-7 дней, когда сок перебродит, его можно использовать. Закапывать в ноздрю 2-3 капли сока. Через 5 минут, когда пройдет пощипывание, закапать во вторую ноздрю, лежа на спине. При попадании сока в глотку можно проглатывать.

«Прижигание» свежим соком

При полипах прямой кишки делают на ночь клизму из 5-7 капель сока чистотела на 50-60 г воды.

Отвар чистотела

При полипах в носу и глотке для полоскания рекомендуется отвар чистотела и ромашки в равных пропорциях. Траву заливают холодной водой и доводят до кипения. Настаивают в течение часа, после чего процеживают.

Корпия

Растворить драхму белого купороса в унции воды, увлажнив раствором корпию, обкладывать ею полип и повторять это 4-5 раз в день. В 15 дней истребляется полип.

Наливать на свежую траву спирт и потом выжимать из нее сок, которым намазывать кисточкою полип 3-4 раза в день, и только такую его часть, которая доступна для этого.

Примечание: 1 унция равна 29,8 грамм;
1 драхма равна 4,2 грамма.

И для кожи есть рецепты тоже

Не все, признаюсь, сразу верили в эффективность народных рецептов. Помню, пришла ко мне женщина с несколькими папилломами на шее. Я и говорю: **«Наберите свежего чистотела, измельчите, выжмите сок, выпарьте его до густоты экстракта. И каждый день смазывайте им папилломы - пока не высохнут»**. Пациентка плечами пожала: «А не упущу время?». Упустите, говорю, если будете сомневаться и бездействовать. Стала выпаривать женщина сок, а тут к ней - сестра двоюродная. Узнала, в чем дело, и: «Да сходила бы лучше прижгла - и делов-то! Сколько тут промажешь? Поможет ли?». Пациентка помазала несколько раз - и ко мне опять «Мажу, а толку?!». А толк уже был очевидным. просто женщина из-за неверия в чистотел этого как-то не замечала. Ведь папилломы начали подсыхать. Смазала их женщина еще несколько раз - кожа и очистилась.

А я знаю: таким способом успешно лечатся не только папилломы, но и все наружные полипы. Такое уж это средство!

Чистотел

для лечения папиллом сок и мазь из травы чистотела

Измельченную в порошок траву смешивают с ланолином и вазелином в равных количествах. Пораженное место смазывают 2-3 раза в день.

Николай Николаевич Штаб,
п. Ботаника
Краснодарского края

Сам себе доктор.

ция скорлупу, и яйца как бы всмятку вареными оказывались. Тогда я их в другую фарфоровую чашечку перекладывала и, взбив деревянной лопаткой, две столовые ложки масла топленого (но не горячего) туда добавляла.

Вливала его понемногу и взбивала постоянно. Туда же и две ложки муки постепенно всыпала, а потом эссенцию, которая скорлупу растворила, вливала в эту смесь тоненькой струйкой, не забывая лопаткой работать.

И получалась у меня масса, с майонезом очень схожая. Прятала я ее в стеклянной банке в теплое, темное место и через 10 дней готова была мазь моя к употреблению.

Втирала я ее в больные места на ночь и обвязывалась платком шерстяным. Так вот и вылечилась.

Эта мазь и при болях в суставах помогает.

Попробуйте, полечитесь - мне спасибо скажете.

Ганна Зырина,
г. Северодвинск

Трещина с пятки исчезла без оглядки

К концу рабочего дня у меня как-то заболела нога. Приступить не могу. Не знаю, как и домой пойду. Сняла туфли, а на пятке - огромная трещина! А тут подруга: «Что случилось?». «Посмотри-ка, говорю. Что делать?». Она быстренько в гараж к шоферам сбегала, принесла мне солидолу обычного: «Вот тебе лекарство».

Я пришла домой, вымыла ногу теплой водой с хозяйственным мылом, чистой тряпочкой обсушила и густо намазала пятку солидолом. Приложила кусок целлофана, обмотала другой тряпочкой, а сверху носок надела, чтобы не сбилась повязка. Целую ночь моя пятка в солидоле нежилась. Именно нежилась - хорошо ей сразу стало. А утром я повязку сняла - а трещины-то и нет! Надо же - за одну ночь излечилась! Спасибо подруге за совет.

Может, еще кому требуется - пожалуйста. Многим я уже давала его - всем помогало. Только утром, когда уберете солидол, не мочите руки водой, а протрите их тряпками досуха. Для их же пользы.

А.М.,
г. Красноборск
Архангельской области

Посидим, поохаем...

Беспокоит грыжа в позвоночнике

Надеюсь, кто-нибудь может дать хороший совет, как полечиться народными способами. Операции эта грыжа не подлежит.

Э.С.

Боюсь операции

Можно ли пупочную грыжу вылечить? Работа у меня была тяжелая, два раза делали операцию по поводу паховой грыжи, а вот с пупочной ложиться в больницу боюсь.

К.З., г. Череповец

Появилась у меня надежда

Прочитала в «Ай, болите!» о сабельнике болотном, и появилась надежда на выздоровление. Больше года назад разбил меня паралич, не могу подняться с постели. А так надеюсь с помощью этой травы хотя бы с палочкой начать ходить. Люди добрые, не откажите мне в помощи, пришлите эту траву. Все расходы я оплачу.

Ида Алексеевна Стрекаловская, 165400, г. Котлас, ул. Октябрьская, д. 46, кв. 36

Не знаю, каким святым молиться

Я уж и не знаю, какими молитвами какому святому молиться, чтобы исцелиться от церебриального арахноидита с послетравмочным гипертоническим осложнением и пониженным внутричерепным давлением. Может, надо какие-то камни целебные носить? Помогите, люди добрые!

Надежда К.В., г. Череповец, Вологодская область

Может, знахарка поможет?

Недавно я подружилась с «Ай, болитом!» и клиентов своих с ним познакомила (я - общественный распространитель газет). И вот решилась сама обратиться за советом. Вот уже семь лет я не могу забеременеть. Молитвы и различные способы не помогли. Может, кто посоветует что-нибудь мне или адрес даст знахарки, которая действительно помогает в этом вопросе?

Ирина Братышева, 414057, г. Астрахань, ул. Рождественского, д. 9, корп. 2, кв. 18

Болит ухо третий год

Три года тому назад заболело у меня ухо. Отправилась я к врачу, а он и говорит, что у меня маленькая дырочка в барабанной перепонке. Выписал камфорный спирт и 3%-ную перекись водорода для промывания, лампу синюю. Как только начала я процедуры эти делать, от боли на стенку поползла, плакала, а доктор другое лекарство не выписывает: «Ничем помочь не могу, кроме этого». Я эти процедуры бросила и вот уже 2,5 года, как мое ухо болит, не переставая. Течет с него гной с запахом.

Может, люди добрые помогут мне добрым советом?

Любовь Александровна Арабей, г. Николаевск-на-Амуре

А мне нужны орешки

Большая просьба к читателям газеты выслать 50-100 штук зеленых грецких орехов, собранных до 21 июня и, желательно, в экологически чистом районе.

Н.П. Рыбакова, 187020, Ленинградская обл., г. Тосно, ул. Ленина, д. 62, кв. 44

Свозить бы дочек в Петербург

Обращаюсь к вам, айболитчики, с такой просьбой. В июне или августе я бы хотела съездить с двумя дочками 7 и 15 лет в г. Санкт-Петербург на две ночи, чтобы посетить усыпальницу Святого Иоанна Кронштадтского и Ксении Петербургской. Но мне негде переночевать. Может, кто-то откликнется и примет нас на две ночи за небольшую плату. Мой адрес есть в редакции.

Тася, Архангельская обл.

Образовались в кишечнике спайки

Мне 33 года. 2 года назад я перенесла операцию по поводу кишечной непроходимости. После нее в кишечнике образовались спайки. Я хотела бы узнать, как облегчить мои страдания, вылечиться, и существуют ли методы профилактики образования спаек?

Людмила Кандрачук, г. Астрахань

А деньги пришли обратно

Хочу обратиться к Н.В. Скворцовой из г. Харовска. Она писала, что может помочь приобрести индикатор геопатогенных зон. Я отправила деньги по указанному адресу, но они пришли обратно. Прибор такой очень нужен, хотя бы для временного пользования.

Любовь Кустова, 162940, Вологодская область, Вытегорский район, п/о Депо

Для глаз очанка нужна

Мне для лечения глаз очень нужна трава очанка. Дорогие травники, если у кого есть излишки, вышлите, пожалуйста, наложенным платежом. Расходы я обязательно оплачу.

Александра Павловна Яковлева, 162520, Вологодская область, Кадуйский район, п/о Стан, д. Завод

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.
Адрес редакции и издателя: [illegible]

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д.5. Директор Симонова Е.К.
Печать офсетная.
Заказ № 269. Тираж 65.032 экз.
Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов.
Индекс: 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать. [illegible]

Телефон факс, секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Барболин Г.П.
Зам. редактора Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю., Иванова Т.Ю.
Художники Верещагина Е.П., Федюнина Т.А.
Набор текста Шабарова А.В.
Корректор Ботолина О.Н.
[illegible] Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Газета-целительница

№ 28 (208)

13 июля 1999 г.

Ай, болит!

Издается с апреля 1993 года Барболиным и Белоусом

Кому моя помощь нужна?

Я - целитель-травник с 18-летним стажем. Могу предложить помощь нуждающимся, а, судя по обилию писем в редакцию, их немало. У меня есть больше 80 видов трав и более 18000 рецептов народной медицины, которые наша семья собирает из поколения в поколение, и набралось уже 8 пухлых «томов».

Травы я собираю в Волого-Ахтубинской пойме, на Кавказе, Алтае и Крыму. Есть лицензия, сертификаты

Пишите, отвечу всем: кому советом, кому лекарством Просьба вложить 2 конверта для переписки

В.Б.Черкашин,
православный целитель-травник,
потомственный знахарь в 4-ом поколении,
400009, г. Волгоград-9,
до востребования

Под язык мумие - вот и все!

Конечно, В.С. ("Ай, болит!", N48), Ваш способ лечения ангины раствором мумие неплох. Но не лучше ли положить мумие под язык - и все?! Я так делаю. Очень быстро ангина проходит

Ада Дмитриевна Непряхина,
г. Шексна
Вологодской обл.

Не о том думаете, голодая!

Не о том Вы, дорогая Е.С., думаете, когда голодаете, - вот и не получается очищение толком. Вы не жалейте себя, не ужасайтесь тому, сколько часов без еды, а радуйтесь тому, что Природа помогает Вам оздоравливаться. И все будет хорошо! По себе знаю.

Вера Львовна Насонова,
г. Вологда

Ищу single-мышленников

Случайно попала мне в руки подшивка вашей газеты. Газета интересная, очень нужная людям не только во время болезни, а вообще в жизни.

К сожалению, у меня нет возможности выписать «Ай, болит!» Живу я в Эстонии

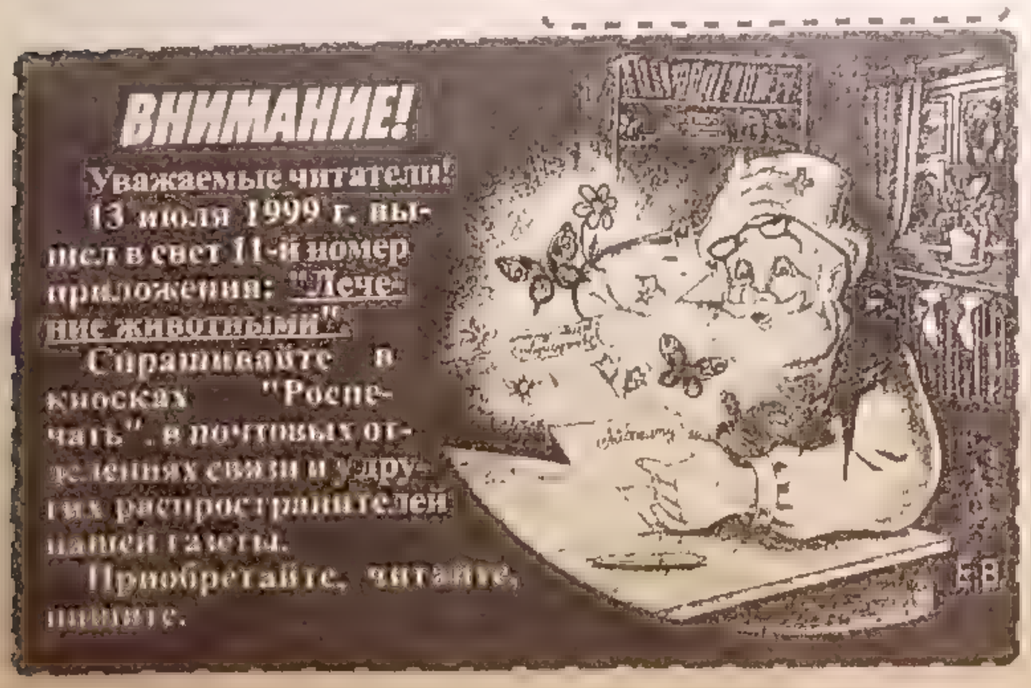
По профессии фельдшер-акушер. Народной медициной занимаюсь давно, получила диплом травника и народного целителя

У меня есть 500 целебных трав, более 100 выращиваю на хуторе в Эстонии

Ищу интересных людей, с которыми могла бы общаться

Пишите

Полина Алексеевна
Пилипенко,
202100, Р. Эстония,
г. Раквере,
ул. Ленуки, д. 1, кв. 28



"Старая" первородка?!

- Фамилия? Имя? Возраст? Какая по счету беременность? - Медсестра заполняла карту, а Инна, вцепившись пальцами в край стола, механически отвечала на вопросы. Схватки скручивали ее, выламывали поясницу, пробирали тянущей, нестерпимой болью.

Предродовая, родовая... Инна не помнила, что было дальше. Лишь пара слов, брошенных акушеркой, врезались намертво: «Старая первородка». Неужели это о ней - ведь ей только исполнилось тридцать?

Она не знала, что, перешагнув третий десяток, автоматически перешла в разряд так называемых старых первородящих, или просто «первородок».

Конечно, легче забеременеть все-таки в добальзаковском возрасте, потом способность к оплодотворению резко снижается, и пары, откладывающие ребенка «на потом», рискуют оказаться в цейтноте. Диплом пылится на полке, новая квартира обставлена, модные курорты мелькают, как в калейдоскопе, а годы уходят. Бывают и другие причины, заставляющие повременить с наследником: нескладывающаяся личная жизнь, лечение от бесплодия...

(Продолжение на стр.6-7)

Айболит ведет прием

Делала зарядку, и вдруг...

У меня чисто женское заболевание - олигоменорея. Обследовалась 2 года назад. Рекомендация - гормональные препараты. Врач предполагает ранний климакс. А мне не верится, т. к. мне сейчас 35 лет. У мамы моей этот период наступил около 50. Да и началось у меня все это резко. Занималась зарядкой (между делами) - тут и скрутило. Лечилась от эндометрита. Думаю, на фоне воспалительного процесса все произошло. Лечилась глиной, ставила компрессы на низ живота, использовала свечи. Но... пришлось долечиваться в поликлинике. Хотя вены уже, как ниточки, больше двух уколов хлористого кальция не может ввести никто. Да и аллергия у меня на многие препараты. Словом, с воспалением справилась, стараюсь не провоцировать. Знать бы только еще от чего. Но все это еще полбеды. Даже когда все нормально, менструации идут день-полтора. С чего бы напасть такая? И как с ней справиться?

Галина, Р. Карелия

Дела житейские - проблемы женские

Сегодня на ваши вопросы, друзья, отвечает наш постоянный консультант Галина Георгиевна Супрутская, доцент кафедры акушерства и гинекологии Архангельской медакадемии

Синдром истощения яичников Галина, - это комплекс патологических синдромов. Тут действительно отсутствие или очень скудные месячные, бесплодие, повышенная потливость, приливы жара и др. И обычно возникает у женщин моложе 35-37 лет, даже если раньше они имели нормальный менструальный цикл, рожали и считали себя здоровыми. Что касается причины... Могут быть врожденные хромосомные заболевания, вредное воздействие экологических факторов, лекарственных препаратов, следствие перенесенных ОРЗ гриппа, краснухи, голодания, авитаминоза. Яичники становятся маленькими, морщинистыми, яйцеклетка не вырабатывается. Но Вам для полного подтверждения диагноза необходимо определить гормональный профиль. А лечение - заместительная гормональная терапия до возраста соответственного климакса. Препараты и дозировку должен подобрать врач. И - диспансерное наблюдение. Так что, Галина, советую как следует обследоваться и лечиться терпеливо. Всего Вам доброго.

Может, лампа виновата?

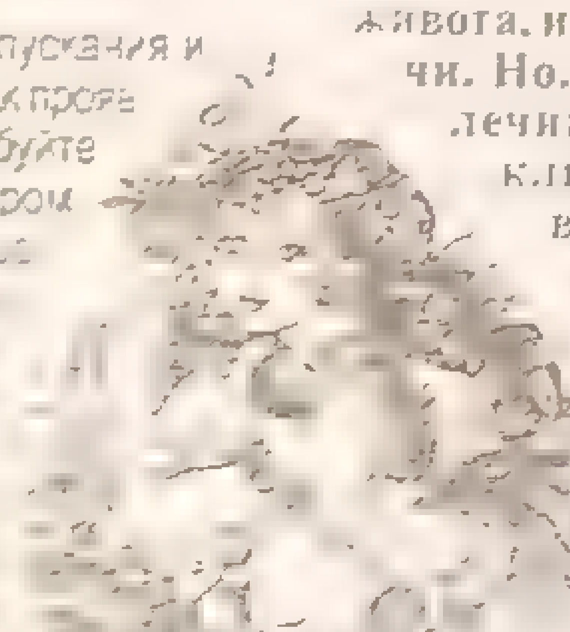
Мне не дает покоя одна неприятная мысль. Много лет назад водила я дочку к зубному врачу. В коридоре поликлиники была включена ультрафиолетовая лампа, и мы вынуждены были пройти рядом с ней - туда и обратно. Сейчас дочери 20 лет. Вот и думаю: не скажется ли свет этой лампы на ее детородной функции? Мне кажется, я испытываю ее вредное влияние. Днем приходится ходить с прокладкой: моча бывает подтекает. А спать ложусь - начинается зуд в промежности. Что со мной?

Нина Павловна

Прежде всего, Нина Павловна, [illegible] Она не [illegible] на Вас, ни на дочь. [illegible] используем для [illegible] [illegible] Так что можете быть спокойны [illegible]

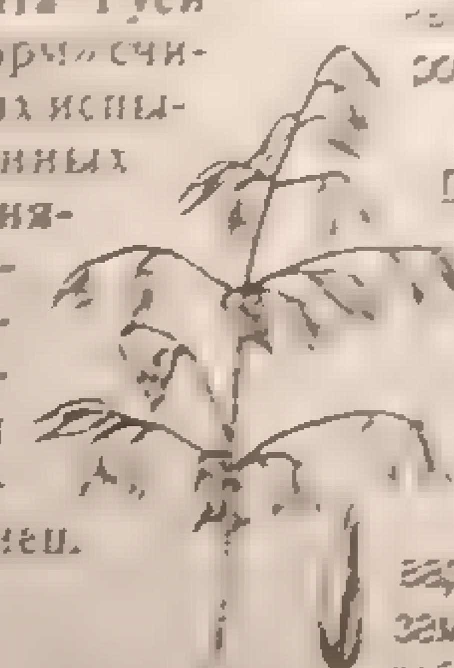
Нарушение мочеиспускания и зуд часто выступают как проявление климакса. Попробуйте подмываться раствором [illegible]

[illegible] ваться у уролога.



Овсяный коктейль

Целебные свойства овса известны давно. На Руси этот «лошадиный корм» считался одним из самых испытанных лекарственных средств. Его применяли при нервных расстройствах и эпилепсии, при заболеваниях почек и опорно-двигательного аппарата, наконец, при лишнем весе.



Приготовим овсяный коктейль

Стакан цельного неочищенного зерна зальем литром воды и сварим на самом слабом огне (это занимает примерно час). Основной отвар готов.

■ Если вы страдаете неврозами, в том числе осенне-весенними депрессиями, [illegible] ром и вечером вместо чая.

■ При заболеваниях почек его можно употреблять [illegible] собой.

■ Если вы страдаете излишним весом, выпивайте стакан крепкого отвара за завтраком, а ужин замените «белковым коктейлем» - смешайте отвар пополам с молоком и добавьте немного меда. Вкусно - необыкновенно! А кроме того, после такого коктейля за ночь теряется до 200 граммов лишнего веса. Если вы, конечно, не «переобедали».

Макс Куперман,
кандидат мед. наук,
«Худеем вместе»

Обратитесь к Добродеевой

[illegible] фессору Добродеевой, там был аналогичный случай. Или позвоните сначала мне по телефону в Архангельске 45-27-94 [illegible] Вам [illegible]

Э.В. Короткая,
163051, г. Архангельск,
ул. Воскресенская,
д. 107, корп.1, кв.5

Чтоб колени не болели

У деда (мужа моего, то есть) суставы болят. Скипидаром перед сном натирает, крапивой в бане хлещет. А мало это помогает. Ревматизм гложет и гложет. Есть, наверное, спасительное средство от такой хвори?

Мария Афанасьевна Притчина

Есть такое средство, Мария Афанасьевна. Вот оно. 50 г камфоры, 50 г сухой горчицы и взбитые белки двух яиц смешать в полстакане спирта.

А вечером, перед сном, натирать больные места. Несколько натираний - и забудете о боли.

Я проверила это средство на своем отце и нескольких пациентах.

Лидия Петровна Есина,
врач-терапевт

Айболит ведет прием

Подкова на счастье

Каковы основания для веры в этот талисман с точки зрения науки об энергетическом обмене во Вселенной - парапсихологии?

Известно, что любой из предметов окружающего нас мира обладает полем - аурой. В нем заключается информация о прошлом, настоящем и будущем предмета.

И совсем не зря, скажем, существует такое выражение, как «грязные деньги». Дело в том, что золотые, серебряные и медные монеты легко заряжаются отрицательной энергией, и активно передают ее каждому, в чьи руки попадают. В старину на Руси существовало «купеческое заклятие»: какой-нибудь завистник заговаривал монету с помощью черного колдуна и подбрасывал ее, например, в лавку более удачливого соперника. Монета начинала работать очень быстро, постепенно отнимая у везучего купца удачу. И тот, если не понял, почему счастье вдруг покинуло его, мог и вовсе разориться.

К сведению бизнесменов: в последние несколько лет «купеческое заклятье» всплыло из глубин истории. Только подкидывают монеты не в торговые точки, а в банки, и, разумеется, не пятаки, а чаще всего валютную мелочь. Это следует иметь в виду, если дела вдруг начали разваливаться без видимых причин..

Но существуют предметы определенной формы, которые оказывают самое разнообразное воздействие на окружающий мир и людей. Это, например, пирамиды, пантакли, кресты и... подкова.

В романо-германских странах бытует легенда о том, что когда-то к деревенскому кузнецу пришел сам Дьявол и попросил его подковать. Кузнец был не просто верующим, но еще и святым, и за дело взялся соответственно: приковал «посетителя» к стене и принялся обрабатывать его копыта так рьяно, что Нечистый запросил пощады. Перед тем как отпустить его, святой взял с Дьявола слово, что он никогда не войдет туда, где увидит подкову...

Между прочим, в этой легенде заключена едва ли не суть популярности талисмана: у любой металлической подковы поле смешанное, активно-пассивное - отрицательную энергию она поглощает, а вот положительную создает! Проще говоря, наподобие магнита «меняет знак» отрицательного энергетического заряда на положительный.

Допустим, к вам пришел незваный гость, человек завистливый и недобрый. Подкова, прибитая над дверями концами вверх или перед порогом концами вниз, в считанные мгновения выкачает из него практически всю отрицательную энергию, так ослабив «гостя» физически, что он не только не причинит хозяевам вреда, но и вряд ли сможет долго пробыть под вашей крышей

В России считалось, да и сейчас считается, что подкову «на счастье» надо найти самому: раздобытые специально либо действуют слабее, либо вообще «не работают». На самом деле это не так. Отлично действуют подковы-броши, подковки-булавки для галстука (особенно они рекомендуются людям, занятым в сфере торговли) и даже просто сувенирные подковы: при условии, что сделаны они из золота, серебра, меди, железа. Только подковы из самого энергетически мертвого сплава - алюминия - не проявляют себя никак.

Подковы, охраняющие вход в вашу квартиру, наверняка сделают ее спокойнее и благополучнее. А подкова-сувенир, на внутренней стороне двери или над ней очень быстро выровняет энергетику помещения, если в нем есть геопатогенные зоны, вредные для здоровья.

Полезно держать сувенирные металлические подковы в изголовье спальных мест. А если у вас в доме по непонятным причинам плохо растут цветы, попробуйте поместить подкову неподалеку от зеленого уголка, и эффект не заставит себя ждать.

Подковы-украшения из различных металлов высоко ценились как средство от сглаза и порчи не только на селе, но и в аристократической среде. В Англии и Шотландии золотая или серебряная булавочка, выполненная в виде подковы, была непременным атрибутом подвенечного наряда невесты, а серьги и подвески в форме подков известны почти за 3000 лет до н. э..

Словом, поверья, связанные с подковами, знать полезно практически всем, кому не хватает в жизни удачи, счастья, везения. Поэтому перечислим те из них, которые пока не упоминались.

- **Лошадиная подкова, прибитая на носу судна, защищает его от бурь, а рыболовам сулит неизменно богатый улов.**
- **Если подкова найдена на проезжей сельской дороге, ее следует подобрать, плюнуть на нее и бросить через левое плечо, загадав желание. Желание непременно исполнится! Вообще, найти подкову на дороге - к счастью.**
- **Подкова в автомашине не только будет охранять владельца от аварии, но и принесет ему удачу в делах.**
- **Подкова, помещенная в первую ночь полнолуния на подоконник концами внутрь, начнет привлекать в ваш дом деньги и всячески способствовать материальному благополучию семьи...**

Альбина Дюжева, биотерапевт

Для подмоги умаяли ноги

Уж не знаю, что и на ноги обувать: во всем теперь ноги устают, болят. Поброжу по улице немного - домой едва добреду. Чем помочь моим ногам? Может, подскажешь, Айболит?

Раиса Алексеевна Петрикова

Часто мне, Раиса Алексеевна, приходится от пожилых людей такие жалобы слышать. А помогает им, как правило, простое лекарство. Советую взять на стакан оливкового масла ч. л. поваренной соли. Все смешать и этой смесью растирать уставшие ноги - в том месте, где болят. Надеюсь, Раиса Алексеевна, и Вам это поможет.

Алексей Григорьевич Фомин, врач-травматолог

Я за печенью слежу!

У меня холецистит с 80-го года, поэтому постоянно приходится следить за печенью. Обострений практически не бывает, потому что постоянно пью травяные настои. Столовую ложку измельченных кукурузных рылец или спорыша заливаю 300-400 г кипятка, настаиваю 20-25 минут и начинаю пить горячим в течение дня без дозировки.

Любовь Константиновна Ткачева, Саратовская область

А я свою печень...

Валентина П., у которой печень болит! Я свою печень подлечила тем, что принимала перед едой по ст. л. смеси меда, оливкового масла и сока лимона (6 ст. л.; 4 ст. л. и 2 ст. л.). Даже настроение поднялось. Может, Валентина, и тебе это поможет?

Е.С. Епифеева, Тотьма

Смола всю грязь вытянет

Ангелина Ивановна, автор заметки «Из-за волнух беду нажила»! От напасти такой я предлагаю Вам хорошее средство, которое находится совсем рядом, где вы живете. Это смола еловая. Она вытягивает всю грязь и очищает раны. Ее нужно разогреть в горячей воде. Она станет мягкой, как тесто. Прикладывайте ее к больным местам, повязки делайте.

Виктор Шурындин, г. Новодвинск

Яичница и от бронхита спасительница

У моей соседки сын долгое время болел бронхитом. Так она его вылечила... яичницей. Жарила 2 яйца на свином жиру, хорошенько солила и остужала. А на ночь прикладывала к груди ребенка. После таких процедур болезнь и отступила.

Н.И. Тимохина, г. Ростов-на-Дону

Каждый год оперируют

Обращаюсь к читателям за помощью. Поделитесь, пожалуйста, рецептом от папиллом гортани и глотки. Оперируют каждый год, но они снова вырастают.

Не дает мне покоя и такая неприятность, хотя я не знаю, как ее точно называют: папилломы или кондиломы, - они растут под мышками.

Валентина Павловна Карасева, Мурманская область

Уже месяц ребенок мается

Мой восьмилетний малыш уже месяц мается молочницей во рту. Одни люди посоветовали смазывать бурой в глицерине, а где ее достать, я не знаю. Может, найдется кто-нибудь, у кого есть эта бура. Я могу заплатить. А если есть и другие рецепты, прошу поделиться со мной. А вообще ребенок очень болезненный: постоянно то кашель, то насморк, то стул жидкий. Как можно поправить и укрепить иммунитет?

Екатерина Аксеновская, 163057, г. Архангельск, ул. Воронина, д. 25, кв. 169

С гепатитом в армию не берут

Сына моего из-за хронического гепатита не взяли в армию. Хочу отыскать людей, которые могли бы выслать мне траву расторопши. Или, может быть, другие рецепты от этой болезни айболитчики знают?

Л.С. Киевская, 184230, Мурманская обл., г. Кировск, ул. Ленинградская, д. 20, кв. 51

Муж зубами скрипит

Мой муж во сне скрипит зубами. Такой скрип стоит, что вот-вот все зубы вывалятся. Что это за заболевание?

Миля Затдуллина, г. Верхний Уфалей, Челябинская область

Заимел сын привычку

Растет у меня сын 5-ти лет. Чересчур он подвижный и разговорчивый. Никому нет с ним покоя. А беда вот в чем: заимел он привычку играть в кроватке со своей писечкой. Я его и пугала, и ругала, но ничего не помогает. Может, кто-то может посоветовать что-нибудь?

Катерина, г. Кострома

Не могу псориаз вылечить

Я очень прошу откликнуться тех, кто излечился народными способами от псориаза.

А еще мне нужны корни любистока и копытня. Расходы я могу оплатить.

Елена Викторовна Трофимова, 162936, Вологодская область, Вытегорский район, с. Девятины

А язык все равно болит

Я часто прикусываю язык. Думаю, что это все из-за верхних протезов. Язык полощу фурацилином, но болячки все равно покоя не дают. Что же делать?

А., г. Онега

Где растет конский каштан?

Для приготовления лекарств мне очень нужны семена мордовника (для нескольких курсов лечения) и кожура каштана конского (50-100 г). Вышлите, пожалуйста, у кого эти растения имеются, а то у нас нигде их не достать.

Е. Юржистова, 462220, Оренбургская область, г. Кувандык, пр. Мира, д. 1, кв. 27

У сына камней много

Помогите, пожалуйста, советом, чтобы моему 28-летнему сыну от мелких и крупных камней в желудке избавиться. У него очень много.

Л.Г.Болычева, г. Кемерово

По-моему, внутри что-то не так

Мне 15 лет, и я не знаю, что происходит с моим организмом: стала сухой кожа лица, выпадают волосы и ресницы, появились подглазники, белок глаза стал мутноватый, и почему-то выступают ребра с правой стороны. Все внешние попытки как-то исправить положение не помогли. Думаю, что у меня внутри что-то не так. Я уже вся измучилась, не знаю, как укрепить свой организм.

Светлана, г. Северодвинск

Только иногда полегче бывает

Я много лет страдаю невралгией тройничного нерва.

Слышала, можно прополисом излечиться от этой изнуряющей болезни.

Неужели правда?

Мария Епанишникова, с. Старый Аманак, Саратовская обл.

В номере использованы материалы из изданий: "Незримая сила"; "Худеем вместе".

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции и издателя: 164501 Архангельская область, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3

Еженедельник. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д. 5. Директор Симонова Е.Н.

Печать офсетная.

Заказ № 273. Тираж 73.371 экз.

Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов

Индекс 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ

Цена в розницу свободная

Время подписания в печать: по графику [illegible] 17.00, фактически [illegible] 7.00

Издатель ООО "Газета "Ай, болит!"

Телефон/факс секретарь - (8184) 55-28-66

заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08

телефоны: бухгалтерия - 55-16-53, корреспонденты - 55-16-48

Редактор Барболин Г.П.
Зам. редактора Крылова И.В.
Корреспондент Шошина О.Ю.
Художники Ворещагина Е.П., Федюнина Т.А.
Набор текста Шабарова А.В.
Корректор Ботолина О.Н.
Компьютерная верстка Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Спас столетник мои уши

Ездили мы лет 30 назад с мужем в деревню - Новый год встречали. А наутро почувствовала я что-то неладное в ухе, будто насекомое там шевелится. Сунула палец, а оттуда струйка вылилась.

Дома посмотрел меня врач, лечение назначил, но через месяц - результата никакого - отправил на операцию. Диагноз такой поставил: хронический гнойный отит среднего уха.

Направление я взяла, а дома куда подальше спрятала - лечиться сама решила. Уж чего только ни придумывала, - ничего не помогало.

Делать нечего, пошла на операцию. Врач сказал, что не приди я, месяц бы всего протянула.

Все бы ничего, но через некоторое время снова что-то не заладилось с ухом. Оказалось, операция прошла не совсем удачно, и нужно делать еще одну.

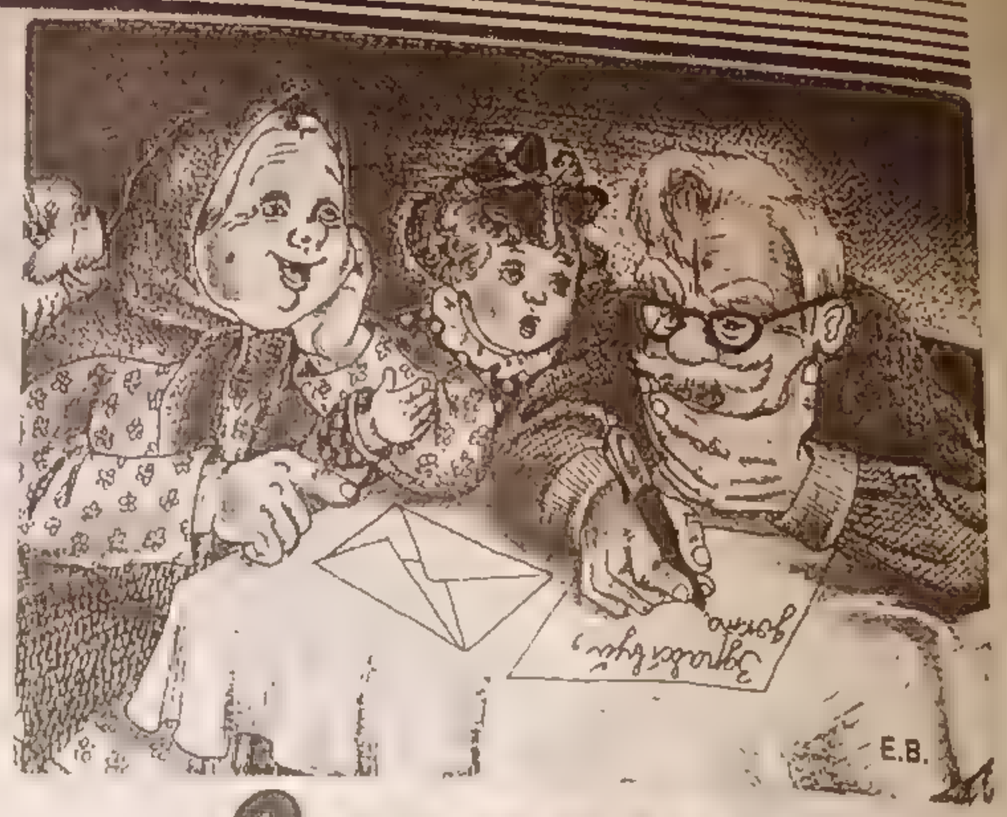
Вся разбитая, еле живая домой вернулась. И вдруг взгляд упал на цветок - столетник.

Что, думаю, если им ухо полечить? И стала по 3-4 раза в день закапывать в больное ухо по 4-5 капель сока, взятого пипеткой из листа.

Да еще смачивала обильно вату на спичке этим же соком и протирала ухо внутри. И так целый месяц. И что вы думаете? Ухо-то сухим стало! Врач на приеме сказал, что все у меня замечательно.

Так что цветку этому я пою гимн, держу его всегда на своем окне, что и вам советую делать.

Тамара Сергеевна, г. Петрозаводск



Здравствуй,

Я ангину луком вылечил

Болел я когда-то ангиной. А вылечился луковым соком

Делается все очень просто. Накройте больного простыней с [illegible] ног и набросьте сверху шерстяное одеяло

Одну натертую на мелкой [illegible] лукомицу дайте больному на тарелке, чтобы дышал, пока вы вторую натираете. Потом другую тарелку подайте. Дышать нужно под одеялом, чтобы воздух не проходил. Обычно одного раза для выздоровления хватает.

Н.А. Степкин, г. Кингисепп

Квас для вас!

При пиелонефрите, камнях я делаю квас домашний. Срезаю полностью с 2-х буханок черного хлеба корки и сушу в духовке до коричневого цвета. Затем укладываю в банки и заливаю кипяченой водой. Закладываю 3 неполные ст. л. сахарного песка и чуть-чуть дрожжей свежих или быстрорастворимых.

Готовность через 3-5 дней в зависимости от температуры в комнате. Потом процеживаю, и квас готов.

На следующую банку откладываю половину закваски, докладываю жженую корку хлеба и песок. Дрожжи не кладу. Пить квас по мере готовности.

При употреблении его через 5-15 дней начнется выход грязи, которую я собираю в эмалированную посуду, - хорошо видно, что выходит из организма: соли, песок мелкие камни. Во время очищения могут быть боли различного характера.

Я пью этот квас и чувствую себя замечательно, а ведь мне давно уже не 18 лет!

К., г. Северодвинск

Чайный гриб для всей семьи

Нас с мужем от изжоги гриб чайный спасает. Гриб этот мы кладем в трехлитровую банку и заливаем холодным сладким чаем. А дней через 10-12 пьем. Закрываем банку 2-4-слойной марлей, а не крышкой, чтобы гриб дышал.

Напиток этот спасает не только от изжоги, но и от насморка, уничтожает микробы. А брат мой за год настоем гриба туберкулез вылечил. Пейте, на здоровье!

З.А.Дашкевич, г. Киселевск, Кемеровская область

Мы лишай слюной сводим

Был у меня лет в 12-13 стригущий лишай. Делюсь способом, которым тогда вылечилась. Каждое утро натощак слюной смачивала пораженные места и все проходило!

А.П. Нестерова, п. Б-Ирба, Красноярский край

Сам себе доктор

Мое доброе слово -

Мои легкие изуродованы туберкулезом. К тому же признавали абструктивный бронхит, эмфизему. И всегда при осмотре врачи заключали: «Дыхание жесткое». Сейчас же фтизиатр заключил: «Дыхание свободное», а терапевт: «Дыхание чистое».

Помог мне тренажер Фролова - я начала им пользоваться с середины января этого года. Да ведь и не только легким помог. Ноги были отечные. Через две недели занятий отеков не стало. У меня остеоартроз. Раньше спать могла лишь на спине, согнув ноги. Да прежде, чем в кровать лечь, принимала обезболивающие средства. Спустя месяц они не понадобились. И ложусь, как мне удобно. Бывало, по 4-5 раз за ночь бегала в туалет. Теперь нет такой надобности до утра. И при своем сердечном заболевании нынче лишь изредка принимаю корвалол - больше никаких лекарств не требуется.

А в апреле сняли меня с учета у эндокринолога. Щитовидка в норме. Нормализовалось давление, лучше дело стало с желудком, печенью, поджелудочной железой. Нет, мне обижаться на тренажер никак нельзя. Правда, полностью здоровой не стала (еще бы - столько серьезных заболеваний!). Но я убеждена: надо заниматься года 2-3, тогда можно и совсем излечиться. Только пропуски занятий нельзя делать - работать непременно каждый день. В конце мая я ездила на Алтай - а тренажера с собой не взяла. И - обострения тут как тут! Только недели через две ежедневных занятий почувствовала улучшение.

Покупала я тренажер Фролова у себя в Новосибирске, в фирме «Динамика» - ул. Ленина, дом 53. Почтовое отеделение 630004. Коммерческий директор - Жиров Сергей Васильевич. Телефоны: (3832) 220-113; 220-894; 227-081. Факс - (3832) 100-853. Дышать учила меня врач-консультант Ольга Владимировна.

Владимир Федорович Фролов в Новосибирске часто бывает. Я его видела дважды. В общении он прост, готов ответить на вопросы. И я благодарна судьбе, что есть Фролов, что он помогает болящим. Ради этого и усовершенствовал свой прибор. Теперь к тренажеру емкости дополнительные не требуются. В большой пластмассовый стаканчик заливается вода - не более 2-х столовых ложек. В него помещается меньший стаканчик с горловинкой, на которую надевается дыхательная трубка с мундштуком. Вот и все. Натощак ложусь (а можно и сидя, стоя - кому как удобнее), ставлю стакан на грудь - и начинаю дышать животом и ртом. Делаю вдох примерно в течение секунды и вы-

доктор Айболит!

Замените водку на чай

Одним из лучших средств от алкоголизма (запоев) является питье настоев трав. Чай для этого готовят из полыни, зверобоя, мяты и тысячелистника (по 2 части), корня дягеля, корня вира и можжевеловых ягод (по 1 части). Все это размельчают и, взяв по большой щепоти, заваривают кипятком. Пьют этот чай теплым, стаканов по 10-15, соблюдая строгую диету.

Нуждающимся могу выслать эти травы, а также сборы трав, вырабатывающих отвращение к алкоголю, вместе с инструкцией.

Для переписи вложите, пожалуйста, в письмо 2 конверта и пишите по адресу:

В.Б. Черкашину,
400009, г. Волгоград - 9,
до востребования

Сок столетника помог

Дочь моя вылечила соком столетника сына своего. Врач предложила удалить у ребенка аденоиды А лечение столетником дало прекрасный результат, и операция не потребовалась. Несколько дней закапывали сок по 2-3 капельки в одну из ноздрей, чтобы проверить реакцию на лекарство. А потом стали закапывать 4-5 капель в каждую ноздрю раз в день на ночь. И так целый месяц. Через два месяца повторили. А всего 3 курса сделали.

С тех пор у внука с носом все в порядке!

Тамара Сергеевна,
г. Петрозаводск

Мне врач спорыш посоветовал

Рецепт от фибромы матки мне врач один посоветовал. В равных частях: крапива, тысячелистник и спорыш. Две столовые ложки смеси заливала я 700 г крутого кипятка. Пила по полстакана настоя 2 раза в день. И ведь помогло!

З.С.,
г. Кочпас

Знаю заговор от запоя

Этот заговор от пьянства обязательно помочь должен Вашему сыну, Мария Павловна: «Хмель и вино, отступись от раба Божьего (имя) в темные леса, где люди не ходят, где кони не бродят и птицы не летают». Прочесть заговор нужно трижды.

А вот и молитва: «Спаси, Господи, и помилуй раба Твоего (имя). Попали, Господи, тернии всех согрешений его, вольных и невольных, и да вселится в него благодать Твоя, просвещающая, опаляющая, очищающая сего человека. Во имя Отца и Сына, и Святаго духа. Аминь.» А главу 15 Евангелие от Иоанна читать ежедневно надо.

Э.Г.Кочанова,
г. Петрозаводск

Алоэ кисту вылечило

А невестка моя кисту яичника так вылечила. Один профессор ей назначил уколы: ежедневно в течение 30 дней по 1 мл (1 ампула) алоэ, потом 30 дней по 1 мл стекловидного тела в день. Всего 60 дней она эти уколы делала, ни одного дня не пропускала.

А когда на прием снова пришла, то кисты больше не обнаружили.

Зинаида Ефимовна Хлямова,
Ленинградская область

Березка от язвы спасла

Был у нас случай в деревне. Заболел у соседа желудок. Оказалось, язва образовалась. Направили его в город на операцию.

Там он знакомого на вокзале встретил. Тот и посоветовал: езжай домой, мол, да лечись почкой березовой, все само заживет.

Обрадовался мужик, домой вернулся. Дома лошадку запряг, в лес поехал. Спилил целую березу, домой привез. Все почки ободрал, а березку на дрова распилил. Заваривал 3 стакана почек на 3-литровую банку кипятка и пил.

А через месяц врач сказал, что нет у него никакой язвы.

До конца жизни (а жил он еще долго) он ту березку хвалил и, чуть что, сразу почки себе заваривал.

Л.И. Чиркова,
г. Котлас

Кому «Сон» и «Эрос» нужны?

В газете про меня была напечатана заметка по поводу рассылки индикаторов геопатогенных зон. К сожалению, они закончились, но вместо них я могу выслать другие лечебные приборы: гидромассажер вихревой вибрационно-вакуумный (5 видов массажа, в виде душевой насадки автор-профессор Ю.И.Кныш, г. Самара) - 70 рублей, электромагнитные стимуляторы «Сон» (от бессонницы, неврозов) - 60 рублей, и «Эрос» (восстановление и поддержание потенции)- 60 рублей. Все препараты высылаю по заводским ценам + почтовые расходы до 20 %.

Если кто заинтересовался, пишите по адресу:

С.Ю. Красавин,
453500, Р. Башкортостан,
г. Белорецк,
РУС, а/я 8.

Сам себе доктор...

Тренажеру Фролова!

дыхаю непрерывно около 6 секунд... Не буду описывать технику - в инструкции все подробно описано. Правда, непросто сразу приспособиться. Да и поначалу пугают обострения болезней. У меня вдруг сильно начало ломить желудок, кишечник, заболела печень, поджелудочная железа, почки. Появились мокрота, понос. Заболел крестец, шейный отдел позвоночника, затылочные кости. Но это все проходящее.

Дыхание через тренажер Фролова совмещает методы Бутейко и йогов. Но на те методы оздоровления необходимо тратить ежедневно часа по 3-4, а тут - не более получаса на сеанс в день. Причем начинать можно с 5 минут. После занятий отдохнуть надо минут 10-15. А лучше - спать.

Но, занимаясь этой дыхательной гимнастикой, нельзя голодать. Идет саморегуляция организма - не надо никаких чисток. Кроме того, надо стараться избегать стрессов, перегревания и переохлаждения.

И что интересно: вначале бывают перебои в аппетите. Не хочется сладкого, жирного. При избыточном весе многие худеют. Пьющим - водка становится неприятна, а курильщикам - запах табака.

Ну вот, пожалуй, все, что я знаю.

Дай Бог всем вам, айболитчики, здоровья и счастья.

Мария Яковлевна Салимова,
г. Новосибирск

И шум в ушах пройдет

Кто на шум в ушах жаловался? Осенью куст паслена с корнями и ягодами (корни отмыть) порубите, залейте водой (3 л на большой куст). Доведите до кипения и держите на слабом огне еще 20 минут. Остудите, процедите. Смочите настоем голову и оберните полотенцем, чтобы волосы высохли.

Рекомендую этот рецепт при головных болях, потере ориентации, шуме в ушах и после черепных травм.

Л.К. Ткачева,
р/п Алексеевка,
Саратовская обл.

Все секреты

"Старая" первородка?!

(Продолжение, начало на стр.1)

Статистика суровая: шанс забеременеть во время менструального цикла в 25 лет составляет 40 %, в 30 - лишь 3 %. Но любая статистика - это средние цифры, а когда речь идет о конкретной женщине, возможны любые неожиданности.

Солидная беременная женщина встречает обычно непонимание и даже осуждение. «В твоем возрасте пора стать бабушкой», - говорят родные. А врач-гинеколог, закончив осмотр, тоже делает большие глаза: «Вы что, действительно хотите ребенка? Это очень опасно для здоровья! Подумайте о последствиях».

Женщины, умудренные жизненным опытом, более покладистые, послушные. Они безропотно, с умом выполняют указания врача и готовы на все, чтобы родить здорового ребенка. Желание избежать даже малейшего риска часто влияет на решение предпочесть естественным родам кесарево сечение.

Все же эту категорию будущих мам медики справедливо относят к группе риска. Повышенное кровяное давление, сахарный диабет, неправильное положение плаценты - все эти возможные осложнения приходится учитывать. Поэтому зрелые женщины должны обследоваться уже на ранних стадиях беременности.

И необходимо проконсультироваться в медико-генетической консультации.

Дело в том, что самая большая опасность, подстерегающая женщин в возрасте, - родить ребенка с болезнью Дауна. После 45 лет риск доходит до 10 процентов.

Это наследственное заболевание, обусловленное проявлением лишней хромосомы, не поддается излечению. Больные дети жизнеспособны, долго живут и даже могут произвести на свет себе подобных, но умственно неполноценных

Трагедии можно избежать. Чтобы поставить этот диагноз неродившемуся ребенку, достаточно иметь клетку зародыша. Манипуляция возможна уже на восьмой-девятой неделе, когда еще не поздно прервать беременность, в данном случае действительно нежелательную. Но многие женщины отказываются от этой процедуры. Проблема в том, что любое вмешательство вызывает определенную реакцию со стороны организма. Полностью исключить угрозу выкидыша, к сожалению, нельзя. Пусть это всего один-три процента, но не дай Бог попасть в это число, если беременность не очередная, а скорее всего - последняя.

У позднего материнства есть и плюсы, и минусы. Зрелые женщины серьезно относятся к происходящему. Они стараются правильно питаться, соблюдают режим, не курят и не пьют, при малейшем недомогании бегут к врачу и никогда не поедут на сносях с любимым на юг. Как правило, немолодые родители крепко стоят на ногах, обеспечены материально и в состоянии дать ребенку хорошее воспитание и образование. А минусы... Степенную маму посторонние будут принимать за бабушку. Она не сможет разделить все увлечения ребенка и вряд ли родит ему братика или сестренку.

Тенденция не спешить с продолжением рода прочно укрепилась в жизни. Сегодня практически каждой десятой роженице за тридцать. При нынешнем разнообразии противозачаточных средств женщина сама решает, когда она станет мамой.

- Мы ничего не имеем против пациенток зрелого возраста, - говорит Людмила Подречнева, главный врач Московского родильного дома 2. - Как правило, они поступают не в схватках, а приезжают заблаговременно, чтобы находиться под наблюдением в отделении дородовой патологии.

- Скажите, часто ли бывают неприятные сюрпризы при родах?

- Так сказать нельзя, но все же возможны какие-то отклонения, поэтому мы больше склонны не полагаться на волю случая, а делать плановую операцию кесарева сечения. Молодые боятся операции, они не желают слышать о медицинских показаниях и настаивают на том, чтобы родить самостоятельною. А женщины в возрасте прекрасно понимают ситуацию.

Елена Светлова

Е.В.

Перламутровый

Замечено, что с возрастом (после 30-40 лет) у людей самого разного склада характера верхние веки иногда начинают наползать на глаза. Считается, что это один из признаков зрелости. Такое явление можно объяснить не только тем, что с возрастом слабеют мышечные ткани век, но и тем, что нужда в новой внешней информации с возрастом падает (чем старика можно удивить?), а необходимость в защите внутреннего мира и слабеющей энергетики все время возрастает.

Кстати, говорят, что наиболее достоверную информацию о человеке по его глазам можно получить лишь в его зрелом возрасте (после 40 лет), когда все черты характера уже устоялись и тело полностью «отследило» их.

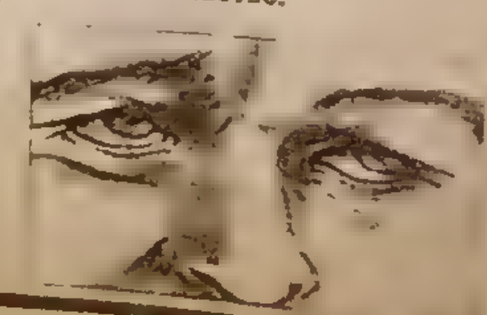
Глаза «отслеживают» не только эволюцию нашего характера, но и изменение здоровья. Нередко говорят они и об образе жизни.

К примеру, при заболеваниях сердца взгляд становится «матовым», при кишечных заболеваниях - «пустым», при инфекционных - «мутным», при туберкулезе - «перламутровым». При больной печени белки глаз приобретают желтоватый оттенок, а при венозном застое на них появляются красные прожилки. Чересчур сильное опущение верхнего века у мужчины свидетельствует об истощении его энергетических ресурсов, а неприятный цвет этого века говорит о серьезных физиологических отклонениях.

Распухшие нижние веки выдадут гуляку, а слишком провисшие - бесконтрольность влечений. Одновременно припухшие верхние и нижние веки говорят о перенасыщенности и усталости от жизни.

Замечен, но толком не объяснен тот факт, что творческие личности чаще встречаются среди тех, чьи глаза расположены на разных уровнях. Таких людей отличает нестандартное мышление, оригинальность взглядов, неожиданные решения. А вот если один глаз смотрит (не расположен, а именно смотрит) выше другого, то традиционно считается, что человек предрасположен к несчастным случаям. Возможно, это связано с тем, что информация от каждого глаза одновременно поступает в оба полушария мозга, где и сравнивается между собой. И не исключено, что взгляд в разных направлениях приводит к неадекватному восприятию мира. А отсюда и несчастные случаи. Кто знает... Во всяком случае, китайская физиогномика - одна из древнейших в мире - утверждает, что удачливые люди, как правило, имеют хорошо сбалансированные и пропорциональные глаза.

Замечены и другие, пока не поддающиеся объяснениям признаки. Так, крошечные крестики под нижним веком, протянувшиеся к наружному углу глаза, свойственны личностям сварливым, к тому же имеющим расположенность к самоубийству. Или такое наблюдение: появление синих жилок вокруг нижних век предвещает скорое несчастье.



из газет...

Стирка - все-таки женское дело

По результатам исследований, проведенных в Великобритании, хозяйственное мыло и стиральные порошки входят в число химикатов, влияющих на способность мужчины зачать ребенка, так как эти средства для стирки содержат химические соединения - суфрактанты, способные изображать из себя экстрогены (женские гормоны).

Попадая в благоприятный мужской организм, суфрактанты начинают там с удовольствием устраиваться, обретая возможность накапливаться и блокируя тем самым производство мужского гормона - тестостерона.

В настоящее время суфрактанты еще не представляют особой опасности, но в 21 веке бесплодных мужчин может стать намного больше.

Стирка была и пусть остается женским делом!!!

Сколько времени можно не спать?

Совсем не спать человек может около шести суток. Двое суток без сна резко ухудшают зрение и слух, а более длительное бодрствование (от четырех и более суток) может привести к галлюцинациям.

Таковы результаты исследований группы физиологов из университета Флоренции. В то же время слишком длительный сон (от 11 часов и более) «затормаживает» организм и препятствует активной деятельности практически во всех сферах жизни. Согласно данным итальянских ученых, организм человека просыпается постепенно. Медленнее всего растормаживается головной мозг. Поэтому для эффективной деятельности с момента появления на рабочем месте необходимо спать не менее 8 часов. Правда, человек в состоянии стресса способен не спать около недели. Но последствия столь продолжительного бодрствования очень чем опасны: сильно расшатывается нервная система, появляются продолжительные головные боли. Лучше всего человек себя чувствует, когда ложится спать около 10 часов вечера, а просыпается около 8 утра.

Глеб Смоленский, врач, «Собеседник»

Пить или не пить?

«Пить кофе по утрам или чай?» - задают себе вопрос многие. О вреде кофе последнее время написано немало. Но у этого напитка нашлись защитники.

Американские ученые утверждают, что женщины, регулярно употребляющие кофе, значительно реже страдают депрессией. И попытки самоубийства их прельщают меньше, чем поклонниц чая.

Похудение с помощью воображения

Психологи из Манчестерского университета подтвердили его эффективность с помощью исследований. Их пациенты, лежа на диване, воображали, что упражняются на тренажерах, и чем интенсивнее работала их фантазия, тем стройнее они становились. А если вы все-таки сомневаетесь в силе своего воображения, подкрепите его несложным упражнением: ляжте на пол, поднимите ноги вверх и подержите их в таком положении в течение 8 вдохов. Опустите ноги и сделайте восемь вдохов. Затем упражнение повторите несколько раз. В общем, худейте с комфортом.

Эти «новые» русские рискуют

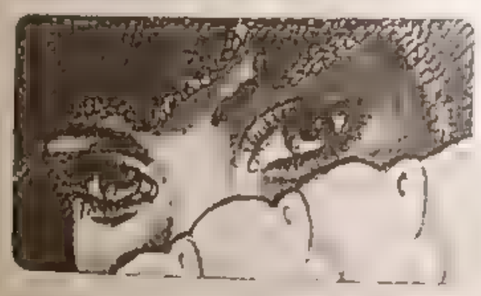
Приобретя старый сотовый телефон, они определенно рискуют своим здоровьем. Британские ученые предостерегают владельцев этого «чуда прогресса»: микроволновое излучение приводит к нарушениям памяти, ослабляет реакцию и внимание, изменяет функции мозга. Специалисты настоятельно рекомендуют пользоваться моделями телефонов с ограниченным излучением и при переговорах по мобильному стараться держать его подальше от уха.

Жаворонок и сова будут счастливы едва ль...

Я думаю, вы догадались, о ком идет речь. Жаворонками называют людей, которые рано ложатся спать и встают с рассветом. Совы же, наоборот, ложатся поздно, и утром их очень трудно поднять.

Ученые американского университета из штата Юта после многочисленных исследований и социологических опросов пришли к выводу, что в счастливых браках муж и жена имеют одинаковые биоритмы. Либо они оба жаворонки, либо - совы. Если же биоритмы супругов не совпадают, то и в семейной жизни царит разлад.

ВЗГЛЯД



Не менее загадочное явление - блик на роговице глаза. Вот что обнаружил российский офтальмолог, директор Всероссийского центра глазной и пластической хирургии Э.Р. Мулдашев, который встречался в Индии со всемирно известной феноменальной личностью - Саи-Бабой.

«Я очень внимательно наблюдал за этим человеком. Меня поразил даже не столько процесс «материализации» мысли, сколько глаза Саи-Бабы. В них было что-то нечеловеческое. Ежедневно я вглядывался в его глаза и все больше убеждался в том, что Саи Баба обладает каким-то мощным нечеловеческим духом

У каждого человека на роговице глаза при фотографировании образуется блик. Этот блик обычно располагается несколько в стороне от зрачка. У духовно сильных людей, как например Саи-Баба, может быть два-три и более бликов одновременно. Зрачок никогда не сужается. У Саи-Бабы же блик растягивается прямо в зрачке и занимает почти всю площадь

Природа бликов роговицы, на мой взгляд, состоит не только в особенностях отражения света, но и скоррелирована с психической энергией, идущей из глаз, которая опосредованно влияет на преломляющие свойства роговицы. Это направление, названное нами офтальмопсихоэнергометрией, может стать одним из методов измерения психического потенциала человека»...

Виталий Правдивцев, «Незримая сила»

Газета-целительница

Ай, болит!

№ 29 (209)
20 июля 1999 г.

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Барболин и В. Белоусов

«Наринэ» - почтой!

Могу выслать наложенным платежом препарат «Наринэ» Минимальная партия - 10 флаконов. По предоплате 10 рублей вместе с почтовыми расходами, стоимостью препарата и рекомендациями по применению. Простым наложенным платежом 150 рублей

Также вышлю софору японскую, марену красильную, морозник кавказский, диоскорею, расторопшу и другие экологически чистые травы и корни

Светлана Николаевна Жигулевцева,
376600, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Долина Роз, д. 4, кв. 115

ВНИМАНИЕ!

Уважаемые читатели! 13 июля 1999 г. вышел в свет 11-й номер приложения: "Лечение животными".

Спрашивайте в киосках "Роспечать", в почтовых отделениях связи и у других распространителей нашей газеты.

Приобретайте, читайте, пишите.

Благодарю за помощь!

Через [illegible] редакцию [illegible] благодарить Раису Песцову, приславшую мне семена любистока и валерианы. [illegible] «Ай, болит!» [illegible]

С.С. Цветинская, г. [illegible]

И белый, и бордовый подойдет!

Лидия Ивановна Анциферова из Верхнетоемского района спрашивала, какой сабельник использовать для лечения артрита и полиартрита: с белыми или бордовыми цветами?

Использовать можно любой, так как цвет сабельника зависит от местности, в которой он растет. Так что, как увидите сабельник, смело берите.

И.В. Крылова

Вышлю болиголов

Для укрепления иммунной системы и профилактики онкозаболеваний могу выслать немного болиголова.

Обращайтесь по адресу:
163051, г. Архангельск, ул. Воскресенская, д. 107, корп. 1, кв. 5,
Э.В. Короткая

БОЛЕЗНЬ БОЛЕЗНЕЙ - ОЖИРЕНИЕ...

Нам все чаще, друзья, стали приходить письма, в которых так или иначе говорится (а то и просто мимоходом упоминается) об излишней полноте. Вроде бы не столь уж эта беда велика по сравнению со всевозможными хворями. Но наш консультант - президент института натуропатии (естественных методов оздоровления), кандидат медицинских наук из санатория «Истра» Московской области решительно возразил: «Нет, ожирение - болезнь болезней! Она тянет за собой и ранний атеросклероз, и грозит сахарным диабетом, заболеванием печени, сердца... И взялся Валентин Николаевич Сергеев прокомментировать некоторые из ваших писем.

▼ ▼ ▼

Моя дочь после родов очень располнела. Сейчас ребеночку 3 года, она старалась похудеть все эти годы. Ходила на плавание, на ритмику. А только после таких занятий, как сядет за стол, - того больше сметет. Вот тебе и «двигательная активность», которую так рекомендуют для похудения. Или дочь не те занятия выбрала, какие необходимы полным?

Валентина Георгиевна, с. Шексна Вологодской обл.

(Продолжение на стр.4)

Семян уже нет

После моего письма, где я писала, что могу выслать семена любистока, пришло огромное количество писем. Я выслала 60 писем с семенами, но больше их нет. Поэтому прошу тех, кто собирается мне написать, отправить письма кому-нибудь другому, так как я не могу обеспечить всех семенами.

Ида Васильевна Бомикова, г. Череповец

Внимание, ПОДПИСКА!

● С 1 июля по 31 августа продолжается досрочная подписка на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000 года, индекс 50486, во всех почтовых отделениях и киосках Архангельской области, включая Ненецкий автономный округ, а также в киосках МУП **«Роспечать»** городов Архангельск, Северодвинск, Онега, **«Натали-Роспечать»** города Нарьян-Мара, в редакциях газет **«Архангельск»** (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Няндома). В почтовых отделениях ГУ УФПС Архангельской области такая подписка открыта с 15 июля.

● **По индексу 34259 вы можете подписаться на газету «Ай, болит!» в почтовых отделениях Республик Коми и Карелия, областях Мурманской, Вологодской, Кировской (с 1 августа), в киосках ОАО «Леноблпечать» г. Тосно и ОАО «МАРПИ» городов Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Никель, Заполярный, Североморск.**

● Спешите! Досрочная подписка вам обойдется значительно дешевле, чем обычная, которая откроется с 1 сентября по всей территории Российской Федерации.

Айболит ведет прием

Ожирение - болезнь болезней

(Продолжение, начало на стр.1)

Нет, Валентина Георгиевна, плавание, велосипед, лыжи, гребля, гимнастика, особенно со снарядами (гантели, скакалки, тренажеры типа велосипеда), бег - самые эффективные из средств, рекомендуемых полным. Но ведь при этом и аппетит надо умерить! Пусть Ваша дочь уменьшит количество (калорийность) пищи на 1/3 против обычного. Уж придется поступиться удовольствием ради хорошей фигуры. Да и спешить уничтожать все выставленное на стол не нужно. Пусть ест как можно медленнее. И потом посмотрите, что будет

●●●

Жена, как ушла на пенсию, полнеть стала. Времени больше оказалось свободного, и, смотришь, порой семечки грызет. Не знаю, обходится ли у нее хоть день без них. Я ей: «Вон она, твоя полнота откуда - от семечек! И нечего тебе удивляться, почему прибавляешь в весе.» А жена возражает: мол, от семечек ей не так есть хочется. Так вот объясни, уважаемый «Ай, болит!», моей дорогой женушке, что я все же прав. Пусть откажется от своих любимых семечек - и будет все в порядке.

Петр Евстигнеевич Куликов, г. Кириллов

То, Петр Евстигнеевич, что Вашей жене необходимо упорядочить питание, - факт Только зря вы так ополчились на семечки Они, впрочем, как и соя, фасоль, орехи, позволяют быстро утолить аппетит. Да и к тому же за счет этих продуктов можно (и нужно) резко сократить потребление главного источника углеводов, больше всего располагающих к полноте, - хлеба, круп, чая с молоком. Очень советую Вашей супруге есть морскую капусту. Водоросли вообще угнетают аппетит, а морская капуста еще служит профилактике атеросклероза. Пусть попробует. Столовая ложка сухой морской капусты несколько часов дает ощущение сытости. Да об овощах, фруктах, ягодах не стоит забывать. Они являются отличным союзником в борьбе против ожирения. Особенно полезны кабачки (сокращают всасывание холестерина), ягоды крыжовника, клюквы, морковь. Да хорошо бы, Петр Евстигнеевич, если Ваша супруга устраивала бы 2 разгрузочных дня в неделю - ела только овощи, ягоды, фрукты. Думаю, тогда толк будет

●●●

Приехала я к брату в гости. У них хороший огород, достаток в доме. А смотрю - жена его салаты делает из лебеды и мать-и-мачехи, собирает для щей всякие сорняки. Я спросила: «Да что ж ты, Рая, - разве мало тебе блага с гряд?!» А она: «И от сорняков - польза. Зачем добру пропадать?! Наешься их - и легко, и сытно. Это благодаря им мне похудеть удалось». Да, была Раиса всегда, как пышечка, а теперь - стройная, ловкая. Только все равно я думаю, что из-за жадности она сорняки есть стала. Не может же быть, чтоб они оказались культурных растений полезнее! Правильно?

Екатерина Андреевна, Вельск

А ведь, действительно, Екатерина Андреевна, мы рекомендуем полным, помимо овощей, и некоторые дикорастущие растения польза их огромна. И малокалорийны, и способствуют самоочищению организма от шлаков. Сныть обыкновенная, например. Молодые листья хорошо в салаты, более зрелые - в квашенье, сушеные - в супы и тушение. Если и Вы, Екатерина Андреевна, хотите сбросить лишний вес, могу еще предложить использовать для еды листья березы, липы сердцевидной, малины, мать-и-мачехи, подорожника большого, лебеды, мокрицы, дягиля. А корни репейника, корневище камыша, пырея ползучего советую слегка поджарить и употреблять в отваре, супе, в качестве заменителей кофе. Кстати, в десертах вместо сахара рекомендую солодковый корень. Он кстати, служит материалом для гормонообразования.

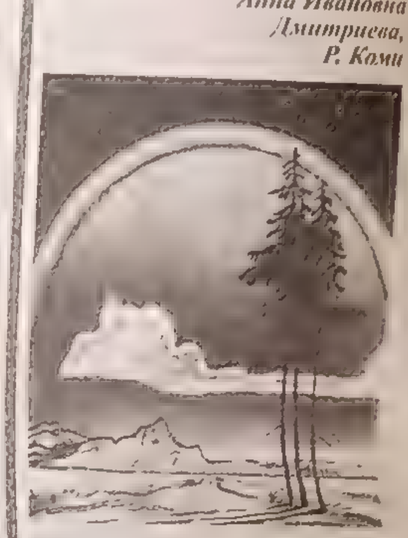
В.Н.Сергеев, президент института натуропатии, г. Истра, Московская обл.

Вот спасение от изжоги

А от изжоги я узнала средство от знакомой! Ее муж сильно этим страдал. И стал по чьему-то совету утром, в обед и вечером на голодный желудок съедать по листочку столетника. Окуная в сахар, чтоб не так горько было. И тут же, за столетником, съедал листик каланхоэ. После этого кушал. Уже через 2 недели почувствовал улучшение. Но провел весь курс лечения - месяц. Понос бывает от горечи такой. Но это не страшно.

Уж не помню, кто в газетке про лечение изжоги спрашивал, но совет дано

Анна Ивановна Дмитриева, Р. Коми



С насморком справится водка

Чудно, наверное, скажете. Но я при насморке беру в рот глоток водки и держу, не глотая, в закрытом рту минут 6. Тем временем водка с насморком справляется.

Антон Евсеевич Клепиков, п. Бабаево

Железо на вес золота

Очень часто люди, которые пытаются быстро похудеть или придерживаются строгой вегетарианской диеты, приобретают анемию (малокровие). Первые симптомы недуга - повышенная утомляемость, слабость, вялость. И удивляться нечему: недостаток железа вызывает сокращение количества красных кровяных телец в крови. Причем малокровие в большей степени угрожает женщинам, поскольку женскому организму свойственно терять железо во время менструации. Специалисты различают две разновидности железа: геможелезо и негеможелезо. Источником первого служит красное мясо, печень, яичные желтки, рыба, моллюски и ракообразные Второе приходит к нам в основном с растительной пищей. Геможелезо усваивается организмом на 25 процентов, негеможелезо - всего на 5. Поэтому тем, кто сделал выбор в пользу вегетарианства, а также тем, кто не ест мясо и печень из-за высокой калорийности, необходимо регулярно принимать препараты железа. Проконтролировать количество эритроцидов (красных кровяных телец) в вашей крови поможет обычный анализ.

Геннадий Глухарев, врач, "Худеем вместе"

Сам себе доктор...

Пурпурная

Здравствуй, «Ай, болит!», хочу сказать о травках, результаты лечения которыми знаю.

▼ Прежде всего - чистотел. Свои тяжелейший, но, правда, не запущенный гайморит я вылечила за 3 дня. А в общей сложности закапывала в нос самодельное лекарство около недели **Брала часть сока чистотела и 2 части теплой кипяченой воды (по 2-3 капли 3 раза в день).** И еще закладывала в ноздри тампоны с теплым напаром зверобоя.

У внучки (10 лет ей) непрекращающийся несколько дней сильный насморк прошел буквально за пару дней. Ей закапывала в нос по 1-2 капли.

Соседка по даче избавила своего мужа от грибка на ногах ножными ваннами с чистотелом. У моего мужа были полипы в прямой кишке. Клизмы с чистотелом все очистили. Чистотел, знаю, помогает и деткам, страдающим диатезом. Для малышей до 1 года берут веточку чистотела длиной 10 см и такую же крапивы, заваривают стаканом кипятка. Поят вместо воды и купают в отваре этих трав.

▼ А еще при необходимости лечимся эхинацеей пурпурной.

Айболит ведет прием

Довольно часто встречаю на страницах медицинских изданий жалобы женщин на мужей-пьяниц, и все они ищут способы для избавления благоверных своих от вредной привычки. И в «Ай, болите!» такие жалобы встречаются.

Вот я и хочу предложить несколько народных рецептов, которые наверняка многим помогут в борьбе со «змием зеленым».

Рецепт N1

10 г измельченной травы плаун-баранца залить стаканом воды, прокипятить в течение 10 минут, охладить, процедить. Принимать свежеприготовленный отвар по схеме: в дозе 80-100 мл принимают внутрь, через 3-15 минут пьют водку или вино, а через 10-15 минут (иногда через 1-3 часа) наступает рвота, которая повторяется много раз в течение 2-6 часов. В паузах между рвотой дают выпить водку. Отвращение к спиртному возникает после 2-3 сеансов. Следует помнить о довольно высокой токсичности растения. Лечение ведется под контролем врача.

Рецепт N2

Золототысячник, полынь горькая (трава), чабрец, все по 1 части. 15 г смеси залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 4 раза в день при алкоголизме.

(Чабрец)

(Копытень)

Заговор от пьянства:

1 ст. ложку измельченной травы чабреца заварить 0,5 л кипятка, кипятить 10-15 минут, настоять профильтровать. 100-150 г отвара и ст. ложку водки заговаривают три раза: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй раба Божьего (имя) грешного. О всемогущий, сладчайший Иисусе, пощади раба (имя) грешного, исцели от язвы, от вина, разврата и сквернословия. Душа его погрузилась в бездну всякого грехопадения. Господи, нет такого греха, который бы он не испил. Господи, взыщи раба (имя) в стане мира развратного. Он служит и работает день и ночь льстивому сатане. Господи, спаси его душу, чтобы она не погибла в бездне прегрешений от вина, разврата и сквернословия. Аминь».

Дайте выпить отвар. Дайте водку в ложке понюхать, прополоскать рот и горло, сплюнуть. Все это проделывать надо утром или вечером. Через 20-25 приемов вырабатывается отвращение к спиртным напиткам.

В.Полетаев, г. Новочебоксарск

АЛКОГОЛИК В ДОМЕ - ЭТО БЕДА!

Рецепт N3

Клоп лесной зеленый (водится в малине). Клоп издает резкий, неприятный запах. Поймать несколько клопов, настоять на водке. Дают пить человеку, страдающему алкоголизмом. Это вызывает у него отвращение к алкоголю. Лечащемуся об этом не говорить.

Рецепт N4

Копытень, корни - столовую ложку измельченных корней копытня на стакан воды. Кипятить 10-15 минут на малом огне. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Столовую ложку отвара корня копытня влить в стакан водки. Дают пить эту смесь пьянице. Такая смесь водки с копытнем вызывает рвоту и якобы сильное отвращение к алкоголю. На некоторых пьяниц этот способ действует неплохо. Точно соблюдать дозировку, так как растение ядовитое. О том, что в водке есть что-то подмешанное, пьяница не должен знать.

Сам себе доктор...

эхинацея - не панацея, но...

В России она только вводится в культуру. У нас в крае возделыванием этого лекарственного растения занимается Северо-Кавказская зональная опытная станция (Васюринская). Выращивают ее и отдельные любители. Они предлагают иногда семена в клубе «Редкие растения», что в библиотеке им. Крупской г.Краснодара (ул. Лузана, 8).

У нас эхинацею пурпурную применяют при фурункулах, карбункулах, гнойных ранах, язвах в виде влажных компрессов. Для этого 20-60 капель настойки на спирту разводят в 100 г растворе хлористого натрия.

Настойки готовят так:

300 г корня заливают 0,7 л спирта 70-процентного, настаивают в течение двух суток в темноте.

Наружно сок и вытяжку из растений применяют при экземе, псориазе, в послеоперационном периоде, при обморожениях, тяжелых пролежнях.

Внутрь эхинацею принимают при инфекционных заболеваниях. Чаще в отварах. 2 ст. л. травы заливаем 0,5 л кипятка, охлаждаем, пьем по 150 г 3 раза в день. Курс лечения - 15 дней. А хорошо применять и настойку по 15-20 капель 2-3 раза в день за полчаса до еды, разбавляя немного водой.

В противовоспалительных свойствах этого растения я убедилась сама. Соседка использовала эхинацею как противоопухолевое средство. А знакомая из Дальнегорска написала мне, что успешно применила ее при лечении бронхита для повышения иммунитета.

Мы вырастили на даче немного эхинацеи. Она многолетняя, но боится заморозков. Однако надеемся развести у себя побольше. Уж очень хорошее лечебное средство, надо иметь его под рукой. Надежда ведь на медиков теперь плохая. Кстати, мне 61 год. Но по поликлиникам не бегаю. Наоборот, врачи пытаются меня заловить для обследования, т. к. когда-то состояла на диспансерном учете. А у меня и времени на поликлиники нет, да и необходимости в обследовании тоже. Лечусь сама. Чего и всем желаю.

С уважением

Лидия Алексеевна Ермолина, г. Краснодар

Посидим, поахаем...

Осенью - хоть не живи!

Осенью с наступлением холодов на руках появляется нестерпимый зуд, трескается кожа, спать невозможно. Длится этот кошмар около 20 лет. Лечение медикаментами не помогло.

Неужели так до конца жизни и мучаться?

Маиса Романовна,
Пермская область

Любимый кот клещом болеет

Мой любимый кот 3-ий год мучается ушным клещом. Я точно не знаю, что ему может помочь. Я уж готова все попробовать, лишь бы он не мучился!

Галина Николаевна Дурягина,
г. Ковдор,
Мурманская область

Врачи не верят, а я болею!

С поясницей болею уже много лет. Диагностике такой поставили заднесрединная грыжа и переднесрединная протрузия.

А теперь вот уже 3 месяца болит низ живота, особенно при ходьбе. Врачи никакой болезни не нашли. А я-то и подавно не знаю, как себя спасти!

Нина Семеновна Безуглова,
г. Ухта, Р. Коми

Третий год лишай донимает

Дочке моей 40 лет. 3 года уже с диагнозом живет - красный лишай. Лечилась в Краснодаре, а улучшений нет. Если не вылечить, так хотя бы приостановить болезнь. А то пятна коричневые все лезут и лезут наружу.

Пожалуйста, помогите.

П.А., Архангельская обл.

Хочу с наколками проститься!

Не подскажет ли кто-нибудь народный рецепт, как можно избавиться от наколок? Хорошо было бы получить и консультацию дерматолога.

Ирина Витальевна

Уже и не надеюсь вылечиться

Пишу, потому что уже отчаялась избавиться от своей болезни - отрубного лишая. Перепробовала массу лекарств, но ничего не помогает.

Подскажите, что делать?

Елена, 23 года

Сын очень переживает

Моему сыну 23 года, и лет 5, наверное, у него покраснение крыльев носа и щек, сухость кожи, зуд. Оказалось, что это аллергия на домашнюю пыль. Прошел он курс лечения, но лучше не стало. Сын очень комплексует, переживает.

Очень ждем совета!

Устал от напасти

Болею уже много лет неспецифическим язвенным полипом со склонностями к поносам и выделениям крови. 1-2 раза в год появляются долговременные обострения, постоянно лежу в больнице. Мне 38 лет.

Дайте средство проверенное, люди, устал я от напасти этой.

Г.З.Соболев,
г. Киров

А про мой недуг - ничего

Третий год получаю газету, но ничего о рожистом воспалении вен ног не нашла. Дайте совет какой-нибудь, больше ждать не могу - нога красная, зуд нестерпимый.

Валентина,
г. Новодвинск

У меня беда такая...

Помогите моей беде! В кровеносных сосудах полового члена появились уплотнения. И теперь при половом возбуждении член искривляется, возникает боль.

Р. Карелия

Даже на даче раздеться боится

Дочери моей 28 лет. У нее тяжелая болезнь - нейродибромастоз. Врачи говорят, что это не лечится. Дочь незамужняя, да и не встречается ни с кем из-за недуга своего. Летом даже на даче раздеться боится.

Да к тому же уплотнение в груди появилось, хоть и не злокачественное. Дочь в отчаянии. В больницу не идет.

Ей бы замуж идти, детей рожать .. Поделитесь советами по лечению!

Евгения Николаевна Силкина,
г. Архангельск

Болезни - одна за другой...

Дорогой «Ай, болит!», вылечила я с твоей помощью эрозию алоэ с медом, за что огромное спасибо! Но недавно кисту на матке нашли, говорят, надо вырезать. Да к тому же грыжа паховая объявилась.

Неужели не смогу обойтись без операции?

Р.В. Анисимова,
г. Энгельс,
Саратовская область

Дорогие читатели!

Телефонный номер сольвычегодского гравника Иосифа Иосифовича Широкого изменился. Теперь звоните по номеру **2-44-11**.

Редакция газеты «Ай, болит!»

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская область, г. Северодвинск, ул Плюснина, д 3

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д.5. Директор Симонова Е.Н.
Печать офсетная.
Заказ № 274, Тираж 73.271 экз
Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов
Индекс: 50486 для Архангельской области
34259 - для других областей РФ
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - пятница 17.00, фактическое - пятница 17.00

Телефон факс секретарь - (8184) 55 28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу (8184) 55-16 08
телефоны бухгалтерия - 55-16 53
корреспонденты - 55 16 48

Редактор Барболин Г.П.
Зам. редактора Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю., Иванова Т.Ю.
Художники Верещагина Е.П., Федюнина Т.А.
Набор, верстка Шабарова А.В.
Корректор Ботолина О.Н.
Компьютерная группа Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Здравствуй,

Козье молоко внуку помогло

Не могла остаться равнодушной к письму Антонины Ивановны из п. Залегощь, поскольку я сама бабушка и внук мой тоже болел диатезом, аллергией на магазинское коровье молоко. Он стал покрываться болячками. Мне в тот момент какой-то голос подсказал, что нужно на козье молоко перейти. Нашла я бабушку в деревне и стала возить от нее козье молоко. И так до 2-летнего возраста им внука поила. Потом и не стало у него никакого диатеза. И Вы полечите своего внука козьим молоком, тем более живете в сельской местности. Только поить надо долго, пока совсем не поправится. Бог даст, будет Ваш внук здоровым и крепким.

Людмила Валентиновна Целеусова, г. Киров

У нас парафин от испуга используют

От испуга у нас лечат так. Сажают на порог больного, разогревают 50 г парафина, потом берут ковш с холодной водой и держат над его головой. Парафин льют в воду, а как застынет, вынимают, и больной смотрит на тень. И так, пока испуг не пройдет, делать нужно.

А мертвых чтобы не бояться, надо перед сном говорить 3 раза: «Живые на земле живут, а мертвые под землей лежат. Аминь».

Валентина Владимировна Бочарникова, г. Харабали, Астраханская обл.

Наталье алоэ с медом поможет

Наталья из г.Хвальник, вот тебе рецепт: 0,5 стакана измельченных в мясорубке листьев алоэ смешайте со стаканом сахарного песка (или стаканом меда), настаивайте 3 дня в теплом месте. После этого добавьте к смеси стакан красного вина и настаивайте в темном месте еще сутки.

Принимайте по ст. л. 2-3 раза в день перед едой в течение 1-2 месяцев. Средство это помогает и при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, диспепсии, гастритах, плохом пищеварении.

А.Е.Хорешко, с. Воздвиженка, Приморский край

Уйди, бабья хвороба

Когда боли при месячных возникают, читайте в первый день прямо на ходу такие слова: «Не майся душа, тело не боли, не коли. Уйди из утробы бабья хвороба. Как бы река текла, обмывая круты берега, подводные травы, так бы легко обмывать бабьей кровью рабы (имя). Аминь».

Галина Николаевна Дурягина, г. Ковдор, Мурманская область

Лечите суставы таким составом

Ревматизмом бабушка моя маялась. Едва на крыльцо, помню, поднимется. А как стала мазать суставы медом, - отступила болезнь. Гляжу, иной раз в огороде копается. А состав такой: полстакана редьки, стакан меда, полстакана водки и 1 ч. л. соли.

П. Заварзина, Пинежский район

И вяжу теперь без очков!

Многие обращаются в газету с просьбой подсказать рецепт лечения глаукомы. У меня самой как-то начало портиться зрение. Прошла обследование, признали глаукому. И тут в какой-то лечебной книге наткнулась на рецепт от этой болезни. Для него нужны травы, собранные в мае. **Полстакана крапивы и 1 чайную ложку лепестков ландыша смешивала со столовой ложкой воды, давала постоять 8 - 9 часов в темном месте. Затем добавляла половину чайной ложки питьевой соды.** Эту кашицу и прикладывала на веки до тех пор, пока зрение не восстановилось. Прошло уже несколько лет, а глаза у меня не болят. Даже читаю, шью и вяжу без очков. А мне ведь уже 64 года.

Е.К.Шпытько, Астраханская обл.

Сам себе доктор...

Цикламен победит даже

Знаете ли вы, друзья-айболитовцы, о замечательных свойствах сока клубней цикламенов? У нас этот сок - признанный лекарь. Чаще всего обращаются к нему при грозном заболевании взрослых и детей - гайморите.

Многократно проверенный метод лечения - закапывание в каждую ноздрю по 2 капли (взрослому) и по 1 капле (ребенку) разведенного водой в соотношении 1:4 сока. Процедуру проводят ежедневно утром после пробуждения, лежа на спине. После закапывания необходимо еще полежать так 10 минут, затем выпить чай из тонизирующих трав: шиповника, мяты, душицы и др. С учетом индивидуальной переносимости разбавление сока допускается в пределах 1:6, 1:8. (Слегка привядшие клубни лечебных свойств не теряют, но увеличивается концентрация раствора). Лечение проводится не менее 7 дней подряд с интервалом от недели до 2-х месяцев, в зависимости от «возраста» и тяжести заболевания. Систематическое применение раствора позволяет избавиться от хронического гайморита со стажем 20 лет и более. Такие случаи я наблюдал неоднократно. Излечившиеся долго не могут поверить в произошедшее с ними, с опаской ожидают возвращения болезни, но этого не происходит. А происходит вот что: снижается частота простудных заболеваний, ОРЗ, ангина навсегда покидают человека; улучшается состояние страдающих гипертонией, одышкой, частыми головными болями. А вот вам и примеры.

● **Осенью обратился ко мне за помощью с хроническим гайморитом отставной полковник. За свою жизнь он перенес 14 проколов. Перенесшие хотя бы один могут представить героизм этого человека. Особой веры в излечение у него уже не было, но и терпеть гайморит уж не осталось сил. Лечился он по схеме: 7 дней закапывания, 7 дней - перерыв - и так 3 месяца подряд, начиная с октября. И к Новому году, несмотря на сырую холодную погоду, потребность в применении сока отпала. Зиму товарищ прожил без обострений, и до сих пор гайморит его не беспокоит.**

● <u>Другой случай.</u>

12-летняя девочка с 7 лет не могла дышать носом, мучилась продолжительными головными болями, ангиной даже жарким летом. К тому же появилась еще непроходящая сыпь на лице. Ин-

доктор Айболит!

Сирень от подагры

Копаюсь я как-то на дачном участке. Стучится в калитку незнакомый мужчина и просит цветов сирени с моего куста. Думала, букет жене подарить хочет. А он: «Нет не для букета, а для лечения. Подагра у нее! А я только вчера вычитал, что сирень помогает». И как лечить рассказал:

- 2 ст. л. цветов залью 200 мл воды или спирта. Неделю настаивать буду в темном месте, периодически встряхивая. А потом давать пить больной жене по 20-30 капель. Это спиртовую настойку. А если на воде - 50 капель перед едой, 3 раза в день.

Помогла моя сирень. А мужчина свой куст посадил.

А.А., г. Северодвинск

Дрессируйте головную боль без таблеток

От головной боли спасает меня миска горячей воды (40 градусов). На минут 7-8 опускаю в нее кисти рук, и боль отступает непременно. А когда возиться с водой уж совсем некогда, - тщательно массирую большие пальцы рук, затем мизинцы. И через несколько минут результат налицо. Так и выдрессировала я свою головную боль.

Анна Сергеевна, Мурманская область

Заболел у меня зуб

Как-то ночью у меня сильно разболелся зуб. Поликлиника закрыта, и, как назло, болеутоляющих таблеток дома не нашлось. Готов был на стены лезть. А жена посоветовала поприседать. Я думал, что шутит. Но на всякий случай принялся за упражнение. И действительно, через несколько минут боль утихла.

Федор С., г. Корякма

Барвинок диатез вычистит

Услышала по телевизору рецепт и вспомнила об О. Куликовой, которая спрашивала что-нибудь от диатеза. Возьмите 9 лепестков барвинка и столовую ложку масла (лучше домашнего). Сделайте вытяжку 15-20 минут и слейте. Ребенка вымойте детским мылом, оботрите, просушите и смазывайте больные места.

Лечение, сказали, длится около месяца.

С наилучшими пожеланиями

Н.Г. Панова, Свердловская область

Мыло и гризуфимен грибок выведут

Л. Котова из Карелии пишет, что замучил грибок ногтевой. Я хочу ей посоветовать способ, которым сама вылечилась, хотя болела больше 10 лет. **Делайте ванны с хозяйственным мылом, все больные ногти очищайте и обязательно принимайте таблетки гризуфимен, потому что микробы во всем организме имеются.**

И.И. Ульяновская, г. Архангельск

При ушибе - картошка!

Мой сын записался в секцию, и начались у нас проблемы: то синяк на лбу, то ушиб коленки. Смотреть больно. А тут случайно узнала, как от этих неприятностей побыстрее избавиться можно. Я разрезаю сырую картофелину на 2 части, прикладываю к больному месту и немного растираю ушиб. И синяки быстро проходят.

Валентина К., г. Новодвинск

Дедушка ожоги желтком лечил

Помню, кто-то от ожога средство спрашивал.

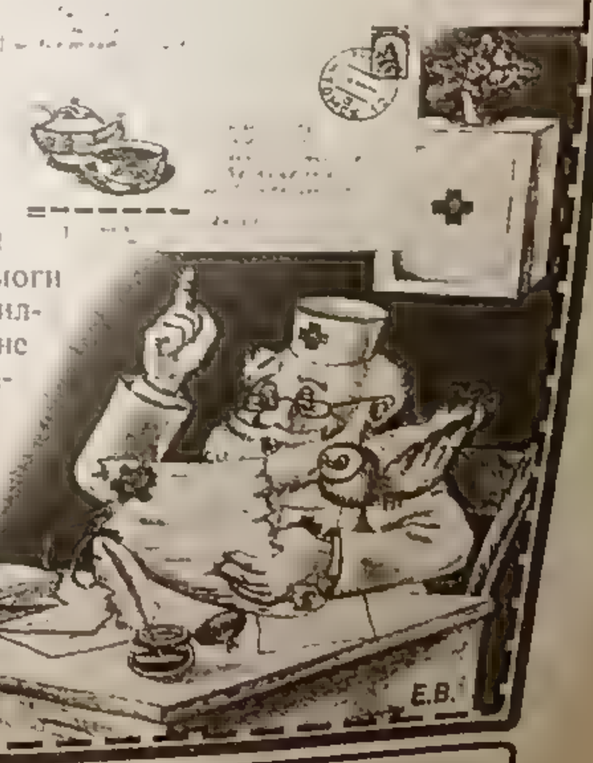
Дедушка мой мальчика одного так вылечил. Сварил 10 яиц куриных, очистил, отделил белки от желтков. Желтки размял, положил на чистую сковородку и поставил на медленный огонь. Помешивал до тех пор, пока из желтков не начало масло выделяться. Вот этим маслом он раны мальчику и смазывал.

Мария Алексеевна Сергеева, Ставропольский край

Чтобы раб Божий не бился...

Когда у эпилептика припадок начинается, нужно такой заговор читать: «Бьется, бросается, в кровь разбивается. Сатаной послана черту на радость. Истинный Христос, подсоби мне, помоги мне, чтоб раб твой не бился, не бросался, в кровь не разбивался, черту на радость, Сатане на удовольствие: изгони из его тела, из буйной головы, из ретивого сердца на все четыре стороны, на четыре ветра, так очисти, как песок очищен Святой рекой, живой водой, по всей его жизни с этого раза до смертного часа. Аминь».

Г.М. Трифонова, Саратовская обл.



Сам себе доктор...

страшный гайморит

галяции в клинике давали временный эффект, лекарства вызывали аллергию. Я посоветовал ей использовать раствор сока цикламена по схеме: 7 через 7 дней. Сок вызвал у девочки сильное жжение, пришлось разбавлять его в пропорции 1:6. Таким образом удалось очистить пазухи носа. Носовое дыхание восстановилось полностью, совсем прекратились головные боли. Оздоровилась кожа лица. И уже не случается ангин.

В некотором роде примером может служить и моя семья. После «тотального» проведения 4-х профилактических курсов лечения соком цикламена (7 дней закапывания, 14 дней перерыв) никто из взрослых и детей уже третий год не знает насморка, не болеет ангиной, ни одна из эпидемий гриппа не задела нас.

● Приготовить лечебный раствор несложно. Клубни моешь, вытираешь насухо, измельчаешь на мелкой терке, кашицу отжимаешь через 4-5 слоев марли. Сок до разбавления хранить в закрытой стеклянной посуде в холодильнике несколько месяцев. Вода для разбавления лучше всего - дистиллированная.

У меня хранится огромная стопа писем со всех концов России с благодарностями излечившихся с помощью цикламена от гайморита.

● **Женщина из Тюмени пишет: «Уважаемый Александр Викторович! Я воспользовалась Вашим рецептом. Большое спасибо!».**

● **Женщина из Ставрополя сообщает:** «От своей подруги я узнала, что при лечении гайморита соком цикламена происходит просто чудо. Вы, Александр Викторович, помогли вылечиться от хронического гайморита ее брату. Он чувствует себя хорошо и проходит уже третий курс. Просил передать Вам огромное спасибо. А у меня муж страдает хроническим гайморитом. Сейчас ему совсем плохо, нос почти не дышит. Поэтому очень прошу Вас выслать клубни цикламена, чтоб хватило их на 3 курса лечения».

Кому требуются клубни - можно приобрести их у меня с сентября. Цена вполне доступная: 100 г - 20 руб. Этого достаточно для проведения нескольких недельных туров лечения.

Александр Викторович Ушенин,
353273, Краснодарский край,
г. Горячий Ключ,
с. Бетлянинское,
ул. Подгорная, д.12

Если в нашем доме неисправна канализация, мы немедленно вызываем сантехников для устранения неполадки, ибо нормально жить в квартире с такой проблемой нельзя. Но если то же самое случилось с нашим организмом, мы почему-то не спешим к врачу. Запор - это неисправность системы опорожнения кишечника. Можно ли жить при этом нормальной здоровой жизнью? Согласитесь, не очень-то комфортно.

Не наедайте себе... запоры

Мне приходит немало писем с просьбой дать совет, как избавиться от запоров. Вот одно из них: «У меня нет самостоятельного стула уже много лет. Дожила до того, что каждые 2-3 дня надеваю резиновые перчатки и выковыриваю стул из прямой кишки. Болит голова, скачет давление, живот распухает от газов. Помогите, пожалуйста, избавиться от этой напасти. Уж что только не пробовала! Не помогает».

Я не могу ответить однозначно на такое письмо. И ни один врач не сможет. Ведь автор письма не указала причину появления запоров Представляю ее мучения. Но, к сожалению, эти трудности больные зачастую создают себе сами

Запор может быть вызван несколькими причинами. Например употреблением пищи, у которой истек срок годности или которая не содержит растительной клетчатки, особенно, если во время еды человек почти не употребляет воды, то есть питается «всухомятку»

Часто врачи ставят диагноз: дискинезия толстого кишечника. Причиной этого является поражение внутренних органов, а спазмы в кишечнике возникают рефлекторного характера. При холециститах, язвенной болезни желудка, гастритах запоры возникают из-за воспалительных процессов в одном из отделов толстого кишечника. Например, при воспалениях в прямой кишке или сигме.

Если в первом случае можно справиться с проблемой, употребляя в пищу больше продуктов, содержащих клетчатку (овощи, фрукты, зелень) и избавившись от привычки есть на ходу, то со второй проблемой дело обстоит куда сложнее. В этом случае от запоров следует избавляться только с параллельным лечением основной болезни - причины появления запоров.

Ниоткуда болезнь появиться не может

ЗАПОР - БЕДА,
Записки

- Проблемы со стулом могут запросто появиться при многочисленных нервных заболеваниях. В основе таких запоров лежит поражение различных отделов нервной системы.
- **Механические запоры почти стопроцентно гарантированы, если в брюшной полости или тонком кишечнике возникают препятствия - опухоли, спайки кишок, аденома предстательной железы, простатиты.**
- Если человек принимает наркотики, злоупотребляет спиртным, долго контактирует с ядохимикатами, токсическое отравление организма также вызывает запоры
- **При болезнях щитовидки, яичников у женщин возникают запоры гормональные.**
- И последняя группа - атонические. Появляются на фоне атонии слизистой и тканей кишечника, нарушения кровообращения, в связи со слабостью диафрагмы

Думаю, вышеперечисленные причины, по которым могут возникнуть неприятности, помогли вам понять, что болезнь не отпустит до тех пор, пока вы не удалите причину ее появления.

При этом многие пишут, что не могут избавиться от некоторых болезней, которые «пришли» вместе с запорами. Но это уже не причина, а последствия запоров. Варикозное расширение вен нижних конечностей, не поддающееся лечению, геморрой, многие воспалительные заболевания, находящиеся в тазовой области - это следствия запоров. Гипертоническую болезнь, хронический колит, гастриты, нарушения мозгового кровообращения, многие сердечные заболевания, неврастению, болезни мочеполовой сферы нельзя успешно лечить, если есть запоры.

Терпение, только терпение!

Начинать лечение запоров следует с очистки организма. Без ее проведения нельзя начинать лечиться никаким способом. Как ее проводить (по Малахову или Семеновой), выбирать, конечно, больному, но только после совета с врачом.

Одна женщина написала мне такое письмо: «Моему внуку 5 лет. По 2-3 дня нет стула, и тот достается с помощью слабительного или клизм. Ребенок стал нервным, издерганным, газы из него идут зловонные и в обильном количестве. Обращались к врачам, но их лечение не помогло. Может, вы поможете советом?». Клизмы, как пишет женщина, не помогли. Возможно, она совершила ошибку, которую делают многие больные. Проведение очистительных клизм совершенно обязательно, причем проведение краткого курса мало что дает. Чем тяжелее, чем сильнее запоры - тем дольше необходимо проводить очистительные клизмы.

... И другие рецепты

Крыжовник, миндаль, огурец, виноград, рис, персик, ежевика, рябина - в пищу в любом виде.

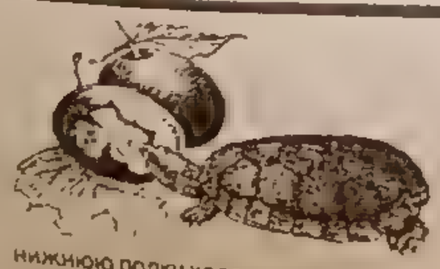
▲ Яблоки. Съедать 2-3 яблока в кожуре за день.

▲ Лук. 2-3 измельченные луковицы на 2 стакана теплой воды, настоять 7-8 часов. Принимать по полстакана в день перед едой при колите со склонностью к запорам.

▲ Брусника. Вода, остающаяся после вымачивания брусники, оказывает слабительное действие.

▲ При старческих запорах. Горошек, дыня, чайный гриб - в пищу в любом виде.

▲ Алоэ древовидное. Срезанный алоэ положить на 2 недели на нижнюю полку холодильника, затем отжать сок и смешать с равным количеством меда. Принимать по полстакана утром натощак.



▲ Бузина травянистая. Отвар листьев: 6-8 г сухого измельченного сырья на полстакана горячей воды, кипятить 10 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать по полстакана 3 раза в день во время еды.

▲ Бурачник лекарственный (огуречная трава). Настой травы: 2 столовые ложки сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настаивать 5 ч в термосе. Принимать по полстакана на ночь.

▲ Вьюнок полевой. Настой травы: столовая ложка сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по полстакана на ночь.

▲ Горец почечуйный. Отвар травы: 2 столовые ложки сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 15 минут, настаивать 45 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды при атонических и спастических запорах.

▲ Душица обыкновенная. Отвар травы: 2 столовые ложки сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать, довести объем до исходного Принимать по полстакана 2 раза в день за 15 минут до еды в теплом виде.

▲ Инжир. Семена плодов по 10-15 г на прием при хронических

ОЗДОРОВЛЕНИЯ

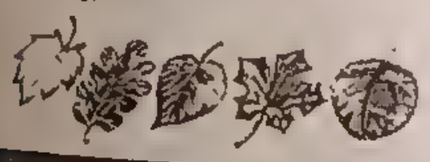
С КОТОРОЙ НИКУДА
старого фельдшера

Очистительные клизмы помогают избавиться от шлаков, успокоить воспалительный процесс в кишечнике. Под влиянием правильного питания и лечения выравнивается деятельность нервной системы, укрепляются мышцы кишечника, и постепенно под натиском комплексного лечения он заработает нормально.

При, так сказать, «застарелых» запорах больной должен делать клизмы 2 недели ежедневно, далее через день 2 недели, потом через 2 дня 2 недели, и потом - раз в неделю. Кому-то, естественно, такого длительного лечения не потребуется. Но все больные должны проводить лечение клизмой не один раз. В этом я убедился при лечении многих. И нечего бояться того, что без клизмы потом не обойтись всю жизнь. Чепуха!

Чрезвычайно полезно проведение микроклизмы из трав в тех случаях, когда поражен нижний отдел кишечника, в этих случаях без них просто не вылечиться.

Температура воды для очистительной клизмы должна быть 25-30 градусов, а при неврогенных колитах - теплые клизмы с температурой воды 38 градусов. Делать их надо или утром с 7 до 9 или за 2 часа до сна. А микроклизмы из трав - через час после очистительной. Количество воды для очистительной клизмы - 1-2 литра. Для микроклизм - 50-200 мл. Количество микроклизм - 10-12 на курс. Повторять их надо по мере необходимости. Полезно каждые 3 месяца, но не реже 2 раз в год, пока кишечник не заработает хорошо и не пройдет воспаление.



Таблетки - в сторону: есть травы!

Я не сторонник назначения слабительного. Это крайняя мера, поэтому к ней прибегать лишний раз не следует. В наших руках есть масса других средств заставить работать больной кишечник, и знать их - не лишнее дело. Это прежде всего различные соли: магнезия сернокислая, соль карлобадская, карловарская. Хороши органические средства типа вазелинового масла, оливкового, касторового, сена, кора крушины, морская капуста.

Усиливают перистальтику кишечника и действуют обволакивающим образом такие народные препараты, как свекла красная (вареная в винегретах, запеченная, тушеная). Особенно сильное слабительное действие оказывает сырая свекла и ее сок. Принятый по рюмке 2-3 раза в день за 30 минут до еды он великолепно регулирует работу кишечника.

Помогут и плоды аниса (чайная ложка на стакан воды, прокипятить 5 минут, настоять 6 часов). Прием за 30-40 минут до еды, по 1/3 стакана. Таким же образом действуют семена укропа и тмина, их доза - столовая ложка на стакан воды.

Стакан сока моркови, выпитый натощак, хорошо действует на взрослый кишечник, и 1/3-1/4 стакана - доза для детей. Действует мягко, нежно. Особо показан при хронических колитах и для детей.

Сок сырого картофеля (1/3-1/2 стакана для взрослых), выпитый натощак, особенно в комбинации с соками сельдерея, оказывает отличное действие при спастических колитах. Его можно и полезно принимать несколько раз в день.

Ну, а пшеничные отруби - просто велю потреблять для лечения всех запоров. А готовят их и принимают так: 2 столовые ложки с верхом отрубей заваривают кипятком. Настаивают 10-15 минут и пьют за 30-40 минут до еды. Количество приемов регулируется стулом. Если эта доза достаточна для получения нормального стула раз в сутки, то принимать больше не надо. Если нужного действия нет, можно пить до трех раз в день, доводя дозу до 1/2 стакана. Срок лечения не менее месяца.

Очень хорошее послабляющее действие оказывает сок алоэ (150 г сока алоэ + 50 г меда). Эту смесь пьют от чайной ложки до столовой утром натощак и вечером перед сном.

Если нет сильного воспаления в желудке и кишечнике, то хорошее действие оказывает рассол огурцов, но не очень соленый, без специй и приправ, рассол квашеной капусты. Их пьют по стакану за 30 минут до еды 3-4 раза в сутки.

Многие рекомендуют заваренные семена льна. Но по своей практике знаю, что его плохо переносят больные со спастическим колитом, болями в печени.

Гоните запор... массажем

Утром, сразу после подъема с постели, полезен массаж живота. Делать его обычно достаточно по 5 минут в день по часовой стрелке. Необходим для скорейшего излечения массаж обеих почек (по 3 минуты каждую). Также массаж в области аппендикса вызывает позыв к стулу очень быстро.

Больным, у которых дряблый живот с очень слабыми мышцами, рекомендуется такое упражнение: сесть на детский стульчик. Ноги под шкаф. Руки по швам. Задача: разгибаясь достать затылком

пол и вернуться в исходное положение. Делать так, постепенно увеличивая количество наклонов до 20 раз. Если это упражнение выполнять в течение месяца, то те, у кого выявлено опущение желудка, кишечника, через месяц почувствуют, что все встало на место. Этот метод проверен мною лично. Желудок поднимается на свое место и всю жизнь больше не опускается. Противопоказано это упражнение только для тех, у кого отмечена атония кишечника. Для них, пожалуй, полезнее ежедневный утренний бег трусцой до километра. Ежедневные пробежки рекомендуется делать каждый день в течение года, затем раз в неделю.

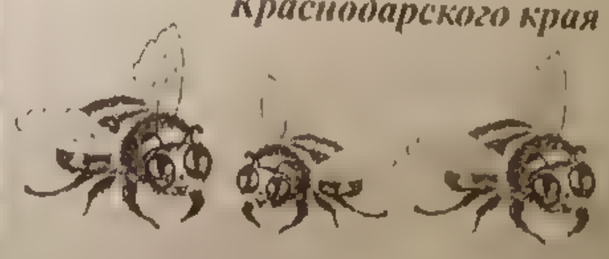
Воды минеральные тоже неплохи

Отличное действие при запорах оказывает прием минеральных вод. Особо рекомендую воды типа **«Ижевская», «Ессентуки N7», «Баталинская», «Ходыженская»** и другие, содержащие много горькой соли и поваренной соли. Прием проводите утром и вечером по стакану до еды. При атонических запорах воду пьют холодной, а при спастических горячей.

Хочу напомнить еще раз:

Дорогие больные, только такое, комплексное лечение с одновременным лечением основных болезней может привести к полному и стойкому исцелению.

Николай Николаевич Штаб,
п. Ботаника
Краснодарского края



от запоров

запорах.

▲ **Лебеда раскидистая.** Отвар травы: 4 столовые ложки сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить, довести объем до исходного. Принимать по стакану 3 раза в день до еды.

▲ **Лопух большой.** Отвар из репьев лопуха: комок зрелых репьев размером в полкулака залить стаканом кипятка. Парить 2 часа, процедить и выпить в прием.

▲ **Облепиха крушиновидная.** Отвар семян: столовая ложка сырья на стакан горячей воды, кипятить 20 минут, процедить. Выпить на ночь.

▲ **Одуванчик лекарственный.** Отвар корней и травы: 6 г сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 20 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

▲ **Первоцвет весенний.** Настой травы: столовая ложка сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4-6 раз в день.

▲ **Пшеница.** Пожилым людям с хроническими запорами рекомендуется в лицу жареная пшеница по 50-100 г 2-3 раза в день до еды. Отвар отрубей: 200 г сырья в день до еды. Отвар отрубей: 200 г сырья на литр горячей воды, кипятить 30 минут, процедить. Принимать по 1/2-1 стакану 3-4 раза в день до еды.

▲ **Сельдерей пахучий.** Чай из травы и семян пить при старческих запорах.

▲ **Вахта трехлистная,** листья - 20 г, донник лекарственный, трава - 20 г, крушина ольховидная, кора - 50 г, тмин обыкновенный, плоды - 10 г. Ст.л. сбора на стакан горячей воды, кипятить на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 3/4-1/2 стакана на ночь.

Газета-целительница

№ 30 (210)
27 июля 1999 г.

Ай, болит!

Газета основана 11 апреля 1995 года Барболиной и В. Белоусом

Как бы все перевернуть, чтоб желание вернуть?

Т.Ф.

Никому, Галина Георгиевна, не могу рассказать о своей беде, а Вам доверяю. Мне 40 лет, трое детей. При рождении третьего ребенка сделали кесарево сечение. Перевязали трубы. И, кажется, с этого начались все мои беды. С мужем мы редко спим. Мне неприятна близость. Правда, меня к нему тянет, но как доходит дело до этого... Он обижается, понять ничего не может. А у меня фиброма матки, двустороннее воспаление придатков, месячные нерегулярные, мастопатия. Я боюсь, когда муж только дотрагивается до меня. Обращалась в женскую консультацию. Там сказали: поменяй позу - и все будет хорошо. А где там хорошо! Живем в деревне, своим хозяйством. Кроме того, работаю поваром в детском саду да еще подрабатываю дворником. Целый день на ногах. Приду домой, сяду на диван и засыпаю, как убитая. О какой любви речь? А утром подъем в 6 часов.

Галина Георгиевна, помогите, дорогая, лекарством что ли каким возродить чувства к мужу. А то семья, чувствую, рушится, а я не знаю, как быть?

Ирина,
Архангельская обл.

А ведь Вы, Ирина, сами и ответили на свой вопрос. Конечно, при такой нечеловеческой усталости о какой любви может идти речь?! Попробуйте... ну хотя бы на неделю часть своей работы переложить на мужа. Отдохните - и чувства к мужу вернутся сами собой. Не надо и никакого лекарства! Да собственно для Вас это и есть лекарство - чтоб домашние Вам дали возможность свободно вздохнуть.

А месячные, говорите, нерегулярно приходят? Это связано с фибромиомой. Советую Вам, Ира, в дни месячных пить сбор сокращающих трав и на голодный желудок - картофельный сок: 1/2 стакана 1 раз в день 3-4 месяца подряд. Это и на желудке благоприятно скажется.

Г.Г. Супрутская,
доцент кафедры акушерства и гинекологии Архангельской медакадемии

Всем ответить не могу

В № 18 я дала объявление о том, что могу выслать сабельник. Дело в том, что уже получила 25 писем с заявками. Но я не могу выполнить столько заказов. Ответ дать тоже не могу, потому что редко кто вкладывает конверт.

Прошу больше мне не писать, а тем, кто уже обратился, я постараюсь выслать, но ждать, возможно, придется все лето, даже до осени, извините уж!

Любовь Алексеевна Абдулова,
165500, Архангельская область,
Верхняя Тойма,
д. Волочок

Мое лекарство - мед да смородина

Давно я уже, Айболит, с печенью маюсь, и если бы не лекарство мое самодельное, то, наверное, не по одному разу в год к врачам бы наведывалась.

А покупаю я на рынке меду хорошего килограмм, смешиваю с килограммом протертой черной смородины и принимаю всякий раз по одной чайной ложке за полчаса до еды.

Е.Ф., г. Няндома
Архангельской обл.

Пять грецких орехов в неделю

Не так уж много! А польза, оказывается, огромна: они, орехи эти, предохраняют сосуды от вредного воздействия избыточного холестерина. Ученые открыли. Поэтому я теперь ем орехи еженедельно.

Лидия Алексеевна Соколова,
п. Вожега,
Архангельская обл.

Подпишись!

● С 1 июля по 31 августа продолжается досрочная подписка на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000 года, индекс 50486, во всех почтовых отделениях и киосках Архангельской области, включая Ненецкий автономный округ, а также в киосках МУП **«Роспечать»** городов Архангельск, Северодвинск, Онега, **«Натали-Роспечать»** города Нарьян-Мара, в редакциях газет **«Архангельск»** (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Няндома). В почтовых отделениях ГУ УФПС Архангельской области такая подписка открыта с 15 июля.

● По индексу 34259 вы можете подписаться на газету «Ай, болит!» в почтовых отделениях Республик Коми и Карелия, областях Мурманской, Вологодской, Кировской (с 1 августа), в киосках ОАО «Леноблпечать» г. Тосно и ОАО «МАРПИ» городов Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Никель, Заполярный, Североморск.

● Спешите! Досрочная подписка вам обойдется значительно дешевле, чем обычная, которая откроется с 1 сентября по всей территории Российской Федерации.

Вышел 11-й!

13 июля 1999 г. вышел в свет 11-й номер приложения: **"Лечение животными".**

Спрашивайте в киосках "Роспечать", в почтовых отделениях связи и у других распространителей нашей газеты, читайте, пишите.

Здравствуй,

В череде ребенка купайте!

Вот совет припасла для О.А. Куликовой по поводу письма ее «Ребенок измучился, и мы тоже». Для лечения ребенка нужна череда. Купайте его в череде и давайте пить чай с чередой. Взять траву эту в аптеке можно. А если собирать будете, берите верхние части череды, как только она начнет цвет набирать, только подальше от дорог.

Мария Федоровна Янчук,
692510, Приморский край, г. Уссурийск,
ул. Воровского, д. 197

Лечите щитовидку рябиной

Помню, девушка на щитовидку жаловалась. Ей и тем, кто этим же страдает (а на Севере таких - каждый второй), употребляйте ягоды рябины в любом виде. А цветки рябины измельчите и смешайте с медом в пропорции 1:1. Ешьте смесь, когда угодно. Пейте настой цветов рябины вместо чая. Тогда не будет вас щитовидка беспокоить.

Павел Юрьевич Москалев,
п. Кадуй, Р. Коми

Водянка бы отступила

В соседней деревне, слышала, женщина водянкой болела, а как лечить ее, никто не знал. А теперь узнала: василек настаивать (1-2 ч. л. цветков) и давать пить.

Заварить их стаканом кипятка, настоять час и процедить. Принимай она 3 раза в день за 10-15 мин до еды - отступила бы водянка.

А.И., Красноборский р-н
Архангельской обл.

На сигареты и смотреть не может

Старший мой брат с двадцати лет курить начал, и отвыкать ему в 42 года, естественно, трудно было. А после перенесенной операции на поджелудочной железе врачи настоятельно советовали ему от табака отказаться. Да он и сам бы рад, но не получается.

Тогда по чьему-то совету нажгла жена куриных перьев, добавила туда немного соды пить евой и «зарядила» ему сигареты этой смесью. Потом рассказывала, что после каждой затяжки бранился и не мог до конца сигарету выкурить. Так у него такое отвращение к табаку наступило, что вот уже второй год после «лечения» пошел, а он на сигареты смотреть не может

А.С. Евсюнова,
Вологодская область

Расскажу рецепт один: как поднять гемоглобин

Я учителем работаю. Устаю очень. Слабость, а работать надо

Как-то раздается звонок в дверь: женщина незнакомая на пороге. Помогите, говорит, внучке. Двойка за полугодие выходит. Согласилась я. А она мне за это по-своему помогла: **«Смешивайте 2 ст. л. тертой редьки с ч. л. меда и чуть соли добавьте. На голодный желудок ешьте. Это - норма на весь день (на три приема). И гемоглобин через 3-6 дней - в норме».**

Так я его и поддерживаю.

Ольга Н.,
г. Северодвинск

А на голову и не жалуется

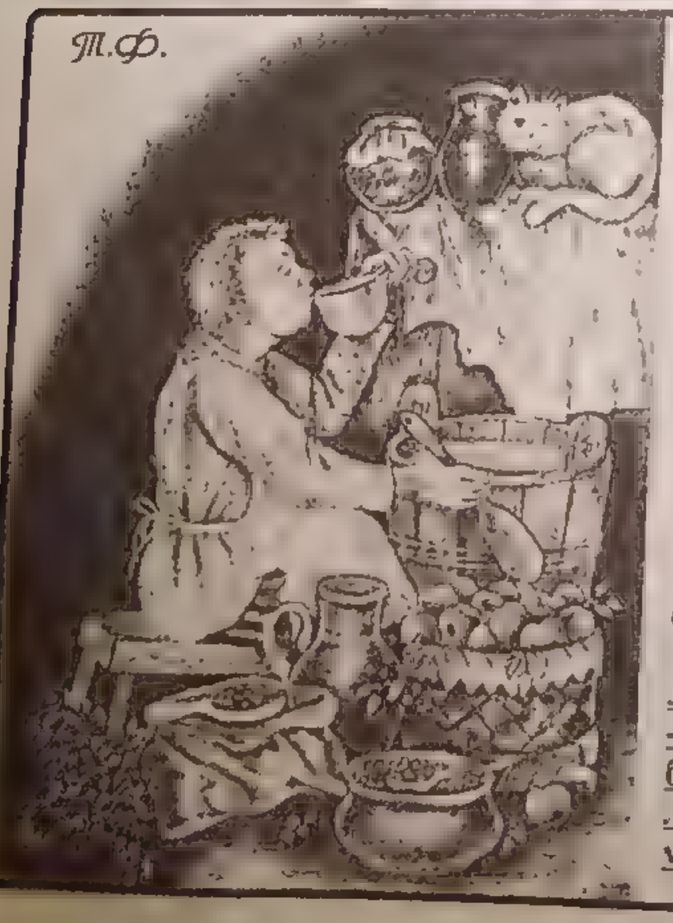
Мой отец - бывший фронтовик. Пошел на войну добровольцем в 1943 году, а в 1945 году получил ранение и контузию.

Рану ему в госпитале залечили, а вот контузия постоянно о себе напоминала. Такие сильные приступы головной боли были, что порой даже сознание терял.

Один его фронтовой товарищ из Белоруссии посоветовал старинным способом полечиться. Предложил ржаной или пшеничный хлеб в кислом молоке замачивать, добавлять туда мелко накрошенных соленых или свежих огурцов и стакан глины. Эту смесь отец три раза на день накладывал на лоб, обвязывал и держал в течение часа.

Через полгода все боли прекратились. Теперь ему 84 года, а на голову он и не жалуется.

В.А. Изотова,
Ленинградская область



Т.Ф.

Минувшей осенью стали мы с соседкой хвастаться друг перед другом урожаями со своих участков. Вдруг она взглянула на мои ноги: «Ой, да и ты тоже за эту благодать варикозом расплачиваешься!» Увы, расплачиваемся мы обе. И вместе давай решать, чем, какими народными средствами себе помочь.

Соседка предложила вербой полечиться - где-то об этом способе вычитала. Набрали мы веток, разломали их на палочки длиной сантиметров по 10. И каждая принялась за лечение. Я 10 палочек заварила в большой кастрюле кипятком и закрыла - настаиваться. В теплый настой опустила ноги и держала, пока он не остыл. На другой день подогрела ту же воду и проделала все снова. Затем два дня был перерыв. А на пятый день опять держала ноги в настое из новых 10 вербовых палочек. И так надо бы 3 недели.

Но семейство у меня большое, беспокойное, дел по хозяйству много. И отвлекло что-то меня от процедур моих. Соседка приходит - свои ноги показывает: явное улучшение. А у меня все по-прежнему. Мне бы, говорю, попроще средство, не столь канительное. Соседка аж возмутилась: «Есть ли что еще проще этого?! Вряд ли найдешь!» Но я все же нашла. **Капустные листья сбрызну минеральной водой и накладываю на вздутые вены. Проделывала это около полмесяца - просто и быстро.** Только изменений к лучшему (хоть маленьких бы!) не видела. Обратилась опять к рецепту; долго ли там рекомендуется лечиться? И увидела: ведь пропус-

Ваш врач доктор

Как лечить варикоз -

доктор Айболит!

Щавелем конским все лечу

Напросилась ко мне на дачу знакомая. И на грядку со щавелем: «Почему не срываешь?»

- Да наелись уже и сырого, и вареного.

- А я щавелем лечу. Мужу - геморрой, дочке давала при маточных кровотечениях отвар пить, и помогло. Сыну - диатез и чесотку (пил его, да я смазывала). И от экземы щавель лечит, и от поноса.

У моего мужа ухо как раз болело - и тут у нее рецепт готов: «Соком свежих листьев щавеля закапывай». Я попробовала - и верно.

А отвар готовить просто: берешь произвольно корни и стебель с листьями, отвариваешь недолго, процеживаешь - и лекарство готово. Только при мочекаменной болезни вреден щавель.

Лидия Алексеевна, д. Широкое

Бородавки от касторового масла убегут

Елена из г. Нарьян-Мара, бородавки Вы можете вывести касторовым маслом, если будете натирать их в течение 20 минут утром и вечером.

Н.А. Степкин, г. Кингисепп, Ленинградская область

И от клеща кота избавила

Мазь, предложенная ветеринарами, не помогла, и я применила народный способ. Скипидар смешивала с растительным маслом (1:2) и этим слегка подогретым раствором смазывала предварительно очищенные камфорным маслом уши. Мазала каждые 2 дня. Средство это очень эффективное, но болезненное для животного.

Т.Ф., г. Северодвинск

Приносит муж котенка

А в ушах черно - клещ! Хотела бежать к ветеринару - выходной. Решила у соседки (кошка у нее) спросить. До сих пор ей благодарна. «А ты, - говорит, - чисти ушки-то 3 %-ной перекисью водорода через день. Да тут же и по капле борного спирту в каждое ушко капни. Не бойся, не оглохнет. Да заворачивай котато, чтобы не поцарапал».

Так я делала примерно 3 месяца. Сейчас коту 6 лет уже, а клещ больше не появлялся.

О.Ботолина, г. Северодвинск

Я с неврозом борюсь!

Вера, что на мнительность жалуется! Беспокойства твои - обычный невроз. Посоветую тебе к невропатологу обратиться, он лечение назначит. Но только помни, что кроме тебя самой невроз никто не вылечит. Тебе нужен отдых, обтирания, обливания, физкультура, а самое главное - любимое дело, хобби, чтобы времени не было прислушиваться к покалываниям и сердцебиениям

А комочек в горле - это так невроз проявляется. И у меня точно так же, но я со своим неврозом борюсь. Если одной тебе трудно, пиши, и будем лечиться вместе

т. Катя Жданова, 652664, Кемеровская обл., Беловский район, с. Инюшка, ул. Заречная, дом 1

Спирт да редька - проверенное средство

Мария Ивановна из Вологды просила средство от ревматизма. Возьмите в равных количествах спирт питьевой, мед и сок редьки. Сначала мед залейте спиртом и поставьте на 8 дней в темное место. Потом добавьте сок редьки и снова - на 8 дней. После этого взбалтывать и пить по чайной ложке 3 раза в день.

З.С., г. Котлас

Рассеянный склероз одолевает

С 1995 года по два раза в году лежу в больнице. У меня рассеянный склероз - церебральная форма. А началось все в 1993 году. Стала неметь левая половина тела. Делали мне разные процедуры: лучевую, лазерную, магнитотерапию, массаж, но улучшение на наступает. Одна надежда на народные средства.

Тамара Леонтьевна Бурцева, Орловская обл.

Сам себе доктор

для меня не вопрос!

тила я по рассеянности важную часть процедуры! Надо смоченные минералкой листья уложить в полиэтиленовый пакет, закрыть его, чтоб не было доступа воздуха, и положить пакет в холодильник на сутки. Вот тебе раз! Сделала все, как надо. На следующий день перед сном листья вынула, наложила на вены и привязала бинтом в один слой негуго. Выспалась. Утром листья сняла - они уже были размятые. Выкинула их. Вечером наложила новые листья. И пошли каждый день такие процедуры. **Надо от 10 дней до месяца лечиться.** Но я пролечилась дней 20. Вроде улучшение наметилось, а вроде и нет. Но боли все равно бывали. И нашла я другой рецепт - от болей. **Делала кашицу из спелых помидоров, накладывала на бинт - и на вены. Компресс на 8 часов.** Опять день за днем. Боли утихли. Но вены все равно резко выделялись. И тут соседка прибегает: **«А давай-ка еще яблочным уксусом попробуем!** Пишут, что уж очень хорошо помогает». Купила я этого уксуса 2 бутылки. Чайную ложку уксуса размешаю в стакане кипяченой воды - для питья. 3 раза в день до еды. А еще наливаю в ладонь из бутылки и натираю вены. Тоже день за днем. А то мякиш белого хлеба в яблочном уксусе смочу, сверху содой пищевой его посыплю - и на ноги. Бинтом привяжу на 7-8 часов. Где-то дней 20 прошло. Смотрю - а ведь вены-то гораздо лучше стали. И не болят. Соседка тоже радуется - и у нее добрые перемены.

Конечно, я еще полностью не излечилась от варикоза. Но знаю теперь, как с ним справиться. Не одно - так другое средство. Главное - было бы терпение!

Оксана Яковлевна Осипенко, г. Нижний Новгород

Айболит

Т.Р.

* * *

После рождения сына муж вдруг в постели начал крутить меня. И так ляг, и сяк; нет, лучше так перевернись. Вижу, что-то его не устраивает. Спросила прямо. А он: «После родов сильно просторна ты стала». Но я же не виновата! Что ж мне делать теперь?

Татьяна

Одной из моих пациенток, Таня, в этом случае помогла гимнастика промежности. Проще некуда! Сокращала и расслабляла мышцы многократно, каждый день. (Это умение управлять мышцами и при сношении годится). Ну и добилась, что влагалище стало плотнее облегать член. А другой пациентке помогли влагалищные спринцевания раствором жженых квасцов. (ч. л. на литр воды). Но квасцы растворяются плохо, тут и ожог возможен. Поэтому их сначала надо растворить в стакане крутого кипятка, потом добавить 3 стакана воды комнатной температуры и процедить раствор через марлю. Так что, Татьяна, не отчаивайтесь.

ВСЕГО ДОРОЖЕ СУПРУЖЕСКОЕ ЛОЖЕ

* * *

Муж мне на днях: «Ты со своим запором, как кура с яйцом, носишься. «Постельные дела» теперь тебе до лампочки». Ну не обидно ли такое слышать?! Где бы посочувствовал, пожалел, так он - с упреком. Вообще удивляюсь ему: у самого куча разных болячек, а на уме только как бы «перетолкнуться». Старый кобель. Чем бы с него охотку посбить?

Лидия Николаевна

Как женщины похожи! Моя двоюродная сестра тоже как-то ко мне с таким вопросом пришла. Мол, поскольку у нее нет особого желания совокупляться, то пусть и муж забудет об этом. Не до того ей, дескать Тоже запоры, головные боли... И заодно лекарств от хворей попросила. Есть, говорю, одно такое лекарство - от всех твоих недугов. Близость с мужем регулярная! Сестра аж рассвирепела: «Тебе все шуточки!» Да какие тут шуточки?! Давно известно, что и головные боли, и запоры нередко от половой неудовлетворенности у женщины. Поверила. Спустя месяца два при встрече улыбается: «А ведь ты был прав! Сейчас у меня все в порядке». Вот как бывает, Лидия Николаевна.

* * *

На работе я подкалываю женщин, когда они касаются темы близости с мужем: бедные - не знаете настоящих страстей. И они даже завидуют порой мне: «Дан же ей такой сумасшедший темперамент!» Да, я козыряю этим перед ними. А в душе-то завидую им! Муж уже не знает, куда деться от моей охотки. Да, чего греха таить, и на стороне любовников имею. А ведь двое маленьких детей - сколько заботы требуется. А у меня все мысли вон где. Не знаю, что делать.

Ира

Что делать? Да обратиться к психотерапевту или сексопатологу Много раз и я имел дело с такими пациентками. Иногда бывало достаточно назначить внутрь бромкамфару (по 2-3 г в сутки). А в более тяжелых случаях помогает психотерапия. Словом, не медлите, Ира, не усугубляйте положение свое, да и семьи тоже

* * *

Полмесяца назад я родила сына. Муж ждет-не дождется, когда можно снова начать сношения. Я у врачей спросить стесняюсь. А на днях ко мне приходила сослуживица и сказала, что она, спустя месяц после родов, уже вовсю жила с мужем. Но мне еще боязно. У меня были разрывы, и, может быть, еще не зажили швы? Да и надо ли предохраняться, если менструации еще не пришли?

Вера К.

На отсутствии менструаций, Вера, и обманываются в эту пору многие женщины. При сношении не предохраняются, глядь - а новая беременность тут как тут! Кстати, все, что необходимо, спрашивайте у врача - не стесняйтесь. На то мы и врачи. А то знакомые всего могут насоветовать. Вот и сношения, спустя месяц после родов, - дело рискованное. Инфекцию можно запросто занести. Лучше подождать полтора-два месяца. Муж, говорите, ждет-не дождется? Так это не один же - единственный способ удовлетворения, есть много других. Лишь бы с любовью

* * *

Бесстыжие женщины у нас на работе! Вдруг с чего-то заговорили о том, что хорошо иметь мужа-еврея, мне, мол, завидуют. А мне сначала и ни к чему: причем тут национальность? Разъяснили: жены «обрезанных» мужей гораздо реже болеют раком шейки матки, чем жены «необрезанных» мужей. Но... не буду же я говорить всем, что мой-то «необрезанный», хоть и еврей! А тревога заронилась в душу. Значит, муж может «наградить» страшным недугом? Это правда?

Таисия Петровна Л.

Правда, Таисия Петровна. И не только наградить жену, но и себя. У «необрезанных» мужей происходит задержка смегмы, передача ее во время полового акта женщине, а это и способствует развитию заболеваний. Но пугаться не стоит. Если муж ежедневно обмывает половой член, особенно перед сношением, то бояться нечего

На письма отвечал
врач-сексопатолог
Андрей Николаевич Попов

И тут йод помог

Увидела я заметку Екатерины Николаевны «Не хочу делать операцию» и вспомнила вот что. У приятельницы мама кисту яичника так вылечила: брала 10 %-ного йода 10 мл и намазывала им низ живота от пупка до лобка сеткой ежедневно в течение месяца. И киста прошла у нее. Еще при мастопатии хорошо грудные железы йодом мазать.

Зинаида Ефимовна Хлямова,
г. Лодейное Поле,
Ленинградская область

Под маской

В гинекологический стационар обратилась молодая женщина из района с жалобами на боли внизу живота, которые усиливаются накануне менструации. У себя дома она обследовалась, и был выставлен диагноз: воспаление придатков матки. Случай отнюдь не редкий. Часто молодые пациентки приходят с теми же жалобами и диагноз выставляется такой, поскольку ведущую роль при этом играют именно усиливающиеся перед менструацией боли. Тем более, что при вагинальном исследовании также отличается болезненность в области придатков матки, а иногда определяется и увеличение.

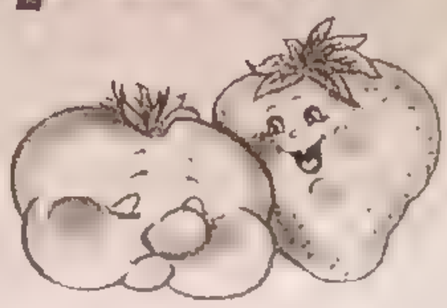
Как обычно в таких случаях, у женщины взяли мазки из влагалища. Они показали отсутствие гонореи, хламидиоза. Провели лечение. Наступило улучшение. Но при приближении очередной менструации вновь усилились боли. К ним потом присоединилось нарушение менструального цикла (удлинение и увеличение количества теряемой крови), а затем - бесплодие...

При расспросе больной о развитии заболевания врач усомнился в диагнозе «Воспалительный процесс». А предположил эндометриоз матки и маточных труб. Для уточнения этого диагноза провели дополнительное исследование - лапароскопию накануне менструации - через переднюю брюшную стенку лампочкой посмотрели органы малого таза..

При эндометриозе происходит разрастание эндометрия (ткани, напоминающей внутреннюю оболочку матки) в области маточных труб, яичнике... Да может разрастание этой ткани произойти в любом отделе тела! И в дни очередной менструации эта ткань «менструирует», т.е. отторгается и кровоточит. При эндометриозе маточных труб картина напоминает воспалительный процесс. Но при лапароскопии открылись не отек и увеличение в размере, характерные для воспаления, а синие увеличенные кровоточащие «глазки». Диагноз стал ясным. Было назначено лечение эндометриоза ма-

ведет прием

Уверена, что многие не слышали о таком чудо-овоще, как земляная груша (топинамбур). А ведь он и гипертонию излечивает, и сахарный диабет, и от последствий инсульта (паралича) поможет избавиться, и при отложении солей - ваш помощник, и боли в суставах рук снимет, и многие другие болячки его побаиваются.



Ванны из топинамбура

Спросите, а как, к примеру, те же соли из суставов вывести? Что ж, охотно даю рецепт. Возьмите 1-1,5 кг зеленой массы (листья и стебли), порежьте, затем в кастрюле залейте водой и кипятите 20-25 минут. Полученный отвар, процедив, слейте в ванну, корыто, бочку или таз, разбавьте горячей водой в соотношении 1:5 и полежите или посидите в этом отваре 10-15 минут. После этого надо с мылом вымыться.

Если ванны нет, то попарьте в одном тазу руки, а в другом посидите.

Для ванны можно и из сырых клубней раствор приготовить. Взять не менее 1 кг, вымыть, порезать и такой же отвар сделать, как из зеленой массы.

Можно и сухие стебли и листья использовать. 300-400 г сушеной массы отварить 40-50 минут и процедить через дуршлаг в емкость. Отвар у вас получится темно-коричневого цвета.

Сушеные клубни точно так же используют, но их надо брать 100-150 г и варить 40 50 минут

Ванны можно принимать и ежедневно, и с перерывами в 1 2 дня Цикл от стажа болезни зависит. Кому то 3-5 процедур достаточно, а кому то и месяц потребуется, и даже полтора Но надо иметь в виду, что после каждых 20 ванн необходимо делать перерыв в 15-20 дней

ЭТОТ СЛАВНЫЙ ЧУДО-ОВОЩ К ВАМ ГОТОВ ПРИЙТИ НА ПОМОЩЬ

Ешьте, пейте на здоровье

А вот эти рецепты для тех, кто страдает сахарным диабетом, гипертонией и людям, перенесшим инсульт.

Придется вам отведать салата из этого чудо-овоща. Берем плоды, листья, побеги, тщательно моем, нарезаем, поливаем растительным маслом, и салат готов к употреблению. Впрочем, можете его и как добавку к другим салатам использовать. Не хотите с салатом возиться - ешьте сырые клубни по 1-2 шт. натощак.

Компот из земляной груши - то же самое лекарство. Сырые или сушеные клубни варим и пьем по 1 л в день 2-3 раза в неделю. На литр воды требуется 2 сырых клубня или 2 ст. л. сухих. Сырые варят 10-15 минут, а сухие - около часа. Если нет диабета, можете подсластить сахаром или медом.

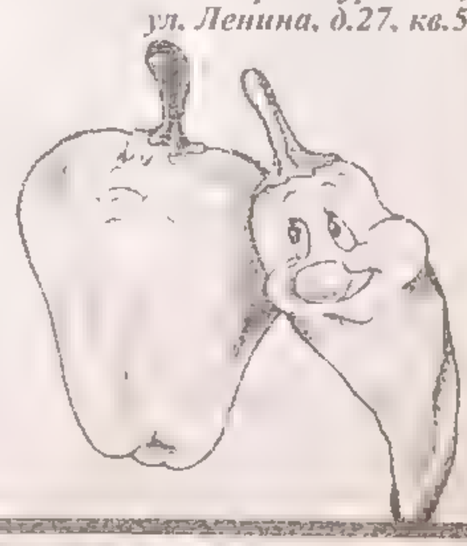
Добавляя в чай по 3-4 молодых листа топинамбура, вы избавитесь от последствий облучения, инфаркта, инсульта.

Желающим вышлю

Всего и не расскажешь в короткой заметке, а есть у меня кулинарные рецепты вкусных и полезных блюд из земляной груши. Кому понадобятся - вышлю. Только конверт с обратным адресом обязательно вкладывайте.

Осенью могу и сам клубень выслать. Кстати, из одного клубня вырастает аж целое ведро. А еще могу дать адреса травников, поделиться способами лечения онкологических и других заболеваний.

Елена Ивановна Шерстобитова,
624083, Свердловская обл.,
г. Среднеуральск,
ул. Ленина, д.27, кв.5



Чабрец

Травы - защитники от клещей

Переносчики энцефалита (иксодовые клещи) не переносят фитонцидов лавровишни, чабреца, черемухи. Листья, почки, цветы, стебли, корни этих растений надо слегка помять, надрезать, чтобы был запах, который парализует насекомых (зачастую убивает). Весной, летом, осенью, отправляясь на природу, имейте при себе эти растения (желательно в виде порошка). Однако и другие меры предосторожности, особенно от клещей, обязательны. В жилых помещениях для защиты от насекомых применяются травы: рябина

Пижма

обыкновенная, пижма, чернобыльник, багульник, черемуха, чабрец, петрушка, календула, лавровишня. Ставят букеты (отдельные цветочки надрезать, помять, растереть). Багульник некоторое время должен дымить. Свежими листьями, цветами, настойками на водке (1:1) календулы, петрушки делать примочки на место укуса. А в следующий раз поговорим о травах - защитниках наших квартир от моли и других вредителей.

Травница Валентина,
г. Новосибирск,
«На грани невозможного»

воспаления - эндометриоз

точных труб. Тут и гормональная терапия, и противовоспалительная, и седативная (успокаивающая).

Конечно, женщине хотелось побыстрее выздороветь. Она нервничала, сомневалась в диагнозе: «Иначе почему не видно изменений к лучшему?» Пришлось объяснять, что минимальное улучшение наблюдается через 3-4 месяца после начала упорного лечения. Причем его самостоятельно проводить нельзя - только под строгим контролем врача. И торопить события бессмысленно.

Как-то в «Ай, болите!», отвечая на вопрос одной из читательниц газеты, я говорила немного об эндометриозе. А тут решила рассказать поподробнее. Потому что заболевание это довольно частое, хоть порой и принимается за другое. Вот и хочу предупредить молодых женщин: если у вас бесплодие, которое сочетается с бесконечным обострением воспалительного процесса придатков матки, то прежде всего вам, дорогие, необходимо обследоваться: не эндометриоз ли? Ведь это вполне вероятно. А если окажется именно это заболевание... Не отчаивайтесь! При правильном упорном лечении возможно и зачатие.

Г.Г. Супрунская,
врач-гинеколог,
кандидат мед. наук

ШКОЛА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

«Водяная крапива», «гнилой ил» - так в народе зовется эта болезнь. Медики и ученые-исследователи используют другую терминологию, например, «зуд купальщика» или такую, что произнести не каждому под силу: «церкариоз», он же - «шистосоматидный дерматит».

Одно осталось неизвестным - неприятности начинаются в воде.

Русалка

Тайны Аленушкиного пруда

Тихие речные заводи и затянутые ряской пруды - без них русский пейзаж потерял бы половину своей неброской прелести. Над такой же гладью когда-то взгрустнулось привидевшейся художнику Аленушке, да только и в глубокой задумчивости она босые ноги в воду не опустила: видимо, знала, что это еще опаснее, чем пить из копытца. Ведь крестьянским детям с малолетства внушали: доверять можно только проточной речной воде, а в стоячую, заросшую тиной, с вязким илом на дне окунаться даже в жару нельзя.

Впрочем, не в каждый пруд, а только тот, в котором плавают утки, гуси, лебеди и живут так называемые легочные моллюски - прудовики и катушки, которых мы привыкли называть улитками. Дело тут вот в чем.

В веновой системе кишечника и печени водоплавающих и болотных птиц «квартируют» гнусы - шистосоматиды. Отложенные ими яйца с птичьим пометом попадают в воду. В пруду из них вылупляются микроскопические личинки-церкарии с раздвоенным, как у русалок, хвостом, которые тут же начинают подыскивать себе что-то вроде «яслей». Эту роль природа отвела улиткам, в чьем организме церкарии проводят примерно 1,5 месяца как дома. После этого «возмужавшие» и подросшие (аж до 1 мм!) «русалки» покидают своих нянек, тучами оседая на подводных растениях: роголистнике, элодее, харе... Стоит только незадачливому купальщику всколыхнуть эти водоросли, как юркие церкарии принимаются бороздить прогретое [illegible] (глубина - 30-60 см) в поисках жертвы, потревожившей их покой. С начала июня до конца августа стоячая вода буквально кишит ими: в каждом кубическом метре резвится примерно 40000 церкарий!

Все болезни от нервов...

Таблетки виагра никак не от подагры

Пожалуй, не все еще и знают о существовании такого препарата. А вот многие американские мужчины выкладывают за упаковку этих пилюль кругленькую сумму. Потому как таблеточки эти лечат от эректальной дисфункции, то бишь от импотенции. Стоит принять одну таблеточку и... «какие наши годы», гарантия 99,9 %. Правда, бывают и побочные эффекты, типа аллергии, головной боли или... многочасового стояния. Думаю, что наших мужчин такие маленькие проблемы не испугают. Ведь таблетки виагра с 16 июля 1998 года прошли регистрацию и в России.

Я от синдрома убегу

Какая только напасть не наваливается на нас: то чума, то малярия, то дифтерия, то туберкулез (хотя недавно считалось, что мы их в СССР победили). Теперь вот врачи бьют тревогу: синдром хронической усталости нас одолел.

Самое страшное то, что заболевание это инфекционное. Вызывает его вирус Эпштейна-Барра, который передается воздушно-капельным путем (при кашле и чихании). Проявляется болезнь мышечной слабостью, головной болью, расстройством сна, повышенной температурой, ослаблением внимания и ухудшением памяти. Вирус поселяется в клетках иммунной системы, но активизируется только при сильном стрессе. Выход: не психовать и укреплять иммунитет.

Как река мне рану залечила

Лет 12 назад купалась я в реке и наступила на напильник. В иле он стоял острым концом вверх. Грязь с кровью смешалась. Боль дикая, слезы ручьем льются. Еле добралась до твердой почвы, у берега как раз лодки стояли. Села я на одну, а ногу в реку опустила. Целый час сидела - боялась, что заражение будет.

Когда кровотечение прекратилось, я на ногу посмотрела - рваная рана на ступне между пальцев, а боли уже и нет! Замотала я ногу носовым платком и домой пошла.

Решила, что рану зашить надо, к врачу отправилась. А оказалось что зажило почти все, ровно и гладко, хотя, кроме воды проточной, рану ничем не обрабатывала! Вот так вода меня вылечила.

Любовь Алексеевна Абдулова,
с. Верхняя Тойма, Архангельская обл.

ЦЕЛУЕТ НЕ К ДОБРУ

Подводная атака

О том, что микроскопические «русалки» начали внедряться под кожу, вы можете узнать по легкому покалыванию. Вот тут-то и бежать бы купальщику без оглядки из агрессивной водички на берег, да только на этот предупредительный сигнал о неблагополучии никто обычно внимания не обращает. Странное ощущение объясняют контрастом температур: мол, привыкну, и все пройдет. Как бы не так! Почувствовав неладное, проверьте: нет ли на теле мелких красных точек от укусов церкарий. Обратите внимание - их границы строго соответствуют уровню погружения в воду. На ладонях и подошвах укусы не ищите - в этих местах кожа слишком толстая: церкариям она «не по зубам». Если опасения подтвердились, купание отменяется!

В первые полчаса после внедрения церкарий кожа краснеет, опухает и с каждой минутой начинает чесаться все сильнее. Это происходит потому, что личинки «впрыскивают» в нее особый яд, вызывающий аллергическое воспаление по типу крапивницы. Отсюда и народное название болезни - "водяная крапива". Сделав свое дело, личинки сразу же погибают, но их жертве легче от этого не становится.

В последующие несколько часов на месте укусов вздуваются бугорки величиной с горошину или меньше, со временем они превращаются в гнойнички. Либо проступают маленькие пятна с красными точками в центре, на месте которых вскоре возникают волдыри. А уж как чешутся!

В течение недели после купания помимо усиливающегося зуда возможно повышение температуры до 38 градусов и выше (обычно она держится 2-3 дня), сухой кашель, головокружение, бессонница.

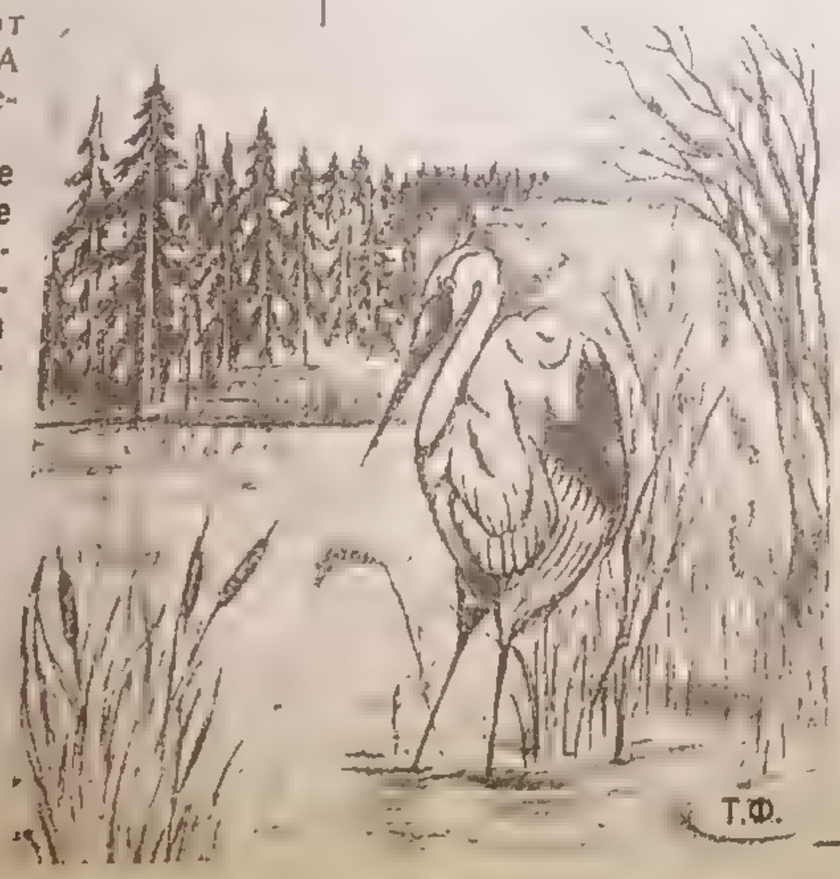
Как бороться с зудом

Самое главное - не расчесывайте! Во-первых, этим вы рискуете внести инфекцию, тогда возможны гнойные осложнения вплоть до заражения крови. Во-вторых, после ваших манипуляций на теле могут остаться рубцы и некрасивые отметины, как от оспы. Если не в силах с собой совладать, наденьте варежки или перчатки: в них и чесаться неудобно, и кожу расцарапать нельзя.

Чтобы уменьшился зуд, прикладывайте к больному месту чистую льняную салфетку, смоченную в холодной воде (можете добавить в нее пищевую соду - чайную ложку на стакан) либо охлажденным отваром валерианы, мяты или лопуха (столовую ложку залейте стаканом кипятка и нагревайте полчаса на водяной бане).

Можете попробовать овсяный компресс. Укройте пострадавший участок широким льняным полотенцем, разложите на нем овсяные хлопья слоем в палец толщиной, заверните с краев, чтобы овес не рассыпался, увлажните из брызгалки так, чтобы компресс был достаточно влажным, но в то же время из него ничего не текло, и закрепите бинтом на теле.

Протирайте зудящие участки кусочком ваты, смоченной лимонным или яблочным соком (при условии, что они не вызывают у вас аллергические реакции). А также раствором димедрола (таблетка на четверть стакана воды).



Т.Ф.

Т.Ф.

Спросите в аптеке суспензию «Циндол», детскую «болтушку» либо специальные мази против зуда - 5-процентную димедроловую или с ментолом и анестезином. Можете припудрить пораженные участки картофельным крахмалом и детской присыпкой. Облегчит вашу участь прохладная ванна, в которой предварительно растворили 2 стакана крахмального клейстера или 1/4 стакана пищевой соды. Есть и другие варианты - влить в воду стакан уксуса либо литр процеженного отвара череды (если у вас нет на нее аллергии).

Пока все не пройдет, забудьте о мыле, одеколоне и духах, раздражающих кожу.

В течение недели три раза в день принимайте по 2 капсулы витамина Е, уменьшающего воспалительные явления на коже, а также антигистаминные противовоспалительные средства, например, тавегил и супрастин. Они не только усмиряют зуд, но и улучшают сон. А это немаловажно: ведь когда все тело чешется, заснуть просто невозможно.

Поскольку зуд купальщика имеет много общего с аллергией, до полного выздоровления исключите все продукты, которые могут спровоцировать аллергическую реакцию: рыбу, икру, раков, крабов, креветок, яйца, курицу, крепкие мясные бульоны, консервы, соления, пряности, острые блюда, мед, шоколад, сгущенное молоко, орехи, цитрусовые, черную смородину, малину, клубнику, яблоки красных сортов, гранаты, ананасы, соки из пакета и газировку, особенно интенсивно окрашенную типа «пепси».

♣ ♣ ♣

Пейте «Боржоми» и другие щелочные минеральные воды, а также кефир: это поможет «вымыть» продукты кожного воспаления из организма.

♣ ♣ ♣

Вас, конечно же, интересует, когда можно будет возобновить летние купания?

Спросите об этом вашу кожу: как только на ней не останется никаких пупырышков, волдырей и корочек, смело надевайте купальник.

♣ ♣ ♣

Пусть вас не смущают пигментированные участки на месте недавней сыпи: через 2-3 недели пигментация исчезнет. А если немного позагораете, уже через несколько дней здоровая кожа догонит по цвету пострадавшую.

Главное, не повторяйте больше печального опыта - не входите дважды в одну и ту же воду, зараженную церкариями. Чтобы поставить «диагноз» приглянувшемуся вам пруду, вовсе не нужно отсылать пробы воды в лабораторию, достаточно просто приглядеться: не бороздят ли зеркальную гладь водоплавающие? Нет ли на водяной растительности ракушек? Если ответ положительный, сядьте по примеру Аленушки на высокий камушек и полюбуйтесь природой с берега, предусмотрительно поджав под себя босые ноги.

«Врачебные тайны»

И врачи от псориаза не спасли

Подскажите, пожалуйста, как избавиться от псориаза на коже головы и тела? Врачи ничем не могут помочь.

Что же мне делать?

Саша, г. Емва, Р. Коми.

Кто диагноз поставить может?

Четыре года назад у меня отек один глаз. Через некоторое время появились бугорки на ногах и ягодицах. Некоторые болезненные, а если потревожить их, то прямо на глазах появляется еще несколько. В паху прямо появляются уплотнения в виде шариков, а через 6 дней проходят.

Сейчас у меня отек на обоих глазах. Глаза гноятся, и их как будто жжет. Отек не плотный и не красный, но чувствую его все время. Бугорки почти по всему телу появляются.

Прошла несколько обследований, сдала много анализов - внутренние органы здоровы!

Вот такая у меня беда. Может, откликнется специалист, который подскажет, к какому врачу хотя бы обратиться?

Письмо без подписи

Боль не дает спать

Я пенсионерка. Выписывать и покупать газету денег нет, а помощи ждать неоткуда. Я болею остеохондрозом. Пила таблетки, делала уколы, массаж, но ничего не помогло. Уже какой год не сплю ночью. Уважаемые целители, напишите мне рецепт, чтобы вылечиться от этой болезни.

Валентина Андреевна Шмуратикина,
413500, Саратовская обл.,
г. Ершов,
ул. Мелиоративная, д.49, кв.2

Чем лечить кольпит?

Захворала я кольпитом недавно. Надо, конечно, лечиться, но уж очень я врачей да таблеток боюсь.

Читатели-травники, как же этот кольпит народными средствами вылечить?

А. Сумарокова,
г. Канаш

Я на вас надеюсь!

Подскажите, пожалуйста, действительно ли народные средства могут помочь? У меня лимфедема левой ноги. После массажа нога вообще отказывает. Уже целый год сплю только на животе. Очень прошу помогите. Я так на вас надеюсь!

Галина Яковлевна Сердюкова,
404360, Волгоградская область,
г. Котельниково,
ул. Думенко, д. 39/1

А нам ничего не помогает

У меня ребенку три месяца. Из роддома вернулись мы с диагнозом: «детский стафилококк». Лечились, а толку никакого. Кто-то и от одного лекарства сразу выздоравливает, а нам ничего не помогает.

Кто лечил эту болезнь? Поделитесь опытом.

п. Дябрино,
Архангельская область

Кожную зиму ангиной болеет

Малышка моя 2 годовалая с пятимесячного возраста каждую зиму ангиной болеется. Полоскать горло у нее еще не получается, стараюсь проглатывает. Может, заменить голосканья или еще что-нибудь сделать?

п. Дябрино,
Архангельская область

И мне вахта поможет

Уважаемая Тамара Александровна Ветлинцева, откликнитесь, пожалуйста. Скажите, где мне взять травы вахты трехлистной, как ее настаивать? У меня зоб узловой II-III степени, а вам эта трава помогла.

Алла Ивановна,
г. Ивдель,
Свердловская область

Смотрят, как на дикаря

Мне 40 лет. У меня волосы очень сильно на лице растут: усы, борода, даже бакенбарды! На улицу выходить стыдно, особенно в транспорте ездить: люди смотрят, как на дикаря. Что сделать нужно, чтобы волосы совсем не росли? Помогите, люди, я на все согласна.

Нелли,
Свердловская область

У кого есть черная трава?

У моего племянника эпилепсия. В статье «Мне мила черная трава» говорится, что с ее помощью можно вылечиться. Но где же купить эту траву? Я ее нигде раньше не встречала.

Наталья Дмитриевна Малкова,
162562, Вологодская обл.,
Шекснинский район,
п/о Нифантово,
ул. Центральная,
д.3/А, кв.1

Как дочке волосы спасти?

У моей семилетней дочери сильно выпадают волосы. Перепробовали все народные средства. Когда смазываешь, вроде становятся получше, но только остановишься - все повторяется снова. Ходили к участковому педиатру, а она только плечами пожимает. Что же это такое с моей дочкой, чего ей не хватает? У какого специалиста проконсультироваться?

Ольга Л.,
г. Новодвинск

Прошу уточнить

Алевтина Григорьевна Дмитриева, уточните, пожалуйста, ваш рецепт, что дали в заметке «Средство от туберкулеза».

Откликнитесь, пожалуйста. У мужа подруги обнаружили затемнение в легких. Ему очень бы помог Ваш совет.

Валентина Борисовна Егорова,
п. Кизема Архангельской области

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.[illegible]

Адрес редакции и издателя: [illegible]

Отпечатана в типографии г. Северодвинска ул. Южная, д.5. Директор Симонова Е.Н. Печать офсетная. Заказ № 275. Тираж 74.105 экз. Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов. Индекс: 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная

Время [illegible]

Секретарь - (8184) [illegible]
заместители редактора по тв работе и маркетингу - (8184) [illegible]
телефоны: бухгалтерия - [illegible]
корреспонденты - [illegible]

Художники: [illegible]

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Верещагина Е.Л.
Фадюнина Т.А.
Шабарова [illegible]

2-42

Газета-целительница

№ 31 (211)

3 августа 1999 г.

Ай, болит!

Газета основана 11 апреля 1991 года Г. Барбалиным В. Белоусом

Открыта льготная подписка на первое полугодие 2000-го!

● С 1 июля по 31 августа продолжается досрочная подписка на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000 года, индекс 50486, во всех почтовых отделениях и киосках Архангельской области, включая Ненецкий автономный округ, а также в киосках МУП **«Роспечать»** городов Архангельск, Северодвинск, Онега, **«Натали-Роспечать»** города Нарьян-Мара, в редакциях газет **«Архангельск»** (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Няндома). В почтовых отделениях ГУ УФПС Архангельской области такая подписка открыта с 15 июля.

● По индексу 34259 вы можете подписаться на газету «Ай, болит!» в почтовых отделениях Республик Коми и Карелия, областях Мурманской, Вологодской, Кировской (с 1 августа), в киосках ОАО «Леноблпечать» г. Тосно и ОАО «МАРПИ» городов Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Никель, Заполярный, Североморск.

● Спешите! Досрочная подписка вам обойдется значительно дешевле, чем обычная, которая откроется с 1 сентября по всей территории Российской Федерации.

● Подписка на спецвыпуск на II полугодие проводится в Архангельской области, а в розницу он распространяется в 57 областях Российской Федерации.

Выйдет 12-й!

12-й номер приложения «Безопасность и здоровье вашего дома» выйдет 10-го августа 1999 года.

Спрашивайте в киосках "Роспечать", в почтовых отделениях связи и у других распространителей нашей газеты, читайте, пишите.

Подпишись - не пожалеешь!

Е.В.

- Ох, здоровья нет - беда!
Пить не буду никогда!
Подскажи-ка, Васька, зелье,
Чтобы справилось с похмельем.
Промурлыкал кот на это:
- Знаю я одну газету,
«Ай, болит!» она зовется,
Средство только там найдется.
Исцеленье, Федя, близко,
А рецепт к нему - ПОДПИСКА!

Многие читатели нашей газеты сетуют на невозможность приобрести «Ай, болит!» и спецвыпуск - приложение к нему. За последние месяцы их тираж существенно вырос, тем не менее дефицит спроса остается.

Уважаемые читатели!

Редакция просит настойчиво обращаться в почтовые отделения и киоски «Роспечати», которые продают в розницу наши издания. В зависимости от заявок работники этих предприятий, с которыми редакция имеет договорные отношения, сформируют необходимый тираж и доведут его до вас.

В соответствии с этими заявками на газету и спецвыпуски мы, безусловно, удовлетворим все ваши потребности. Рассчитываем на заинтересованность и взаимопонимание как читателей, так и специалистов почты и «Роспечати».

Редакция газеты «Ай, болит!»

С Айболитом быстро лекарства нашла

Обращалась я к вам, айболитчики, с вопросом: где можно приобрести препараты из морской капусты? Мне очень быстро ответы пришли.

Спасибо всем написавшим огромное! Благодарю за помощь!

А. В. Лыткина, Вологодская обл., г. Сокол

Пишите - помогу!

Евдокия Широкая! Есть у меня «черная» трава (по-научному - марьяник дубравный). Экзему у мальчика можно ею вылечить. Напишите мне, Евдокия, я травкой поделюсь бесплатно. Попьет мальчик один день, и зуд пройдет. А через несколько дней и экзема. Только вложите конверт в письмо и подробное описание болезни, чтобы я могла выслать Вам и траву, и описание рецепта.

Елена Ивановна Шерстобитова, 624083, Свердловская обл., г. Среднеуральск, ул. Ленина, д. 27, кв. 5

Воронья ягода против ячменя

Кто спрашивал про воронью ягоду? Если каждый день по ягодке съедать, то ячмень скоро вылечится.

З.С., г. Котлас

Сама обварила, сама и вылечила

Приехала я с детьми к свекрови в гости. И случайно ошпарила она мне ногу кипятком. Очень быстро натерла свекровь картошки и прикладывать стала к ожогу. Ту картошку, которая нагревалась, меняла на свежую. Потом очертила с приговором больную ногу и намазала барсучьим салом.

И на следующий день салом несколько раз ожог смазывала. И зажило все быстро и без шрамов!

Л.И. Чиркова, г. Котлас

При боли в пояснице и мыло пригодится

Скрутил меня проклятый радикулит. У тещи настроение испортилось, косо засмотрела. У жены сочувствия тоже не найдешь. Спасибо, тесть - мужик что надо, не дал помереть.

Сбегал он к соседке и мазь принес. Два дня жена меня на ночь ею растирала, шарфом замотывала, и отпустило. А то ведь ни согнуться, ни разогнуться не мог.

Рецепт мази такой:

50 г керосина, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/4 куска хозяйственного мыла, ч. л. соды, все растереть и оставить на 3 дня.

Жена хранит этот рецепт на тот случай, если меня опять скрутит. Чтобы без работы не залежался.

Федоров И.

Масло ментоловое вместо аспирина

Раньше-то при насморке и головной боли я таблетками аспирина да аскофена пользовалась, а нынче только ментоловым маслом лечусь.

Мажу им лоб, виски, за ушами, затылок, и очень хорошо мне помогает.

Л.Ступина,
г. Северодвинск

Токсины уйдут - и будет прекрасно!

Л.М., что писала: чувствует себя плохо во время чистки организма! Так и у всех, наверное, состояние не лучше. Ведь выходят копившиеся годами токсины! Я в таком случае говорю себе: «Ничего, все это пройдет - и будет прекрасно!» Так оно и бывает.

С.М. Маликова,
В.Салда

Как поем свеколки красной...

Я наконец-то вылечила желудок. А сделала это так: ела красную свеклу, а при этом приговаривала: «Как поем свеколки красной, так желудок мой прекрасный очищается кругом, превращаясь в светлый дом! АОМ, АОМ, АОМ!» Последние слова, растягивая, пропеть.

Елена Шерстобитова,
Свердловская область

Косточка помогла

Ел я как-то леща, и застряла у меня косточка в горле. Мешает и все тут. Я уж и горло полоскал, и черствый хлеб ел - все без толку. Чувствую, в больницу надо ехать а далеко, и тяну я время.

Выхожу под вечер на улицу, давай дрова колотые в поленницу укладывать. Работы не на один день хватит. И подумал я: «Вышла бы косточка у меня из горла - до утра бы с такой радости потрудился и дрова все уложил»

Не успел подумать, как косточка-то и выскочила. Забежал домой, жене говорю: «До утра не жди».

И всю работу до утра сделал

Леонид Спиридонов,
г. Кировград

Меня нищий червями спас

От пупковой грыжи в детстве меня один нищий спас. Я уж ходить не могла. Он велел моей матери накопать дождевых червей (длинных), промыть их от песка и положить в бутылочку, плотно закрыть. Затем в печь нежаркую поставить. Черви там растают. Потом жидкость мама процедила. И пила я это лекарство по ч. л. 3 раза в день. А сейчас мне уже под 60.

Г.Н.,
г. Апатиты,
Мурманская область

Так и выбивала пробки-то из ушей

Недавно в вашу газету женщина за советом обращалась. Спрашивала, как серные пробки из ушей убрать? Мама моя, например, мне их так «выбивала». Вливала в ухо несколько капель какого-нибудь растительного теплого масла (лежа, конечно), а через 2-3 часа проспринцовывала ухо из чайника теплым раствором соды или ромашки. Спринцевала 10-20 минут, пока пробка не выходила. А она ведь и по частям «выбивать-ся»-то может.

Так и избавилась, хоть и не сразу.

Валентина Скребцова,
г. Сыктывкар

На том свете трижды

Дорогая газета-любимица! Ты стала для многих, в том числе и для меня, другом. И хочу я поведать тебе о себе.

Четыре года назад в результате непролеченной болезни Боткина стала я инвалидом II группы. Цирроз печени и другие страшные напасти. Пророчили: 3 месяца, самое большее протяну. А я еще и не понимала толком, что это такое. Для меня куда ужаснее было то, что в 55 лет приходится уходить с работы. Как это: прозвенит звонок - и не для меня?! 40 лет проработала я учительницей в школе. Как теперь без уроков, без моих ребят?!

Врач нашей больницы отправляет меня лечиться в Котлас, а я бунтую: «Буду дома!» Сына из армии вызвали, меня отправили-таки на лечение. Думала, это ненадолго, а два года пролетели в уколах, таблетках, процедурах. Но лучше не стало. Наоборот. Можно сказать, на том свете побывала. Усиленной терапией кое-как удалось меня оттуда вернуть. Но я уже потеряла зрение, не могла говорить, руки у меня не работали, и к тому же нарушение психики произошло. Но чуть просветление - я бралась писать. Хотя мало что выходило.

Всю тяжесть лечения и ухода за мной приняли на себя работники Котласской больницы. Но я в минуты кратковременного просветления признавала только заведующую II терапией Н.Н. Наумову. Узнавала ее по голосу, хотя «колдовали» надо мной многие. Весь медперсонал.

Но и у шальных что-то да врезается в память. И однажды до меня дошли слова кого-то из пациентов: «Что с этой бабкой все так возятся? Ее давно надо перевести в психиатрию». И представляете, с этого момента началось мое второе рождение.

Может, и действительно нужно было перевести в психиатрию, но врачи пощадили, уступили моим настойчивым просьбам «Домой! Домой!» Да и подкупило, говорят, то, что я - оптимистка, верила в выздоровление.

Муж привез домой. А ноги не двигаются. И вообще мне определено было всего 2 недели жизни, при полном присмотре. А я начала как могла, работать над собой. Случайно упала - и (представляете!) речь вернулась. Руки разглаживаю, ноги, чтоб действовали. А зрения-то нет. Но рассудила: сле-

Холодец из... мха пробовали?

Здравствуй, Айболит! Это опять Галина Андреевна Зырина из Северодвинска. Раз мои первые рецепты для лечения щитовидки людям пригодились, спешу сообщить еще. Я этих рецептов за время болезни много перепробовала.

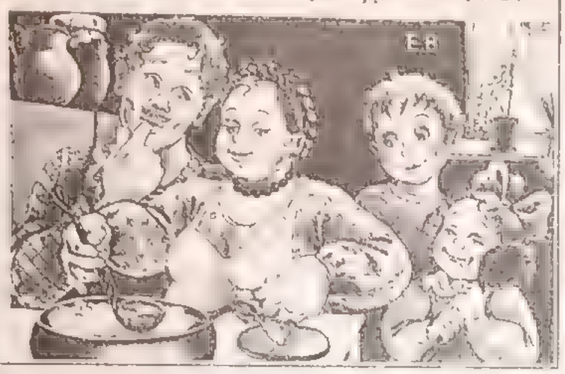
Вот, например, мох исландский. Отвар пили? Делается он просто. **Возьми 10 г мха залей 350 г воды и на медленном огне кипяти 30 минут. Настаивай 4 часа. И пей по ст. л. 3 раза в день.** Отвар этот хорошо помогает и при токсикозе беременных, при запоре. А еще советую есть холодец из мха. Странно звучит?

А ничего тут странного - именно холодец. 100 г мха заливаю литром воды, настаиваю 3 часа, добавляю 10 г питьевой соды, размешиваю.

Воду сливаю, а мох снова заливаю 0,5 л кипятка и варю 30 минут. Процеживаю через марлю, разливаю в миски и охлаждаю. И готов холодец. Его рекомендуют и при ослабленном организме, при сухом кашле, заболеваниях желудка. Ешьте до тех пор, пока не наступит улучшение.

Да советую еще при заболевании щитовидки есть как можно больше стахиса, топинамбура, пить чай с мятой, мелиссой.

Г. А. Зырина,
г. Северодвинск,
ул. Трухинова, 8-24



Баня без пара, что щи без навара

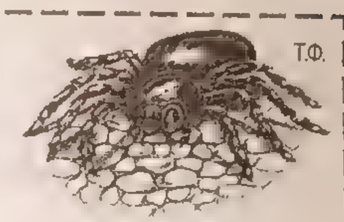
За свою жизнь я много раз мылся в финских саунах, бывал даже в турецких банях. Но самая для меня желанная - русская банька с полком и каменкой. Почему-то после нее особенно легко дышится и такое ощущение, что заново родился.

В. Поюжежный,
г. Коряжма

И в этом ничего удивительного, Василий, нет. Пар в русской бане - особенный. Когда плеснешь на раскаленные камни ковшик горячей воды, вырывается из печки сухой пар, который «встряхивает» весь банный воздух. Это приводит к насыщению воздуха отрицательными ионами.

Благодаря этим ионам и происходит лечение простудных заболеваний, очищаются тело и легкие. Именно отсюда идет ощущение бодрости и легкого дыхания. Не зря же человеку, только что вышедшему из бани, говорят: с легким паром!

Черный паук всю порчу снимет



Одна женщина сказала мне, что на меня порча напущена. Оттого и жизнь не ладится, и болячки всякие одолевают. Сказала еще, что порчу и дома можно черным пауком снять. Как это делается, она не знала.

Может, знает кто-то этот способ и отзовется на мою беду?

Екатерина Аниценко,
г. Сыктывкар

Действительно, уважаемая Екатерина, в старину, да и сейчас порчу снимали и снимают с помощью черного паука. Как это делается, нам объяснила наша постоянная читательница Л.В.Кабельская.

Итак, для снятия порчи нужно поймать черного паука, поводить им по телу больного, потом посадить паука на макушку и прикрыть стаканом или коробочкой, чтобы он не мог двигаться и «наматывал» на себя все связки черной энергии.

После этого паука отпускают на свободу, ни в коем случае не убивают.

За полу подергать - гулять не будет

Прочитала я «Ай, болит!» №42-43 и очень посочувствовала Алле Т., у которой муж загулял. Не знаю уж, поможет ли ей способ мой, но многим женщинам он помогал, если все правильно сделать.

Когда муж твой, Алла, пойдет на улицу, надо у входной двери подойти к нему сзади и дернуть за куртку или пиджак три раза. При этом говорить ничего не надо. Так сделать нечетное количество раз 3-5-7-9 подряд. Чем дольше, тем пользы больше, но обычно 9 дней хватает, но при условии чтобы муж об этом не знал

Антонина Андреевна Ковалишен,
г. Мурманск

Рубцы фольга сводит

Лет в 15 опрокинула я на себя чайник с кипятком. Боль ужасная! В больницу сразу увезли. Там ожог, естественно, зажил, но образовались рубцы на коже. И как лето на дворе, так я в брюках или черных колготках. Вот приехали мы как-то на дачу, я позагорать решила. А соседка увидела шрамы и добродушно спросила: «Что ж ты от рубцов-то этих не избавишься?» Я растерялась: «А как?» А она: «Сделай себе аппликацию из тонкой фольги. Лучше всего даже из серебряного «елочного дождя». Тонкие полоски наклей лейкопластырем или положи под повязку. Да смочи ее заранее облепиховым маслом. И походи с этой повязкой 1-2 дня. Потом помой кожу мылом. А как кожа высохнет - повтори процедуру. С небольшими перерывами делала я такие аппликации в течение 2-3 месяцев. И шрамы рассосались.

Светлана Анатольевна,
Воронежская область

побывала, а все живу

пые «видят» пальцами - и я научусь! Начала учиться. Я знала, что я - человек, но кто именно? Забыла. И с памятью было, пожалуй, всего труднее. Слова забывались начисто. Что надо - показываю пальцем. А действовать требуется. Отказалась, чтоб меня с ложки кормили, потихоньку начала есть сама. Зрение помаленечку стало возвращаться, так я готовить сама вздумала. Муж мясо сварит, а я дальше суп варю. Что вспомню, то и кладу в кастрюлю. Бывало, что и рыбы натолкаю к мясу. Бывало, что и сгорало все на огне. Руки чайник не держали, так я кружкой воду в него наливаю. Да покажется, бывало, что в горлышко лью, а на самом деле - на пол. И засыпала, случалось, за готовкой у плиты. Всякое случалось. И все боялась, что заругают домашние. Но ничего.

А в поселке меня уже третий раз похоронили. Всего-то умирала 6 раз, да в Котласской больнице меня трижды подняли со смертного одра. После второго случая - инвалид I группы. Ну и что? Я же говорю, что оптимистка. Потихоньку, полегоньку и сама выкарабкиваюсь. Народными средствами лечусь. Пью чагу, северную линнею.

К чему все это пишу? А чтоб даже обреченные не теряли надежды на ноги снова встать. С верой в Бога давайте действовать, излечиваться. Меня вон и цирроз мучает, и еще много чего. А я все-таки живу и надеюсь выдержать и победить.

Маклакова А.В.,
Архангельская обл.,
Котласский р-н

Соя лечит,

ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ШКОЛА

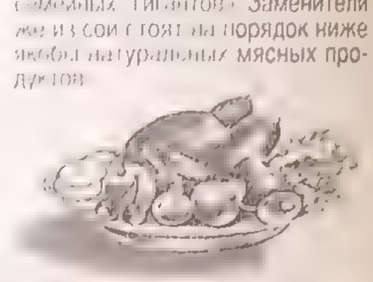
Все мои сомнения не оправдались. Если бы не я покупала и готовила приобретенные полчаса назад соевые шницеля, никто не убедил бы меня в том, что в моей тарелке лежит не мясо, а переработанные бобы. Вкус, цвет и запах обманывали меня на все 100 %. Скажу прямо - вкусно!

Другой вопрос появился сам собой: полезно ли?

Первый раз информацию о сое я встретила на страницах книг знаменитого Поля Брегга. Смутно понимая, что же это такое на самом деле, я отговорилась от употребления соевых продуктов репликой домовенка Кузи из детского мультфильма: «Что я, козел, что ли, траву есть?». Затем несколько раз встречала в «соевых» отделах знакомого культуриста, который пачками покупал всевозможные «шницеля», «отбивные» и другие соевые заменители нормальной, как мне казалось, пищи. Настойчивая реклама со стороны того самого товарища, очереди пенсионеров за соевым молоком, и еще какая-то невероятная сила все-таки заманили меня в магазин за «чем-нибудь соевым».

«Соевые» мышцы дешевле «стероидных»

Тот самый знакомый культурист, которого я так часто встречала в «соевых» отделах магазинов, рассказал мне однажды очень распространенную среди [illegible] [illegible] привело нашего героя в магазин за соевым «мясом». Мышцы, к безмерному счастью для знакомого, спасти удалось. Помогла соя. Теперь мой знакомый «гигант» может без вреда для организма круглыми сутками сидеть за тренажерами, а его мама наконец-то вздохнула с облегчением - те, в чьих семьях «водятся» культуристы, знают, как трудно прокормить семейных гигантов. Заменители же из сои стоят на порядок ниже якобы натуральных мясных продуктов.



Специалисты рекомендуют дозы растительных эстрогенов в течение дня:

- для уменьшения риска развития рака молочной железы - 1 - 2 единицы;
- для смягчения симптомов менопаузы - 1 - 2 единицы;
- для снижения уровня холестерина - 2 - 5 единиц;
- для профилактики остеопороза - 3 - 8 единиц.

Одна единица эстрогена равна столовой ложке льняного семени; чашке (200 г) соевого молока; 1/3 чашки соевой муки; 1/3 чашки соевых бобов.

В древние времена

Бобы сои использовались в качестве лечебного средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей.

Повязки из бобов сои

использовали при лечении опухолей молочной железы, мастита, болей в суставах, особенно при подагре.

Кашица из соевых бобов

- как средство от веснушек;
- для улучшения цвета лица

В народной медицине соя применяется

- в качестве слабительного, очищающего и ветрогонного средства;
- при диабете, остеопорозе;
- желчекаменной болезни;
- как эффективное средство профилактики и лечения рака, сердечно - сосудистых и почечных заболеваний;
- для снятия головной боли;
- при циррозе печени;
- при простудных и кожных заболеваниях.

Продукты из сои:

- [illegible] которой можно использовать как минимум в двух [illegible] блюдах);
- майонез
- соевое молоко как заменитель грудного молока;
- [illegible]
- [illegible]
- шницеля
- гуляш
- соевые пряники крекер, шоколад

Соевые продукты рассчитаны на тех, кто хочет уделить здоровью больше внимания, питаться вкусно и экономично.

Рак не является неизбежным

Вещества, находящиеся в сое, останавливают образование новых раковых клеток, так как являются антиканцерогенами.

Лучшие результаты получены при профилактике и лечении рака груди, прямой, толстой кишки, желудка, легких, простаты, мочевого пузыря.

Сердечно - сосудистые заболевания

Соевые продукты не только не содержат холестерина, но и понижают его содержание в организме с употреблением сои. Риск смертельного исхода при сердечном приступе уменьшается вдвое. Если не есть мяса, молока и яиц и заменить их на соевые продукты, то степень риска значительно снижается.

Гипертония

Протеин сои не удерживает в организме натрий. Это не приводит к скоплению жидкости и высокому кровяному давлению. Пептиды в сое регулируют кровяное давление.

Диабет

Соевая клетчатка регулирует уровень сахара в крови. Соевые продукты предотвращают диабет II типа и даже обращают его вспять.

Болезни почек

При употреблении животных белков почки работают в 16 раз интенсивнее, чем при

Соя кормит

И дети здоровы, и родители сыты!

Многие женщины, конечно, хотели бы и выглядеть помоложе, и фигурку иметь, как говорится, чтобы не одному мужу нравиться, и при этом не тратить кучу денег на всяческие салоны красоты, диеты и спортивные залы (откуда у наших «ломовых» на все это хотя бы время?!).

Одна моя знакомая проращивает сою дома, как пшеницу, и употребляет по утрам вместо каши. «Ну да, конечно, поел утром травки и весь день как заяц из рекламы с батарейками «Энерджайзер!», - смеялась я. «Да ты не представляешь, что эта соя творит! Не поверишь - я просто помолодела, как начала ее есть! Желудок работает, как новый! Настроение замечательное, жить хочется! Да и детям тоже не во вред. Совсем не болеют. А все - соя. При этом происходит что-то невероятное - организм начинает просто требовать нормальную здоровую пищу. Уже не слопаешь на ходу корейскую лапшу - не идет!»

А лапша после сои, действительно, ни в какие рамки уже не лезет. Примерно через месяц ваш организм начинает привыкать к тому, что его потчуют нормальной полноценной пищей. Хвори постепенно начинают отпускать, болячки отступать и здоровье приходит в норму.

... и весь в шерсти

Как-то на «собачьей» площадке встретила соседа- «заводчика кавказских овчарок-чемпионов». Огромные собаки носились по полю, в отличие от моего дрожащего пуделя. Хозяин гордо улыбался, наблюдая за четвероногими. А мое бедное животное, видимо, мечтало о своем мягком кресле и миске теплого молока. Все происходило точь-в -точь, как в рекламе известного собачьего корма. «Конечно, «Педигри Пал»?», - поинтересовалась я у соседа. «Вовсе нет. Ты знаешь, покупаю соевую окару - добавка такая со всякими там витаминами и полезными веществами. Вообще-то она для людей. А я добавляю своим лопоухим в еду. Едят, даже не замечают. Да еще и добавки просят. Лучше всяких «Грипалов»! И ты своего попробуй окарой кормить - вмиг забегает, а то он у тебя что-то совсем раскис. Эту сою и животным добавляют, которые потом на тушенку идут. Так что попробуй, не пожалеешь». На этом жизнь моего питомца, можно сказать, пошла на новый лад. Не знаю, понравилось ли ему новое дополнение к рациону, но общий вид, надо сказать, стал лучше прежнего.

Конечно, нельзя все абсолютно заменить соей, так как она является заменителем лишь животного белка. Но, кстати сказать, лично меня вариант соевых котлеток и хлеба привлекает больше, чем натуральных. Во-первых, намного дешевле (!), во-вторых, зачастую вкуснее и полезнее!

Ольга Шошина

Не только сладкий, но и полезный

Как-то на дне рождения у подруги я попробовала очень вкусный торт. Каково же было мое удивление, когда оказалось, что приготовлен он из сои. Теперь и я иногда готовлю такой торт. А рецепт прост: **2 стакана соевого фарша смешиваю с 5 взбитыми яйцами и стаканом сахарного песка. Добавляю 3 чайные ложки какао, корицу и измельченные орехи.** Выпекаю в смазанной маслом сковороде 40 минут. Этот торт не только сладкое блюдо, но и, благодаря сое, очень полезное.

Ольга Тимофеевна

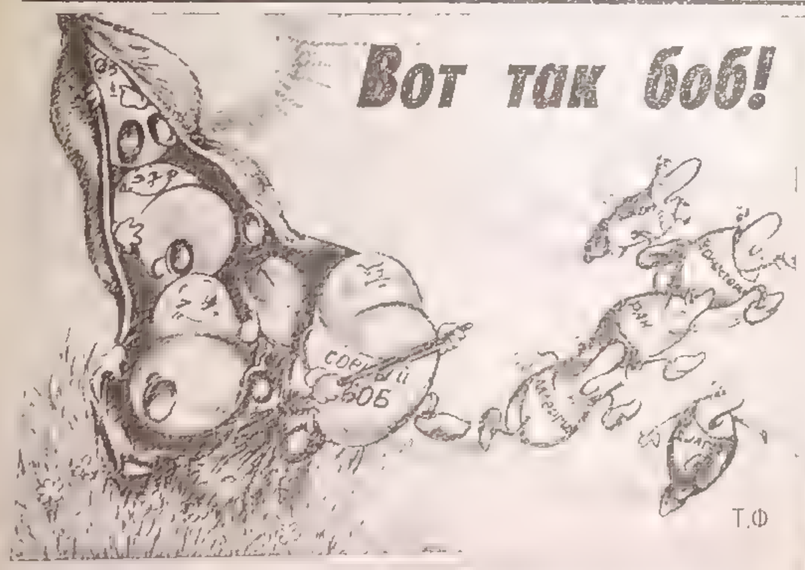
И пожилым необходима

Приезжаю я однажды к бабушке. Смотрю, а она котлеты с дедом ест. «Что вы делаете? - говорю.- Ведь пост, мясного нельзя!» Они в ответ лишь улыбаются да к столу меня приглашают. Оказалось, котлеты те вегетарианские, из соевых хлопьев. Попробовала я - как мясные!

Во время поста так и питались: то соевые котлеты, то соевый плов, даже суп с соевыми фрикадельками готовили. Дома я тоже стала покупать соевые полуфабрикаты, ведь по деньгам выходит намного дешевле, а для организма - полезнее.

Марина К., г. Северодвинск

Вот так боб!



Доказано, что женщины предклимактерического возраста, заболевшие раком молочной железы, потребляли меньше соевого белка, чем здоровые женщины.

При рационе питания, богатом соевым белком, уменьшается риск заболевания раком предстательной железы у мужчин.

В соевых белковых продуктах есть пищевые волокна (их, кстати, нет в мясе), без которых не сможет нормально работать желудочно - кишечный тракт. Ежедневная потребность организма в них - 20 граммов. К тому же пищевые волокна помогают вывести из организма тяжелые металлы, радионуклеиды.

Уже простая замена обычного молока соевым может снизить уровень холестерина в организме.

Японские ученые обнаружили, что ежедневное употребление тарелки соевого супа снижает риск заболевания раком желудка на две трети.

употреблении растительного соевого белка, поскольку перерабатывают продукты метаболизма животного белка - аммиак. Почечные камни образуются при соевой диете наполовину реже.

Желчно - каменная болезнь

Растительный белок сои и лецитин, содержащийся в ней, предотвращают образование камней в желчном пузыре и помогают рассасывать их.

Аллергия и диатез

Соевые продукты - единственная альтернатива при аллергии и врожденной непереносимости человеком животных белков, белков зерновых культур и лактозы (молочного сахара).

Людям с избыточным весом нужно заменять один прием пищи на порцию «еды в стакане» (чайная ложка соевого порошка на стакан воды).

Тем же, кто хочет прибавить в весе, следует добавлять порцию «еды в стакане» к обычному рациону - как десерт.

Выручила соя

Сразу после родов у меня пропало молоко. Врач с сожалением предложила перейти на искусственное вскармливание. А так не хотелось!

Тогда-то соседи по лестничной площадке и подсказали, что отличным заменителем грудного молока может послужить соевое. И, действительно, оно оказалось настоящим спасением. Кстати, по своей питательной ценности соевое молоко нисколько не уступает коровьему, а даже наоборот. Малыш с удовольствием его пил и за это время ни разу не болел, а только крепчал на глазах.

Елена Никитина, г. Новодвинск

Мой муж умирал,

Мой муж умирал. После операции на костной ткани началось заражение крови. С током крови инфекция перенеслась на легкие. Развились множественные абсцессы в легких, пневмоторакс. Встал вопрос об экстренной операции грудной полости. Вызвали профессора-пульмонолога, созвали врачебный консилиум. Профессор вынес приговор: операции больной не выдержит! Даже наркоза не перенесет. Таково было его состояние.

И тогда я пошла в аптеку

Купила огромный пакет сушеного чабреца. О свойствах этой травки поднимать самых безнадежных больных я слышала давно. Да вот не думала, что проверять действие чабреца придется самой, да еще в таких безысходных обстоятельствах.

Я решила давать мужу в качестве питья исключительно настой чабреца. Вместо воды. Вместо чая. Вместо молока и прочих жидкостей. В день по три раза, не меньше. Рассуждала так: инфекцию из организма нужно «вымыть» большим количеством воды. Понимая, что легкие у лежачих больных постепенно сворачивают функции за ненадобностью (отсюда почти всегда сопутствующим послеоперационным заболеванием является пневмония), предложила мужу в течение 2 часов в сутки надувать детские воздушные шарики. Это было гораздо труднее, нежели просто пить чабрец. Но он все-таки стал делать гимнастику для легких. Причем давалась она нелегко. Надувал шарики мой больной до потери сознания. В прямом смысле слова.

Прошла неделя

Началось такое интенсивное отхаркивание, что кашель бил мужа почти беспрерывно. Создавалось впечатление, будто чабрец еще и ухудшил состояние. Иногда у меня возникала мысль, а не отменить ли самовольное лечение, ведь врачи и без того старались, делали, что могли. Нет, все-таки чабрец продолжала давать. А спустя еще одну неделю муж стал реже кашлять, отхаркивание происходило приступообразно. Главное же достижение траволечения и дыхательной гимнастики стало очевидным: критическая фаза болезни миновала.

Но радоваться было рано. Ведь основная болезнь не отступила. Выздоровление длилось не днями, не неделями даже - месяцами. Но трава вместе с традиционным лечением продолжала ковать силы в организме для сопротивления недугам. И однажды из бактериологической лаборатории пришел результат анализа: в крови нет роста бактерий. Сепсис отступил! А ведь заражение крови еще 50 лет назад было роковым диагнозом! Да и сейчас сепсис уносит немало человеческих жизней.

Лечение чабрецом муж продолжал не менее 6 месяцев. Уже после выписки из больницы сделали рентгеноскопию легких. Совершенно чисто!

Исподволь, но надежно

Те, кто лечится травами, должны знать: травы действуют не так быстро, как химические препараты.

Эффект от их применения наступает спустя 1-2 месяца. Поэтому заявления насчет траволечения типа: «Я это пил, мне не помогает!» - слова нетерпеливого человека. Важными качествами в траволечении являются последовательность и настойчивость.

Вот и чабрец постепенно, исподволь, но надежно может помочь в решении очень серьезных проблем здоровья.

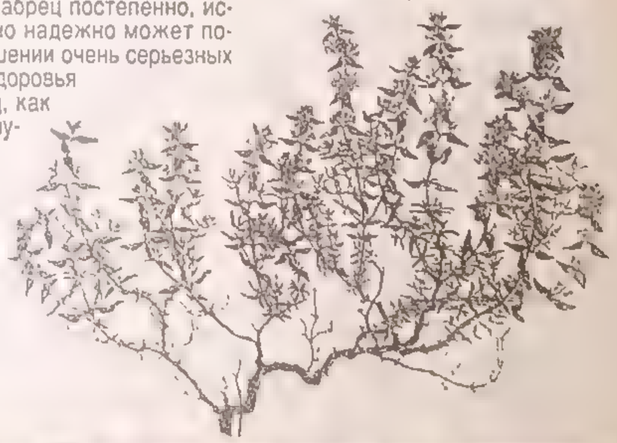
Чабрец, как никакое другое растение, имеет свойство выгонять слизь и всякие секреты из организма. А разве не это нужно больным, страдающим туберкулезом? В старину знахарки всегда лечили скоротечную чахотку с помощью чабреца. Грудную жабу, то есть астму, - тоже. Свойство чабреца выгонять слизь использовалось также в назначении лечения женщинам, страдающих белями и другими выделениями из влагалища (за исключением маточных обильных кровотечений). Кроме того, чабрец содержит тимол - сильное антимикробное вещество, пагубно влияющее на патологическую микрофлору в организме.

Король духа

Чабрец с полным правом можно назвать «королем духа». Измельченный в порошок, он в средние века употреблялся при обмороках.

У древних греков чабрец почитался как божественная трава, способная возвращать человеку жизнь, а позже, в рыцарские времена, изображение его веточек, окруженных пчелами, было излюбленным украшением шлемоносцев.

Я знаю случай, когда человек



Сам себе доктор...

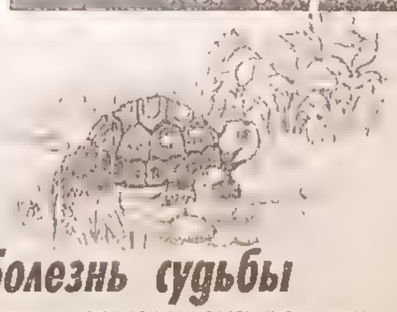
Все секреты из газет

Почему мужчинам так нравятся длинноногие женщины?

Потому, считают психологи, что в каждом мужчине сидит первобытный предок, для которого в борьбе за существование лучшей спутницей была длинноногая подруга, умевшая быстро убегать от опасности.

Кому выгоднее брак?

На Западе женщины, состоящие в браке 10 и более лет, страдают депрессиями в 4 раза чаще, чем незамужние. Из общего числа английских женщин, потреблявших успокаивающие препараты, 93% имели семью. А у мужчин все наоборот. Женатые мужчины страдали от депрессий в 4 раза реже, чем холостяки. Вывод напрашивается сам: с точки зрения психического здоровья брак гораздо выгоднее для мужчины, чем для женщины.



Болезнь судьбы

Астрологи и математики высчитали, что число 4, 8, 11 и 29 несут информацию агрессивности. И когда человек, рожденный в эти дни, связывает свой брак с тем же или той, кто появился на свет в эти же дни, их дети имеют серьезные проблемы с судьбой и здоровьем. И они обязательно тоже рождаются в «несчастливые даты», т. е. дети уже запрограммированы специальным кодом на беды и неприятности.

Жить торопятся

Как показал опрос, американские подростки начинают половую жизнь в среднем в 16,2 года. Сдержаннее оказались англичане - они начинают в 16,7 года. Самые целомудренные подростки из Польши: они отваживаются на первую ночь любви лишь в 18,7 года... А в России, согласно выборочному опросу 16-летних подростков, к этому возрасту уже каждый второй юноша и каждая третья девушка имеют сексуальный опыт. Неужели в этом вопросе Россия обошла всех?

Сам себе доктор...

НО Я ЕГО СПАСЛА...

Чабрец - растение уникальное!

Оно способно восстанавливать энергетический каркас человека.

Чабрец возжигает духовный огонь и делает нас внутренне сильнее. Латинское название растения - тимьян - переводится как «дух», «сила». Трусливым воинам во времена древних эллинов давали перед боем отвар тимьяна, дабы укрепить уверенность в себе и снять страх перед врагом. А древние славяне называли чабрец фимиамником. Фимиам же, как известно, означает ладан. Фимиамник клали на кострище и воскуривали его, посвящая возжигание богам. Позднее, с пришествием христианства, растение получило и другой вариант названия - богородичная трава, и отныне ее употребляли для украшения икон, церквей, окуривания помещений в целях изгнания злых духов.

15 лет страдал раздвоением личности, неоднократно лечился в психоневрологическом диспансере. Одна старушка сказала ему: «Милый, да в тебя же бес вселился и верх берет! Попей-ка чабреца! Поможет!»

Едва он начал пить настой чабреца, начались другие проблемы - некто невидимый стал душить его по ночам, едва ли не ежесуточно. Пошел к той же старушке с новой бедой. А та: «Ну как ты хотел? Бес пытается сопротивляться. Потерпи чуток!»

«Чуток» продлился месяц. Потом стало легче. Но старая женщина все же настояла, чтобы курс лечения продолжался год.

Я привела пример того, как мой муж поправился с помощью чабреца от легочного недуга. Но только ли способностью изгонять слизь обладает чабрец? Нет!

Трава чабреца благотворно влияет на нормальное функционирование сердечной чакры и конкретно на сердце при пороках ревматического происхождения, невроза с сердцебиениями, климактерических аномалиях сердечного свойства.

Считается, что злым, жестоким людям следует употреблять чабрец, дабы удалить злые чары, пленившие сердце.

Любопытное применение чабрец нашел в наши дни

Его употребляют для окуривания помещений, если в доме поселился полтергейст, есть основание подозревать порчу, возведенную на хозяев. Поводом для использования чабреца в целях экзорцизма послужил давний обычай окуривать помещение коровников при отелах, чтобы отогнать злых духов и предотвратить падеж скота. В некоторых приморских деревнях и поныне окуривают рыболовные снасти: считается, что запах чабреца привлекает рыбу и отводит морскую стихию.

Чабрец является отличным глистогонным средством. **Причем, в отличие от многих трав с таким же свойством, не токсичен, не горек и не уступает им по силе. Даже солитеры боятся чабреца. Как глистогонное чабрец следует пить не менее, чем по полстакана 3-4 раза в день в течение полугода.**

Вылечивает чабрец и алкоголизм, в том числе запущенные формы, когда напиваются «до чертиков». Кстати, «чертики» эти - отнюдь не всегда галлюцинации. Несколько лет назад ученые с помощью метода фотографирования с эффектом Кирлиан зафиксировали их реальность. Так вот, и эти злые духи боятся чабреца. Для лечения алкоголизма принимают настойку чабреца, полыни, золототысячника, взяв их в пропорции 4:1:1. Заваривают столовую ложку на 1,5 стакана воды. Это - суточная доза, пьют ее по полстакана 3 раза в день. На ночь следует принимать слабительное (столовую ложку коры крушины завариваю 0,5 стакана кипятка и настаивают в течение 15-20 минут). Методика такого лечения алкоголизма безопасна, нетоксична, бережет печень.

Кстати, о печени. Чабрец - незаменимая составная часть печеночных сборов. Тимол прекрасно влияет на печеночную ткань, снимая воспаление

Особое место чабрец занимает в педиатрической практике. Он восстанавливает обмен веществ у детей, лечит воспалительные заболевания кожи, из-за чего можно добавлять траву в ванны для купания новорожденных. Маленьким детям трудно найти средство для лечения насморка, поскольку почти все капли в нос содержат эфедрин, вредно влияющий на здоровье грудных малышей и даже способный спровоцировать судороги. А вот заваренный, как чай, чабрец способен быстро справиться с насморком и со стоматитом. Этот же чай поможет кормящей матери добиться увеличения молока

Отлично справляется чабрец со многими другими проблемами, связанными со здоровьем. Он обладает слабым седативным эффектом и способен вылечить бессонницу, если применять чай из чабреца в течение 5-6 месяцев. При этом даже водители и летчики могут спокойно пить чабрец перед рейсом: он не ослабляет реакций на внимание и не склоняет ко сну. Чабрец справляется с привычными головными болями, особенно травматического происхождения, лечит воспаления почек, суставов.

При эпилепсии чабрец также незаменим. Раньше, в средние века, считалось, что его постоянное употребление способно предотвратить эпилептические припадки.

Чабрец - самое сильное средство при ожогах кислотами. Примочки из отвара чабреца помогут быстро заживить раны. А если обожжены легкие парами кислоты, то следует сделать несколько ингаляции с чабрецом, в крайнем случае - зажечь сухую траву и вдыхать этот ароматный дым.

Священное растение нуждается в защите

Его корни слабые и поверхностные, поэтому легко вырываются из земли при сборе. Не следует этого допускать. Лучше всего срезать цветы и траву чабреца ножницами, чтобы не навредить растению. При правильной заготовке вы ежегодно сможете пользоваться одной и той же полянкой, а если захотите, то сумеете развести чабрец на своем садовом участке. Травка эта неприхотлива и растет везде, где много солнца, а ареал обитания ее - от севера до юга

Знайте также, что растет чабрец только в местах силы - в абсолютно чистых, энергетически емких точках. Культивируя чабрец, вы тем самым берете в союзники «короля духа». Тем более, при домашнем консервировании он незаменим: положенная в банки с огурцами, помидорами, грибами веточка чабреца не дает развиваться гнилостным бактериям.

О. Самарцева,
г. Нальчик

Все секреты из газет

Клин клином вышибают

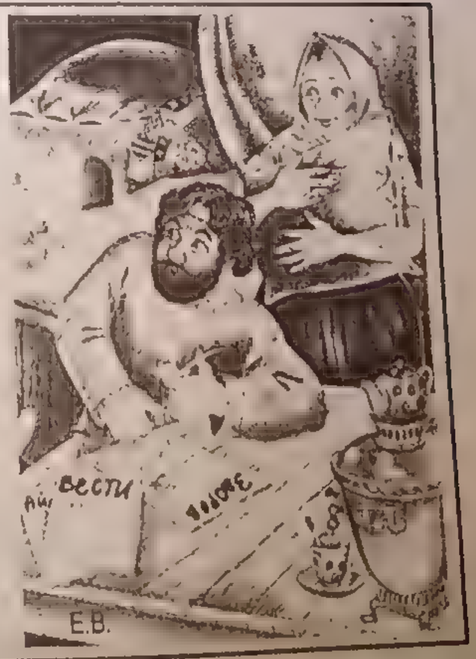
Если ваш малыш на первом году жизни перенес несколько ОРЗ, не расстраивайтесь. Американские ученые считают, что такие болезни, активизируя иммунную систему, способствуют профилактике раннего диабета и ряда других заболеваний.

Стресс расти мешает

Ссоры между родителями сильно влияют на подростков - такой вывод сделали британские врачи. Дети, которые постоянно являются свидетелями семейных ссор, чаще болеют и в среднем на 10 см меньше ростом своих сверстников из более благополучных семей. Как считают врачи, в условиях стресса организм вырабатывает меньше гормонов роста.

...И живут они дольше!

Оказывается, мужчины, которые более 30-ти лет были верны одной женщине, живут в среднем на 3 года больше, чем те, кто пережил несколько влюбленностей. Проведенный опрос только подтвердил это мнение - 75% долгожителей оказались однолюбами.



С внучками бы поиграть

Мама дошла до отчаяния. Страдает ожирением, а человек она вообще-то энергичный. С внуками готова играть целыми днями, а тело не позволяет. Помогите избавиться от этой напасти.

414038, г. Астрахань, пер. Ленинградский, д. 68, кор. 1, кв. 63, К. Светлане

От мозолей спасу нет

Вот уже три года мучаюсь со стопами. Как только время босоножек, шлепанцев - я стираю себе ноги. Не успеет одна мозоль зажить, как следующая тут как тут. А мне всего 14 лет. Неужели так всю жизнь и мучиться?

Н.С., Костромская область

Одно больше другого

У мужа одно яичко немного больше другого. Не знаем что и думать. Специалистов по этому вопросу в городе нет. Хочется получить совет, как специалистов, так и народных целителей.

М.Р.А., Республика Марий Эл

Жизнь попортил... энурез

У внучка моего энурез. В детстве вылечил. Уж и в армию пошел. Даже выкрал историю болезни, чтоб не узнали. А там опять беда. Сейчас дома: «Жить не хочу», - кричит. Помогите вылечить внука, а там, глядишь, и жизнь его наладится.

Г.П., г. Верхняя Салда, Свердловская обл.

Как племяннице помочь?

У моей месячной племянницы гноится левый глазик. Постоянно протираем ваткой с фурацилином, но пока улучшений нет. Что еще можно делать, чтобы поскорее племянницу вылечить?

Галина Зыкова, Архангельская обл.

Посидим, поохаем...

Е.В.

Повезет? Не повезет?

Мне очень нужен морозник. Пробовала уже связаться с целителями, но неудачно. Может, теперь повезет больше? Прошу откликнуться на мою просьбу.

167026, Р. Коми, г. Сыктывкар, В.И.М.

Т.Ф.

И мне бы черной травки

Уважаемый Павел Дмитриевич Федосеев из Пермской области!

Меня заинтересовала ваша статья в N 17 и я Вас очень прошу выслать мне черной травки. Расходы я оплачу.

Валентина Павловна Акимова, 183027, г. Мурманск, ул. Радищева, д. 14/1, кв. 51

Надоели «простудные» чирьи

Стоит мне немного простыть, как на лице выскакивают различные прыщики и чирьи. Даже не знаю, отчего это случается. Может, есть народный рецепт, чтобы избавиться от этой напасти?

Света, Саратовская область

Мой муж сошел с ума!

Мой муж с ума сошел на старости лет - пьет сильно. Не знаю, что с ним и делать. Помогите советом, читатели!

Мария Прокофьевна Панфилова, 188682, Ленинградская обл., Всеволжский р-н, п. Красная Звезда, д. 38, кв. 34

Поможет ли сабельник дочери?

Заставила беда написать. У моей единственной дочери стало часто повышаться давление, ей тяжело работать. Сделали обследование и обнаружили кучу болячек: атеросклероз, хондроз, неполадки с сердцем. Я читала в последнем номере, что от многих болезней помогает сабельник. А вдруг и дочери облегчение может принести? Помогите, добрые люди! Если кто нибудь поделится рецептом или травой, я обязательно вышлю деньги - здоровье дороже!

Мария Прокофьевна Панфилова, 188682, Ленинградская обл., Всеволжский р-н, п. Красная Звезда, д. 38, кв. 34

Он очень тяжело дышит

Моему внуку год и два месяца. В девятимесячном возрасте он заболел воспалением легких. Врачи его долго лечили и долечили до бронхиальной астмы. Теперь он тяжело дышит, от лечения в больнице лучше не становится. Болезнь еще не запущена, и я надеюсь, что мне помогут. Очень жду эффективное средство. Кто уже вылечился, откликнитесь!

Т.М. Власова, 186600, Р. Карелия, г. Кемь, ул. Гидростроителей, д. 62, кв. 5

Где же взять мне эти плашки?

У меня ревматоидный артрит и артроз, хожу с палочкой. А тут вычитала про плашки осиновые и березовые. Кто бы мог мне их выслать?

Хотела бы узнать, можно ли похудеть с помощью этих плашек?

Галина Федоровна Емцова, 413800, Саратовская обл., г. Ершов, ул. Энергетиков, д. 1 а, кв. 10

Почтовый офис № 2[illegible] 76.337

Цена в розницу свободная

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Верещагина Е.П.
Федюнина Т.А.
Шабарова А.В.
Ботолина О.Н.
Лузин Ю.К.

...ся рецептом из вашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом

Газета-целительница

Ай, болит!

№ 33 (213)
17 августа 1999 г.

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Бондолин и В. Белугин

До конца льготной подписки осталось 13 дней!

● До 31 августа продолжится льготная подписка на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000 года, индекс 50486, во всех почтовых отделениях и киосках Архангельской области, включая Ненецкий автономный округ, а также в киосках МУП «**Роспечать**» городов: Архангельск, Северодвинск, Онега, Нарьян-Мар (**«Натали-Роспечать»**), в редакциях газет **«Архангельск»** (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Няндома).

В почтовых отделениях ГУ УФПС Архангельской области такая подписка открыта с 15 июля.

● По индексу 34259 вы можете подписаться на газету «Ай, болит!» в почтовых отделениях Республик Коми и Карелия, областях Мурманской, Вологодской, Кировской (с 1 августа), в киосках ОАО «Леноблпечать» г. Тосно и ОАО «МАРПИ» городов Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Никель, Заполярный, Североморск

● Спешите! Льготная подписка обойдется вам значительно дешевле, чем обычная, которая откроется с 1 сентября по всей территории Российской Федерации.

● Подписка на спецвыпуск на II полугодие проводится в Архангельской области, а в розницу он распространяется в 57 областях Российской Федерации.

Вышел 12-й!

17 августа 1999 г. вышел спецвыпуск «Ай, болит!» №12. Темы: «Лечение чайным грибом», «Здоровье вашего дома».

Просим у читателей извинения за задержку выхода очередного номера.

Спрашивайте в киосках "Роспечать", в почтовых отделениях связи и у других распространителей нашей газеты, читайте, пишите.

Е.В.

Конфета от изжоги

Думаю, поможет мое средство тем, кого изжога одолевает. Особенно неудобно, когда случается это в гостях или еще где в неподходящем месте. Пососите конфету, и изжога пройдет через 5 минут!

Катерина Овчинникова, г. Нарьян-Мар

Могу выслать травы

Могу предложить пустырника и полевого хвоща. Я думаю, особенно эта информация интересна сердечникам

391830, Рязанская область, г. Скопин - 1, ул. Мирная д. 26, кв. 51, Е.А. Поляковой

Не поеду на Канары,
Не заманит остров Крит,
Посижу у самовара,
Почитаю «Ай, болит!»

А. Батонов, г. Архангельск

Остренький перчик - на здоровье!

Каждая хозяйка считает себя оригинальной. Ведь ее суп не схож по вкусу с супом подруги. Аромат ее жаркого не раз пленял гостей. А весь секрет в приправах. Только одна положит побольше перцу, другая добавит гвоздики, третья - луку... Но то, что эта острятинка еще и охраняет здоровье, вряд ли многие знают.

«Огненный» обед

Вдруг в глазах у меня вспыхнули искры, полились слезы, лицо загорелось. Наверное, я была похожа на дракона, пытающегося извергнуть пламя. Бабушка посмотрела на меня и от всей души рассмеялась. Давненько не гостила я в Кисловодске. Забыла, как она готовит обеды. Не пожалела и сейчас красного перчика, розмарина, гвоздики, тимьяна. И после такого «огненного» обеда пропотеешь не хуже, чем в жаркой северной баньке. «Зато на пользу - на солнце не перегреешься. А оно здесь никого не щадит, - сказала бабуля. - Да с потом и всякую грязь из организма выведешь!»

В жарком климате острые приправы необходимы, так как повышают потоотделение, спасая организм от перегрева.

Приправное «колдовство»

Попробуйте-ка сохранить свежим продукт при такой-то жаре. К тому же не имея холодильника. Вот тут моей бабушке равных я не знаю. Она мяса закупает много и хранит его долго.

Подглядела я, как она на кухне колдует и, честное слово, пришла в ужас: сколько горчицы, перца и другой жгу-

(Продолжение на стр. 2-3)

Сам себе доктор...

Лучше всяких нафтизинов помогает

Насморк у детей я только своим способом лечу, и лучше всяких нафтизинов он помогает.

Наливаю в стеклянную бутылочку растительного масла, опускаю в кипящую воду и держу в ней примерно полчаса. В это время нарезаю мелко 3 - 4 дольки чеснока и 1/4 головки лука, заливаю их остуженным маслом и настаиваю в течение двух часов. Потом процеживаю и смазываю носы у ребят по 2 - 3 раза на день.

Д.И.Костина, г.Каргополь

Льняное семечко да лимон - вот и лекарство!

Как-то в очереди услышала разговор. У женщины одной беда: родственник в аварию попал. Уже получше, но внутренние отеки беспокоят. Как не помочь, коль знаю способ. «А вы, - говорю, - полечите его семенем льна с лимоном. Должно помочь. Средство мягкое, а результат увидите через неделю-две. В литре воды надо вскипятить 4 чайные ложки льняного семени. Когда снимете кастрюлю с огня, заверните в теплое одеяло и дайте настояться. Как процедите - добавьте сок лимона. И давайте больному по полстакана 6 раз в день, примерно часа через 2 2,5. Так моя мама сестру свою когда-то на ноги поставила.

Тамара Иосифовна Рожкова, г. Пермь

Устроила дома юг для Андрейки

Когда моему младшему сыну было 3 месяца, он заболел себорейным дерматитом. Кожа на животике, попке и ножках была красная и сильно шелушилась. Купала я его в отварах череды, ромашки и других трав. Но результата не было почти никакого, а очаг поражения болезнью увеличивался. В больнице выписывали разные мази, сама я соблюдала строгую диету, так как кормила ребенка грудью. Были мизерные улучшения, но вскоре все возвращалось к прежнему состоянию.

И вот как-то наша участковая медсестра сказала мне: «Хорошо бы тебе с ним на юг съездить. Море, солнце, а вдруг поможет?» На юг поехать мы не могли. И решила я дома устроить юг для моего Андрейки. Было начало мая. Солнце светило сильно. Я дома, перед окном, на столе расстилала темное одеяло, полностью раздевала сына и укладывала загорать минут на 15-20, не отходила от него - малыш шустрый, мог упасть. Укладывала его так, чтобы солнце хорошо прогревало пораженные места.

Вечером, перед сном, он принимал морские ванны. В аптеке я купила морскую соль. Грела два ведра воды и растворяла соль так, чтобы вода была на вкус солоноватой. Сразу как положу ребенка в воду, пораженные места становились еще краснее, так как соль воздействует на кожу. Я думала, он кричать будет, но ему даже понравилось.

После купания я кожу тщательно промокала и давала хорошо высохнуть. Смазывала детским кремом. Улучшение заметила после первого раза. Повторяла процедуры каждый день целую неделю. А потом стала соляные ванны чередовать с травяными. В течение двух недель все прошло, но я повторяла процедуры еще два месяца. К тому же морские ванны действовали успокаивающе и закаливали Андрейку. По ночам он крепко спал и в течение года болел только один раз - ветрянкой. Сейчас ему 10 лет, больше дерматит его не беспокоил.

Валентина Попова, г. Приозерск, Ленинградская область

Как кора осины язву победила

Прочитала в «Ай, болите!» о рецепте осиновой настойки для лечения сердца. И вспомнила из детства, как мой отец осиновой корой вылечил язву желудка. В больницу он не любил обращаться и поэтому сразу не обратил серьезного внимания на изжогу и боли. Старался их заглушить своими средствами. И запустил болезнь до такой степени, что язва стала кровоточить. Когда стало совсем плохо, он начал пить мед с алоэ, но помогало мало. И тогда ему один знакомый посоветовал пить настой осиновой коры.

Кору мы срезали не со старых и не с молодых деревьев, а со средних. Отец заваривал в кружке кору и пил вместо чая по нескольку раз в день. И уже через месяц был здоров.

Во время лечения он не употреблял спиртного, не курил. Уже прошло больше 20 лет, и он ни разу не жаловался на желудок.

Наталья Владимировна Кузнецова, с. Михайловка Новосибирской области

Сам себе доктор...

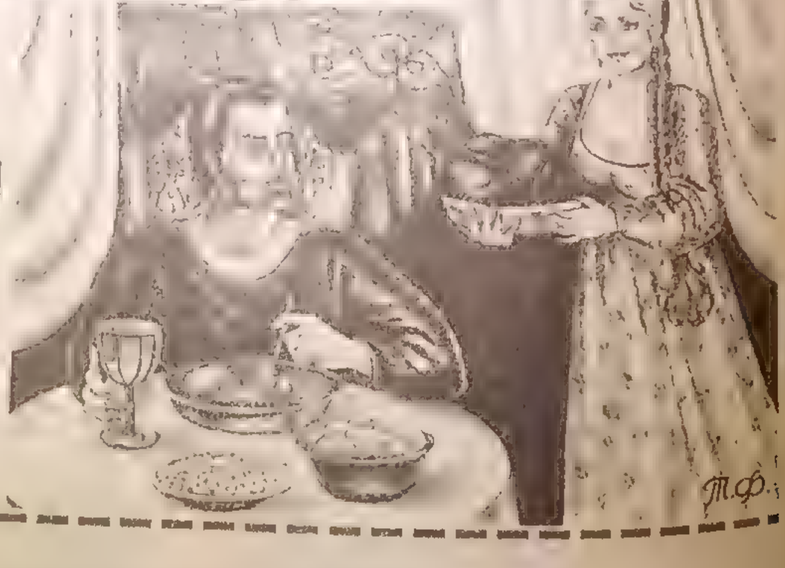
Остренький перчик - на здоровье!

чей всячины уходит на простую жарку! А бабушка принялась мне объяснять: «Приправа от гниения спасает, бактерии вредные губит. Как мясо нормальный вид свой терять начинает, ты его - на сковородку. И приправой сдобри - только жалеть ее не смей! Иначе себе во вред сделаешь».

Замечено, чем жарче климат, тем острее пища аборигенов, тем больше острых приправ в национальной кухне. Объясняют это той же исторически сложившейся необходимостью. Пища всегда быстрее портится там, где жарче, и во времена, когда человечество не знало холодильников, острые приправы играли для сохранения пищи очень важную роль.

Наиболее успешно бактериям противостоят лук, чеснок, ямайский перец и некоторые сорта мяты. За ними в рейтинге борцов с бактериями выстроились тимьян (чабрец), полынь, тмин, гвоздика, лавровый лист...

А между тем бабушка на стол блюдо сама подала. И выглядело оно довольно безобидно. И пахло



Даже кактус пожелтел

Как ни приду внучка проведать - он у телевизора целыми днями пропадает. Мать с отцом не запрещают. А ведь все знают, что вредно это: и глаза портит, и энергетика влияет. У меня вот кактус колючий, южноамериканский, рядом с телевизором стоял, так и тот пожелтел - стороной, которая к экрану была! Шутка ли?!

Анна Маркована,
Архангельская область

От катара желудка молоко пила

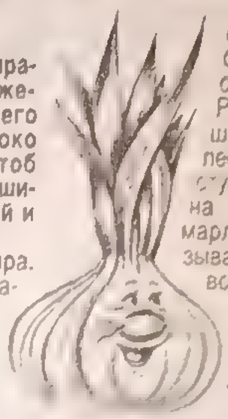
Как-то в «Ай, болите!» спрашивали, как лечить катар желудка. Моя бабушка лечила его очень просто. Парное молоко (натуральное) ставила, чтоб скисло. Потом ложкой размешивала вершок со всей массой и пила.

Так и избавилась от катара. Этот же рецепт хорош и при запорах.

Галина Васильевна Кузьмина,
п. Октябрьский,
Архангельская область

С сахаром лук - суставам друг

У меня сын на физкультуре суставы растянул - к соревнованиям готовился.



Я разузнала способ лечения и быстренько лекарство приготовила. Репчатый лук смешала с сахарным песком и растерла в ступке. Накладывала на больные места марлю, сверху намазывала слой смеси. И вскоре сын снова стал заниматься в спортзале.

Антонина,
г. Северодвинск

Растирка от артроза

Вот такую растирку от артроза хочу описать. **Возьмите по таблетке анальгина, аспирина и но-шпы. Таблетки растолките до порошка, залейте 40 мл камфорного спирта, хорошо размешайте порошок. Перед употреблением взболтайте и мажьте на ночь больные места.** Сверху завяжите бинтом или тряпочкой. Через некоторое время боль как рукой снимет.

Зоя Аркадьевна Игнатьева,
г. Вологда

Березовыми веточками горло вылечили

Как-то мы путешествовали на теплоходе по Северной Двине. На второй день поездки у сына сильно разболелось горло - видимо, на палубе продуло.

Лекарств под рукой не оказалось. А соседка по каюте подсказала, что отличным средством является береза. На берегу я сорвала 5 веточек с почками, опустила их в стакан с кипятком, настояла и остудила. Сын полоскал горло каждые час или два. И делал это с удовольствием: в настое нет никаких привкусов. Весной дело-то было.

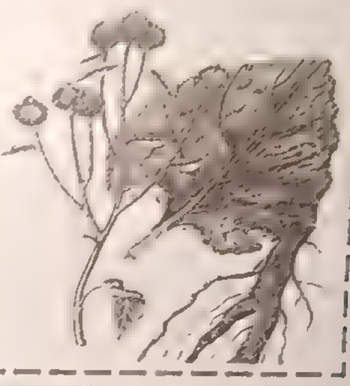
Так и вылечился.

Н.Н. Воронина,
г. Архангельск

Заболят руки - ищу лопух

У меня, когда сено кошу, руки устают очень, болят по ночам. Так меня лопух спасает. Срываю два листа, ополаскиваю и прикладываю к рукам на пару часиков. И, знаете, скоро боль проходит. И вы попробуйте - у кого руки болят.

Вера Григорьевна,
п. Н-Куваш,
Вельский район



И убрала все зеркала

Ой, как заболела моя напарница по работе! А диагноз определить не могут. Я уж к знакомой знахарке обратилась. А та и говорит: «Надо квартиру осмотреть». Ну и диагноз, соответственно, поставила: зеркальная болезнь. Что такое? А это, когда зеркал в доме много. Старая информация плохая из стекол обратно нам передается. И болеет человек. Пришлось поснимать зеркала. И ведь поправилась напарница-то. И я на всякий случай свои поубирала. Верю - не выдумка это.

Ольга Борисовна Веденеева,
г. Архангельск

Перечный самоубийца

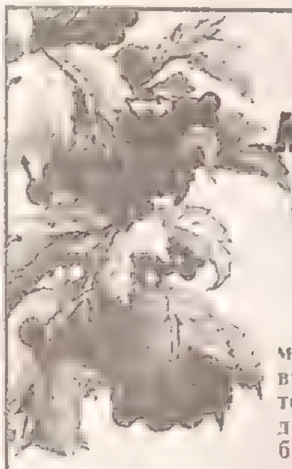
Приехала я домой, в Архангельск, и решила перед девчонками похвастаться умением острятину есть. Съем, говорю, два стручка - мне это хоть бы хны. Но осилила лишь половинку одного перца и водой не запила. Но что дальше было рассказать страшно. Желудок словно огнем загорелся, резь ужасная. Сказать ничего не могу, ртом воздух хватаю, как астматик. Спохватились подруги, скорую вызвали. И уже в больнице пришлось признать свое поражение. Сдуру «пожарила» свой же желудок.

Теперь ни один праздник не обходится без историй про Ленку - «перечного камикадзе».

А комнатный перец у нас - настоящее живое украшение дома. Такой приправы, выращенной на одном-единственном кустике, хватает на всю семью и даже остается, чтоб поделиться с друзьями.

Елена Кирилловна,
г. Архангельск

Сам себе доктор...



Как корни калины меня от операции спасли

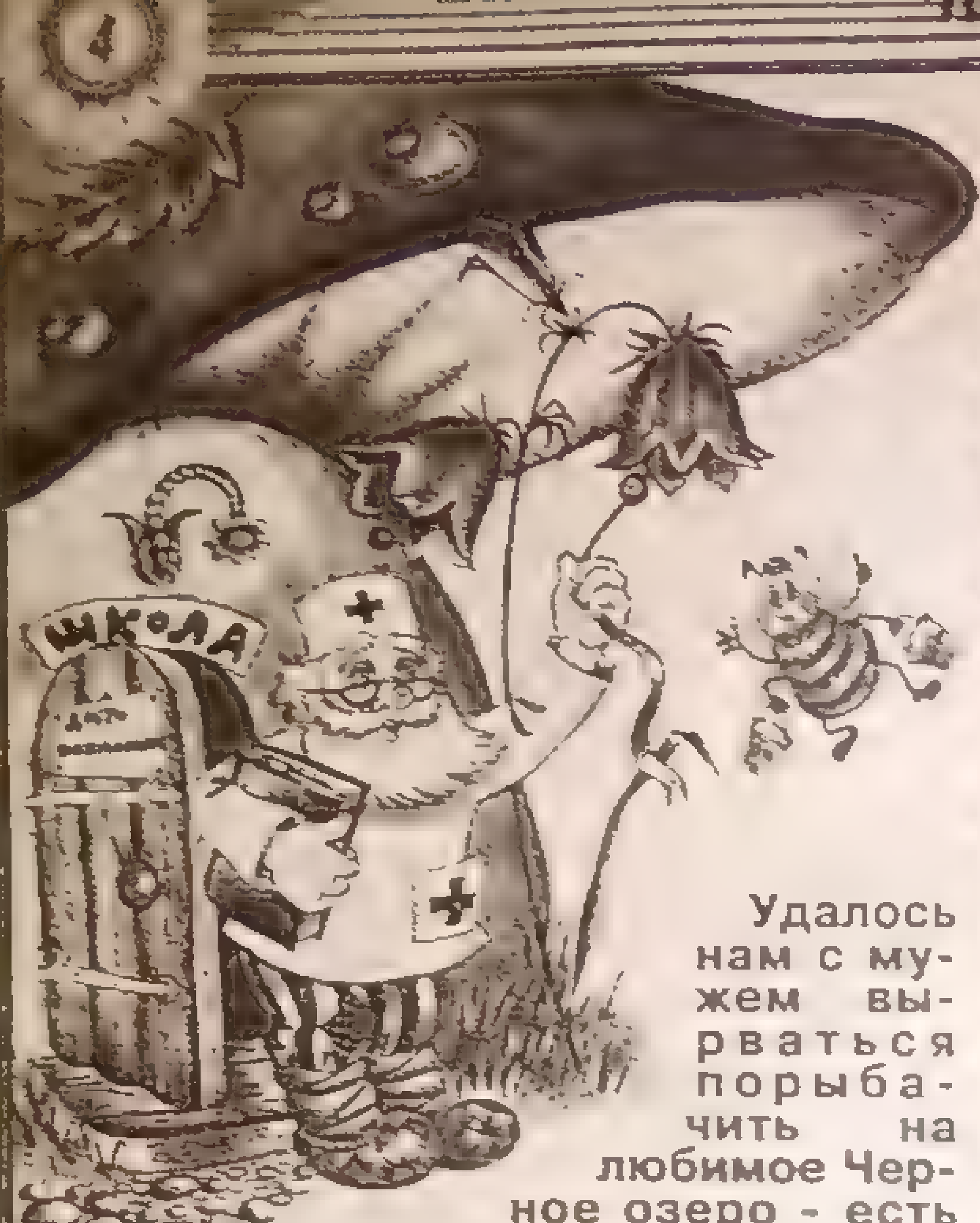
В № 17 выглядела заметку, как можно без операции кисту яичника вылечить. Я больше 20 лет назад тоже без операции кисту вылечила, да так, что больше никогда ее не было.

Мне назначили операцию - киста моя лечению почему-то не поддавалась, но в больнице не было мест, и пришлось ждать очереди. Когда наконец-то поехала в больницу, случайно в автобусе услышала разговор двух женщин на больную тему. В операции засомневалась и пошла к снохе. А она мне: «Под нож лечь никогда не поздно». И посоветовала мне накопать корни калины, промыть хорошенько, высушить. Потом корни эти я в чайнике кипятила, воду сливала и снова меняла воду и кипятила несколько раз. Пить старалась отвара как можно больше и чаще, ела больше соленого, чтобы пить хотелось. Зелье мое было красивое, вишневого цвета и совсем не горькое, без запаха. Пить нужно 6 месяцев, но я пила только 4,5. Чувствовала себя уже хорошо и решила показаться врачу. Врач сказала, что даже спаек не осталось!

Если кто пользоваться этим рецептом будет, корни выкапывайте до распускания почек или, когда осенью листва опадет, в это время вся сила в корнях собирается.

Этим же рецептом можно вылечить рак матки, но для этого нужно осторожно выкопать всю корневую систему, не повредив ни одного «волосочка». Затем так же заваривать и пить. Полезно и спринцеваться.

Н.П. Лыщидная,
623742, Свердловская обл.,
Режевской район,
с. Глинское,
ул. Ленина, д. 18, кв. 1



ШКОЛА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Удалось нам с мужем вырваться порыбачить на любимое Черное озеро - есть такое любимое рыбаками место в Архангельской области. А там в избе лесника, кроме нас, еще рыбак оказался - ученый из НИИ лесоведения. И такие любопытные, а главное - полезные вещи он о грибах рассказал!

Ядовитые

1. Отвел Господь от греха

На ужасный грех решилась баба одна: зятя-пьяницу отравить. Никакого житья он дочери не давал. Выпьет - и куражится, [illegible] гонжет. А чем травить? Легче всего решила - желчным грибом! Долго [illegible] нашла. [illegible] Дома начала чистить [illegible] да сердце [illegible]. А дочка [illegible] Думала, белый. Эта страшная поганка той же наружности. [illegible] Ложный белый гриб потому желчным и зовется, что быстро розовожелтеет его срез. У настоящего белого так не бывает. [illegible] эту [illegible] И долго [illegible] Бога, что не дал довести до конца злой умысел. И, видно, получила прощение: как-то дошла до зятя страшная догадка, испугался что не этим, так другим старуха изведет, и быстро смотал монатки. Уехал подальше - освободил семью! Благо, эта история хорошо кончилась. **А ведь сколько людей по незнанию ложными белыми грибами травятся! Да только ли ими?!**

Поинтересовалась на сей счет материалами санэпиднадзора. Отравления зарегистрированы в Тульской, Нижегородской, Вологодской областях, на Урале... В разных регионах России! Едва грибной сезон начался, а в Липецкой области уже 18 человек отравились, причем двое из потерпевших скончались. Отравление грибами самое тяжелое и нередко бывает непоправимым.

Но вернемся к рассказу ученого-лесоведа.

2. Лисички, да не те сестрички

Дочь одного из моих товарищей по работе приучилась сызмальства к лесу. Я не раз с ними в тайге бывал - видел: девчонка иному специалисту фору даст по части лесоведения. Толь-

Отличай ядовитые грибы!

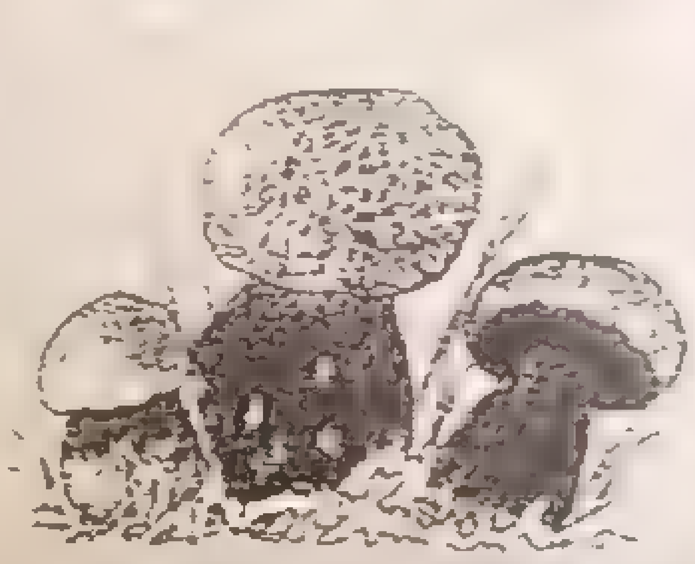
Бледная поганка - смертельно ядовитый гриб. Растет в лиственных и хвойных лесах. «Косит» под шампиньоны и сыроежки. Но в отличие от первых изнанка шляпки - белая, а не розовая или коричневатая; от вторых - имеет широкое, как будто повисшее, кольцо на ножке.

Мухомор поганковый (вонючий) - очень похож на поганку и так же смертельно ядовит. Только шляпка у него белая, в форме конуса.

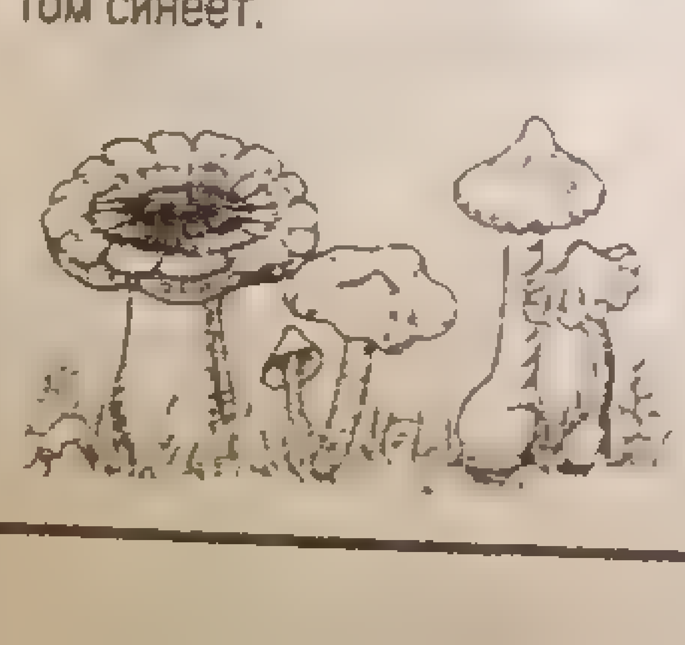
Мухомор порфирный - шляпка буровато-серая, почти без «хлопьев».

Мухомор пантерный - клейкая серо-зеленая шляпка с белыми «хлопьями».

Мухомор красный - один из наименее ядовитых в мухоморьем семействе, но есть все равно не стоит.



Сатанинский гриб - смахивает на дубовик, но мякоть на изломе сначала краснеет, а потом синеет.



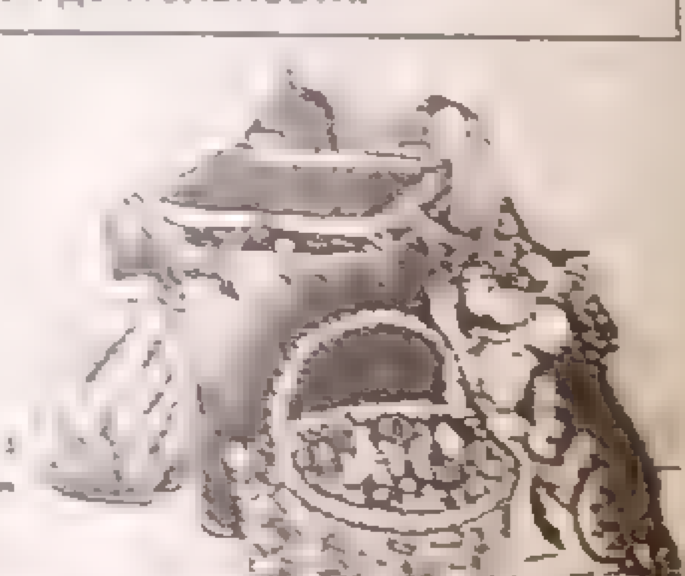
Опенок ложный - мякоть желтая, в воде чернеет или синеет.

Грибные отравления

Ядовитых грибов немного, но они очень опасны, так как сохраняют ядовитые свойства после любых способов переработки (вымачивания, отваривания, сушки, засолки, маринования). По характеру отравления они делятся на три группы.

● Первая группа: [illegible]

● Вторая группа: грибы, ядовитые вещества которых действуют на нервную систему. Это мухоморы (красный, пантерный и др., валоконницы. Признаки отравления появляются спустя полчаса, два часа после еды: тошнота, рвота, кровавый понос, головокружение, замедление сердечно-сосудистой деятельности.



Первая помощь
при отравлениях грибами

При первых признаках отравления немедленно вызывайте скорую помощь. До ее прибытия очистите желудок. Выпейте 4-5 стаканов холодной кипяченой воды или содового раствора (ч. л. соды на стакан воды) и вызовите рвоту. Процедуру повторите несколько раз. Кроме промывания желудка примите слабительное. Затем ложитесь на живот, к ногам положите грелку.

Грибы обходи!

ко по отцовской дороге не пошла: учится на экономиста. Прошлым летом попросилась она со мной на Дивные озера. Такого сотоварища что не взять?! С радостью! А на следующий день прибегает ко мне сын одного из наших сотрудников: «Хочу с вами!» Не со мной, конечно, он хотел - с этой девушкой. Взял я и его. Парень он неплохой, но с норовом. В лесу под вечер в условленном месте я костер разжег. И тут возвращаются - он и Аня. Она чем-то расстроенная. А он - довольный. И мне: «Сейчас грибовницу из лисичек сварим! Я их целую рубаху набрал». Разворачивает свой узел, **а лисички-то там ложные, ядовитые! С виду как настоящие, а только покрупнее, поярче да «подкладка» шляпок ярко-оранжевая.** Она ему, видно, сразу об этом сказала. Да что ему мнение экономиста?! Он, видишь ли, сын специалиста, сам в лесотехническом институте учится - ему ль не знать?! Я подтвердил: «поганок» набрал. Он «полез в бутылку» и заявил: «А вот сейчас сварю, наемся, тогда и убедитесь, что лисички настоящие!» Хорошо, говорю, пиши посмертную записку: через шесть часов начнутся боли - и тебя здесь не спасти» Отрезвел: «Ладно, если уж вы так боитесь за меня, не буду настаивать - вам нервы портить. Но в город вернемся - покажу справочник по грибам. Специально зайду к Вам, пальцем в картинку ткну, докажу».

Ничего он, конечно, не доказал, не приехал, не ткнул. А я что - разве ложных лисичек от настоящих не отличу?!

Отравление возможно и сморчками, если нарушена технология их приготовления. В сморчках те же яды, что и в бледной поганке.

3. «В лицо» навсегда запомню

Я деревенский. До студенческой поры безвылазно в селе прожил. А жена у меня городская. Первый раз в деревне оказалась, когда мы с ней туда после свадьбы на летние каникулы приехали. Мать прямо-таки захлопоталась по хозяйству, некогда в лес за грибами сбегать. Мы с отцом взялись крышу ремонтировать - тоже заняты. И тут со[illegible]а, Андреевна (с малолетства [illegible] мне в жены прочили), - [illegible] его молодку-то дома дер[illegible] завтра с утра я с Петровной в лес - пускай идет с нами!» Вера обрадовалась, пошла. Не знаю, может, сговорилась Андреевна с Петровной, может, это ее одной хитрость была. Но до третьей просеки они вдвоем дошли, и бабы разбежались, а через полтора часа здесь же условились встретиться. Каждая в свое заветное местечко метнулась. А Вере куда бежать?! Ходит возле просеки по хвойному лесочку. **А бледные поганки тут как тут! Они на сыроежки похожи, а ее кто-то сыроежками угощал. Не знала девчонка, что при всем сходстве со съедобными грибами у этой смертельно ядовитой поганки есть одно отличие: на бледно-пятнистой ножке широкое обвислое кольцо.** Вера и набрала целую корзину. Они не то, что другие грибы, - их особо и искать не надо: плоские желтоватые или зеленоватые шляпки сами в глаза лезут

На просеке бабы искоса взглянули на девчоночьи находки - и припустили к деревне. Вера сзади, едва за ними успевает: по лесу деревенские ходят быстро. А тут - еще быстрее, чтоб встречные не заподозрили их в злой шутке.

Хотела Андреевна мою жену опозорить, а опозорила себя: люди-то все поняли. А Вера эти страшные бледные поганки на всю жизнь «в лицо» запомнила!

Если гриб вам не знаком, осторожно выкрутите его и проверьте, нет ли булавовидного утолщения с чехлом и кольца на ножке. Это бывает у всех ядовитых грибов.

Даже один ядовитый гриб, попавший среди съедобных, может вызвать тяжелое отравление.

Никогда не берите грибы, в которых не уверены. Лучше в лесу оставить десяток хороших грибов, чем нарваться на один ядовитый.

4. Красноголовики с подвохом

Муж узнал в роддоме, что жена родила сына. На радостях с кем-то выпил. Вернулся к себе в коммуналку. Тут еще два приятеля зашли поздравить. А у него только водка - закуски никакой. Он с пьяных глаз в общей кухне по кастрюлям пошарил, забрал, что нашел, в том числе и жареные грибы: «В такой счастливый день позаимствовать не грех!» Напились, наелись мужики, разошлись по своим делам. А через несколько часов все в больнице оказались. Отравление грибами! Один из них - мой хороший знакомый. Я там о нем с врачом разговаривал. Что он мог сказать? «Принимаем меры для спасения». И тут старушка подходит: «Не может быть, чтобы отравление от моих грибов! Я сколько живу - столько в лес хожу. Разве грибов не знаю?! И на этот раз только красноголовики жарила. Что я их - от поганок не отличу?!»

Наивная! Лес-то нынче - не то, что 30 лет назад был. Я вон знаю: **женщина настоящими белыми грибами отравилась. Тоже мутанты оказались! То ли засуха, то ли промышленные отходы, то ли выхлопные газы машины их такими делают. С виду нормальные, а ядовиты. И на вкус плохие от хороших не отличишь!** Вот и говорим всем: не ходите по грибы в загрязненные засушливые районы! Я только на Дивные озера езжу - там чисто! А уж если не уверен кто в чистоте, так лучше проварить свои трофеи 5-6 часов - для верности!

● **Третья группа:** грибы, ядовитые вещества которых поражают печень, а потом и другие органы! Бледная поганка содержит ядовитое вещество - фаллондин, который разрушает и растворяет красные кровяные тельца. Достаточно съесть четвертую часть шляпки бледной поганки, чтобы вызвать смертельное отравление. Признаки его появляются спустя 7-10 часов после еды, головная боль, головокружение, боли в желудке, рвота, судороги, похолодание рук и ног.

Категорически противопоказаны любые спиртные напитки - алкоголь способствует всасыванию в организм ядовитых веществ.

При судорогах икроножных мышц на голени положите горчичники.

А специалисты санэпиднадзора еще говорят:

Отравиться можно также съедобными грибами, если они старые или долго пролежали. В них тогда начинается процесс разложения - появляются яды. Не храните грибы более 2-3 часов. Как только пришли из леса, переберите их и начинайте готовить. Особенно быстро портятся они в дождливую, сырую погоду. Если не сможете сразу заняться грибами, залейте их холодной подсоленной водой или разложите тонком слоем на бумаге, фанере и поставьте на холод.

Конечно, вкусны грибы. Но я, узнав все это, отказалась от грибных блюд. Лучше перестраховаться, чем попасть в беду. Уж очень жаркое да сухое нынешнее лето!

И. Крылова

Айболит

... И будут ли дети?

Уже почти 7 месяцев, как у меня обнаружили спаечный процесс в малом тазу. Врачи немногословны, а я не понимаю, что и как. А мне всего 20 лет. Что теперь? Будут ли дети?

Наталия, г. Кемерово

Спаечный процесс, Наташа, в малом тазу - это чаще всего следствие перенесенного воспалительного процесса. А вот сказать что-то определенное насчет детородной функции не могу. Вам необходимо пройти обследование по бесплодию у гинеколога. Не затягивайте с этим! Обследуйтесь и лечитесь, пока молоды. Здоровья и благополучия!

Галина Георгиевна Супрутская, доцент кафедры акушерства и гинекологии Архангельской медакадемии

Голова болит - живот виноват

Замучила меня мигрень. Постоянные головные боли донимают, глаза иной раз сильно слезятся, и как бы туманом их заволакивает. Какими народными средствами можно мне полечиться, дорогие «айболитовцы»?

Светлана Андреевна, г. Няндома Архангельской обл.

Еще древние целители утверждали, что корень зла этой болезни в животе кроется. Все эти неприятные ощущения зачастую происходят от вредных влияний со стороны желудка и кишечника Если живот вообще ослаблен, и кишечник расстроен, то эти болезни влияют на голову, вызывая боли.

Вылечить мигрень нетрудно.

Вот один из способов излечения с помощью воды.

Ежедневно 2 - 3 раза в день в течение 2 - 3 дней обмываете живот холодной водой (если причиной болезни является скопление газов). Действие будет сильнее, если в воду добавить уксус и соль. В продолжение первой недели можно принять 2 - 3 ванны. При этом пейте настой из тмина или укропа. Если достанете лавандового масла, то каждое утро и каждый вечер принимайте по 5 капель на сахаре. Совместно с водными процедурами это тоже хорошо помогает.

У меня мокнут уши

Как лечить грибок на ушах? Уши постоянно мокнут, и даже увеличены железы. Чем только не лечила! И каплями, и мазями. Ничего не помогает.

Светлана Васильевна Ч.

«Мокнущие уши» и увеличение околоушных лимфатических желез, Светлана Васильевна, могут сопровождать многие заболевания. Если вы уверены, что описанные Вами симптомы - следствие грибкового заболевания, рекомендации действительно помогут. Ну, а если сомневаетесь, обратитесь к дерматологу, хотя бы только за диагнозом.

Известно, что грибки, в частности, кандида - следствие снижения сопротивляемости организма. Конечно, с грибком можно жить долго, но, согласитесь, когда мокнут уши, и что-нибудь выделяется, при этом издавая специфический запах, счастье в жизни становится маловероятным.

Помощь в лечении любого заболевания основана на трех китах: Вашем образе жизни, рациональном питании и чуть-чуть лекарствах, лучше, если они будут растительного происхождения. О разумном образе жизни, в том числе личной гигиене пораженных участков написано много, а вот о характере питания хотелось бы поговорить.

Если грибок появился на коже, то он весьма успешно процветает в желудочно-кишечном тракте, хотя там еще ничего не болит. Поэтому определяющим в комплексной терапии является правильное питание. Молоко из-под буренки, а также продукты, с ним связанные (сыр, творог, сметана), на период лечения напрочь должны исчезнуть из Вашего рациона. Замените коровье молоко, например, козьим. Откажитесь от вина, шампанского. Из экзотических напитков употребляйте некрепкий кофе или зеленый чай, добавляя в них лимон и корицу.

Постарайтесь забыть о том, что несет в себе дрожжи - деликатес для ваших грибков. Да, да, я имею в виду хлеб и другие продукты. Больше скажу: запрещаются продукты, на которых при хранении образуется плесень. Это яблоки, виноград, горох, приправы на уксусе (за исключением перца), томатный соус. А такие добавки, как лук, чеснок, петрушка, свежий капустный сок должны присутствовать на Вашем столе обязательно.

Это все еще ягодки. А цветочки в том, что грибки прекрасно размножаются в присутствии сахара. Лишите себя сладкого - глядишь, и от избыточного размножения грибка вылечитесь, и фигуру наведете. Этой диеты необходимо придерживаться, пока Вы больны.

Кроме того, есть и лечебные травы. Особенно популярна трава древних инков По-Д-арко. Она из Южной Америки. Но есть и другие, растущие прямо у ног. Настойку из цветков календулы, отвар цветков, листьев и стеблей черемухи, побегов можжевельника рекомендуется применять при кандидозе.

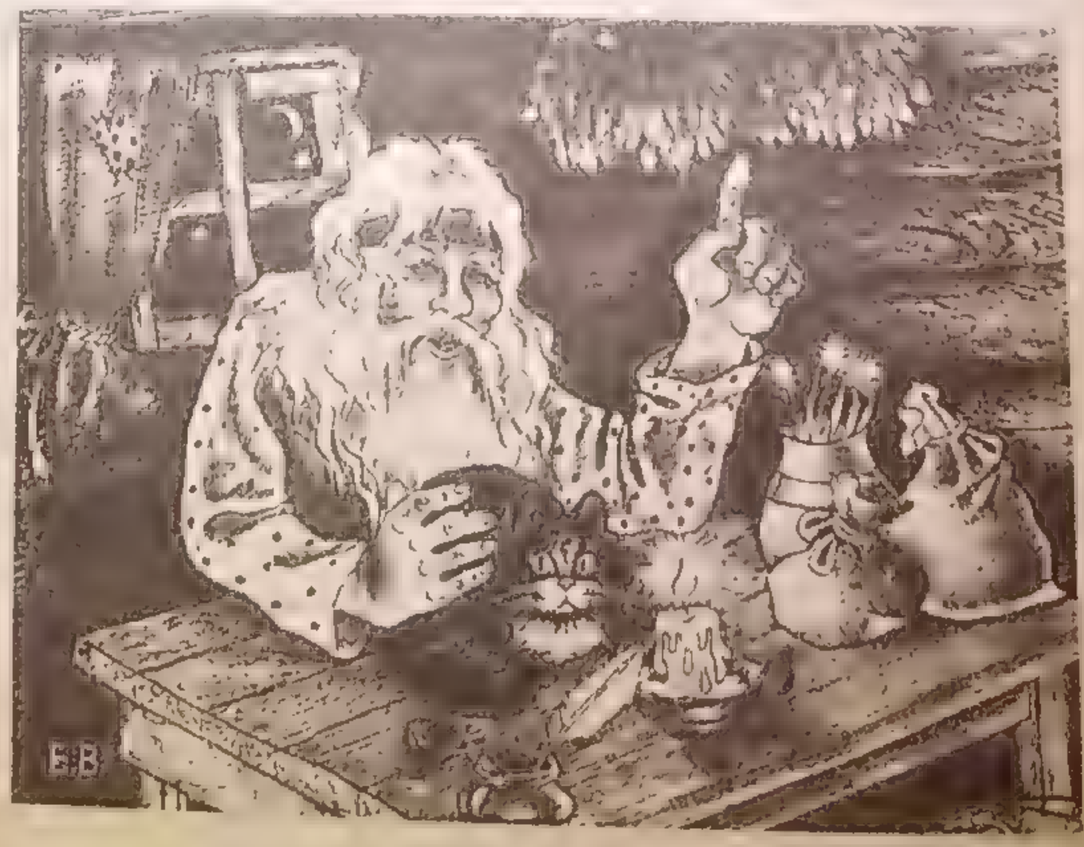
- **Отвар коры дуба, отвар корня лопуха (10 г на 200 мл). Настой цветков календулы (15 г на 200 мл). Для аппликаций 1-2 раза в сутки.**
- Настойка листьев эвкалипта. Вносить на турунде в наружный слуховой проход.
- **Отвар корневища лапчатки (10 г на 200 мл), настой цветков ромашки (20 г на 200 мл). Отвар травы череды (10 г на 200 мл). Для примочек.**
- Прикладывать свежеприготовленную кашицу листьев белокочанной капусты на 10-15 минут. После удаления обрабатывать пораженное место настоем корня лопуха.
- Кашицу корней петрушки прикладывать к больному месту.

Ольга Владимировна Буюклинская, доцент кафедры фармакологии Архангельской медакадемии

У меня часто закладывает уши. Врачи ничего не обнаружили. Может, Айболит посоветует, как с этим бороться?

И.Н.

Бороться с этим можно и нужно. А способ борьбы очень простой Надо сделать небольшую гимнастику: закрыть нос, надуть щеки, а потом похлопать себя по ушам и растереть их. После нескольких таких процедур ваши уши приобретут малиновый оттенок и, возможно, увеличатся в размере, но заложенность точно пройдет.



ведет прием

Не так уж легко избавиться от жира

Вообще-то это моя первая попытка похудеть. Именно поэтому хочу сначала спросить, неужели правда, что от лишнего веса легко можно избавиться с помощью «Сжигателя жира»?

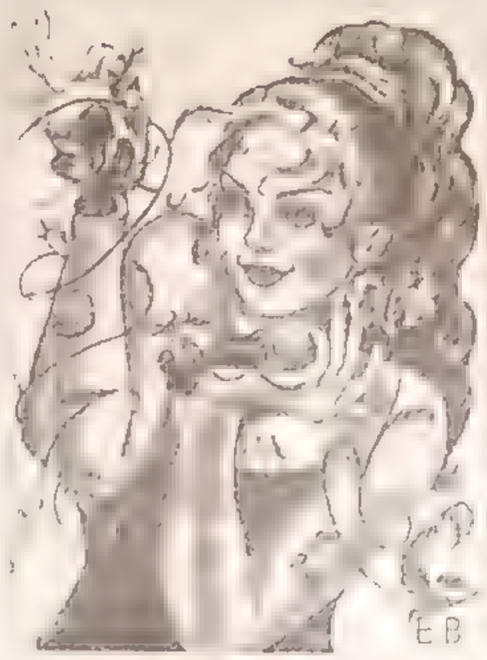
Светлана Константиновна

Не хотелось бы Вас, Светлана Константиновна, сразу разочаровывать, но эти препараты составлены по принципу низкожировой диеты. Вам придется ограничивать себя в «радостях» пищи. На время принятия препарата нельзя особенно перегружать желудок жареным, копченым и жирным. А соблюдая определенные рамки в еде, Вы должны добиться желаемых результатов.

Л. Горина, врач-терапевт

Аллергия на молоко? Остерегайтесь остеопороза

Если вы с детства не переносите молоко, вам стоит попринимать кальций в виде таблеток. Особенно это касается женщин. Ежедневно нам потребуется 600 мг кальция. При его дефиците легко может развиться остеопороз.



«Я могу», «Меня любят», «У меня есть»...

Что делать, чтобы доверять себе? Психологи испанского журнала «Эль Паис» советуют:

*** Не перекладывать свои грехи на других, но и не брать их грехи на себя, не чувствовать себя ответственным за все.**

* Не зацикливаться на своей точке зрения, узнать мнение окружающих о проблеме.

*** Использовать всю силу своего воображения, чтобы представить, как хороша жизнь.**

* Обниматься не менее 5 раз в день.

*** Найти того, кому веришь целиком и полностью, и запомнить все хорошее, что он скажет о тебе.**

* Чаще говорить себе: «У меня есть все, чтобы быть счастливым», «Я подчиняю свою жизнь себе», «Меня любят», «Я могу», «Мне нравится...»

*** Избегать фраз типа: «Мне не везет», «Я ни на что не гожусь», «Это мне не по зубам».**

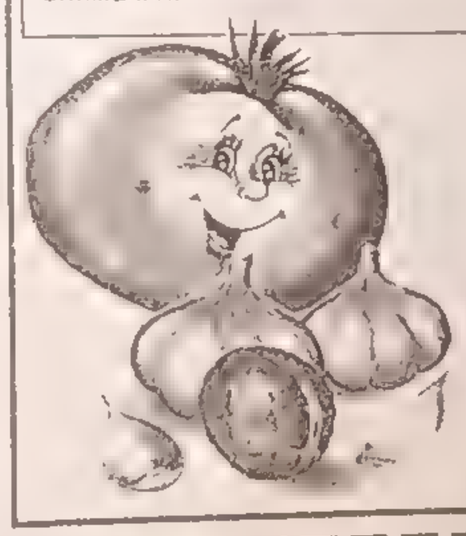
Запомните: Вы можете все!

Как возвращают молодость... французы

Удивительно просто и доступно! Натрите свежую морковь, добавьте мед, лимонный сок и какие-нибудь фрукты (количество зависит от вашего вкуса, желаний и возможностей). В течение трех дней на завтрак, обед и ужин ешьте только это пюре. На четвертый день включите в свой рацион картофель, хлеб (лучше подсушенный), яблоки - все в умеренных количествах. А с пятого дня переходите к обычному для вас питанию, не забывая, однако, ограничивать себя в потреблении животных жиров и мяса.

Спустя некоторое время (идеально через 3-4 недели) эту диету можно повторить. Однако не следует ограничиваться только ею. Если вы выглядите усталой, если чувствуете себя старше своих лет, то в вашем рационе должны практически постоянно присутствовать некоторые дары природы, пополняющие запас энергии и стимулирующие обмен веществ. Это...

Орехи богаты витаминами группы В, которые укрепляют нервную систему, активизируют умственную деятельность, устраняют раздражительность и способствуют концентрации внимания.



Чеснок укрепляет иммунную систему и содержит фитонциды - особые вещества противомикробного действия.

Банан - кладезь энергии. Ни один их фруктов на столь длительное время (45-60 минут) не заряжает человеческий организм энергией. Высокое содержание углеводов и низкое содержание жира способствуют снижению уровня холестерина, а имеющийся в бананах калий уменьшает вероятность инфарктов и инсультов. Кроме того, бананы поднимают настроение.

Морковь считается источником молодости клеток благодаря высокому содержанию в ней витамина А. Он стимулирует деятельность клеток, заботится об их обновлении, защищает кожу от вредного воздействия окружающей среды, делает ее эластичной и замедляет процесс образования морщин! Кроме того, именно морковь поставляет в организм бета-каротин, препятствующий возникновению рака кишечника.

Помидоры малокалорийны и богаты калием, это полезно для деятельности сердца и состояния кровеносных сосудов.

Ароматические травы следует употреблять постоянно. Они богаты витаминами и очень полезны. Включайте в свой рацион укроп, петрушку, сельдерей, базилик, кореандр.

Человек как будильник

Хронобиологи на Западе сегодня разрабатывают практические рекомендации, связанные с профессиональной деятельностью человека, его бытом, отдыхом, любыми жизненными ситуациями. Например, водителям не рекомендуется сидеть за рулем ночью с 2 до 4 часов утра, даже если готовились к ночной смене и спали 8 часов: с 2 до 4 в человеке «останавливается» будильник. Школьникам хронобиологи советуют готовить уроки с 16.30 до 18 часов. Все важнейшие дела на работе лучше решать с 10 до 12 утра - это время, когда будильник стучит на полную катушку и лучшие физические возможности можно употреблять во благо профессии.

Итак, у каждого из нас внутри - часы, по которым можно определять, что лучше сделать сейчас, а что отложить на потом.

● Время для ремесла. Ваши пальцы лучше всего справляются с работой между 15-16 часами.

▼ Когда заводить знакомства. Самое сильное рукопожатие у человека между 9 и 10 часами.

■ На прием к врачу. Лучше всего кожа человека воспринимает медицинские уколы в 9 часов утра.

● Часы для спорта. Наши мускулы наиболее работоспособны в 13.30.

▼ Время любить. Половой гормональный пик наступает в 8 часов утра (а у некоторых и раньше).

■ Когда обедать. Больше всего желудочной кислоты выделяется в 13 часов, даже если человек ничего не ест.

● Вы захотели выпить... Печень лучше воспринимает алкоголь между 18 и 20 часами

▼ Легко дышится. Интенсивнее всего легкие дышат между 16 и 18 часами.

■ Лучшая чувствительность. Наиболее полные вкусовые ощущения у человека между 17 и 19 часами. В то же время обостряется слуховое восприятие, обоняние.

● Лучший иммунитет. Наиболее сильно организм сопротивляется инфекциям в 22 часа.

▼ Рождение детей. Большинство детей рождаются на свет между 24 и 4 часами утра.

■ Когда вы не должны оставаться один. Наиболее остро человек ощущает одиночество между 20 и 22 часами.

● Торопитесь к косметологу. Кожа наиболее восприимчива к косметическому уходу с 18 до 20 часов.

▼ «Слепые» часы. Хуже всего водители видят в 2 часа ночи.

■ Когда отдыхать в ночных сменах. Упадок работоспособности на производстве в ночной смене с 3 до 4 часов утра.

● Часы слабости. Наиболее слабое давление у человека между 4 и 5 часами утра.

Так что всему свое время.

Анатолий Сафонов, «Мир зазеркалья»

Посидим, поахаем...

Мне б купить волшебный диск...

Милый «Ай, болит!» и читатели! Только вы мне можете помочь. Долгое время ищу возможность приобрести эбонитовый диск, но, к сожалению, пока не представилось случая.

Очень прошу, если кто-нибудь знает, где можно купить этот волшебный диск, ответьте мне.

Валентина Степановна Харланова, 301200, Тульская обл., г. Щекино, ул. Промышленная, д. 4, кв. 2

Одолели летом веснушки

Летом появляются у меня на лице веснушки и коричневые пятна. Как можно от них избавиться? Читатели, посоветуите что-нибудь

Елена Сорокина, г. Мурманск

Аж с пальцев капает

Кого чесотка, кого насморк, а меня пот одолел. Руки иной раз так вспотеют, что капельки капают на пол. И летом без носового платка никак. Как с этим справиться можно? А то дочка растет, и у нее часто ручки мокрые.

М.Э. Нестерова

Мужа спасите!

Я уже не прошу, а молю о помощи. Муж пьет, а когда пьян, то сильно буйный. Ничто ему не помогает. Я и фотографию пришлю, только отведите эту беду от нашего дома!

Чубарова В.В. 186420, Р. Карелия, г. Сегежа, ул. Комсомольская, д. 5, кв. 6,

Так ли страшны аденоиды?

У моей 5-летней дочки обнаружили аденоиды II степени. Назначили удаление хирургическим путем, но что-то страшно мне за дочь. Слышала, что их можно удалить народными методами. Помогите люди добрые!

С.В. Деревнина, Свердловская область, Туринский район

18 лет, а жизнь уже не мила

Вот уже семь лет болею эпилепсией. Иной раз даже говорить не могу, да и ходить тоже. Живу на одних таблетках, без которых ни шагу. В газете писали слова благодарности тем, кто уже смог кому-то помочь. Откликнитесь, кто знает, как избавиться от этой болезни?

Людмила Заварзина, Архангельская область

Признали шизофрению!

У сына в армии признали шизофрению. Поставили II группу инвалидности. Как нам от беды этой избавиться? Подскажите, пожалуйста.

Нина Алексеевна Глебова, г. Череповец

Ребеночка очень хочется

После аварии в 14 лет у меня прекратилась менструация. И в свои 28 я не могу забеременеть. Специалисты объяснили так прекратилось развитие яичников и матки (половой инфантилизм). Но ребенка своего очень хочется родить. Подскажите, как или где я могу вылечить свой недуг.

Катерина

Болячек не мерено накопилось

Болячек у меня скопилось много. Подскажите мне хоть несколько рецептов от некоторых из них. Подмышками образуются коричневые пигментные пятна, мучают геммороидальные узлы. И вот еще одна беда - обвис «фартуком» живот, так как я похудела. Хотелось бы еще вес сбросить, а что тогда с «фартуком» делать?

Татьяна Александровна, Архангельская область

Бузину на грудную железу

Мне бы черной бузины 3 кг, чтобы вылечить диффузную мастопатию грудных желез. Травники, выручите, пожалуйста.

Черновой Елене Алексеевне, 627610, Свердловская область, г.Нижняя Салда-2, ул. К-Маркса, д.142

Сама себе не рада

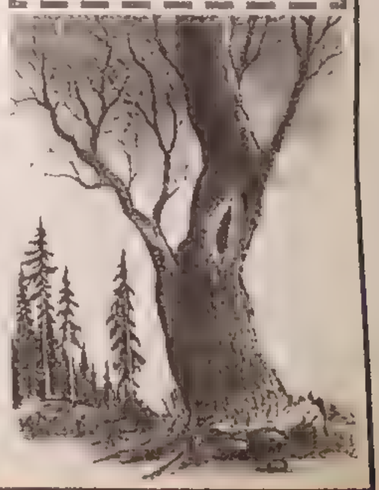
Моя дочь страдает от алкогольной зависимости. Сама она очень переживает, но ничего поделать не может. Медицина тут бессильна. Надежда осталась только на народные методы лечения. Помогите! Дочката ведь еще молодая.

Марина Васильевна, г. Мурманск

Таблеткам сказала: «Нет!»

От медикаментов лишь побочные осложнения. А мой деформированный артроз суставов не излечивают, остается надеяться лишь на народные методы лечения и на вас, целители. Жду рецептов!

Л.И. Щекурина, Кировская область



Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г
Адрес редакции и издателя

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д.5. Директор Симонова Е.Н
Печать офсетная.
Заказ № 278, Тираж 77.241 экз.
Учредители. Г.П. Барболин, В.В. Белоусов
Индекс. 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать
Фактически
17.00

Издатель ООО "Газета "Ай, болит!"
Телефон/факс
секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны, бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты 55-16-16

Редактор Барболин Г.П.
Зам. редактора Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Верещагина Е.П.
Федюнина Т.А.
Шабарова А.В.
Белецкая Т.Г.
Богодина О.Н.
Лузин Ю.К.

Газета-целительница

№ 35 (215)

31 августа 1999 г.

Ай, болит!

Объявляется Всероссийская подписка на газету «Ай, болит!» на 1-е полугодие 2000-го!

Загадал старик желанье,
К рыбке вышел на поклон:
Подписаться на изданье
«Ай, болит!» задумал он.
Рыбка выслушала деда,
Уплыла в пучину вод...
Счастлив дед - в руках газета
И квиток - на целый год!

• • •

Не останься у разбитого корыта -
Подпишись-ка поскорей
на «Ай, болита!».

● С 1 сентября открыта подписка на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000 года по всей территории Российской Федерации! Нашу газету вы найдете в Объединенном каталоге «Почта России», том 1, стр. 40 и по индексу 34259 сможете оформить подписку в каждом отделении связи России. Каталожная цена не изменилась.

■ Для северян - жителей Архангельской области - подписка проводится по индексу 50486 в областном каталоге во всех отделениях связи области.

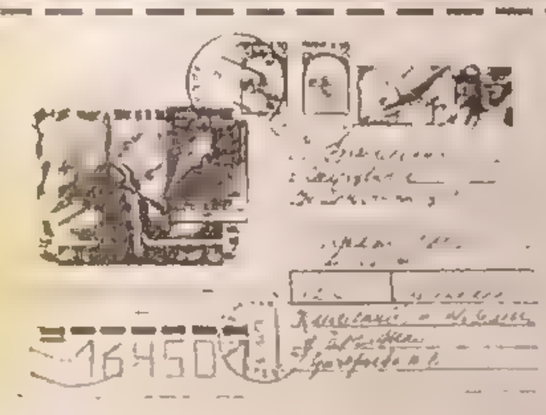
▲ Жители Северо-Запада могут подписаться по областным каталогам в отделениях связи Вологодской, Кировской, Мурманской областей, республике Карелия по индексу 34259.

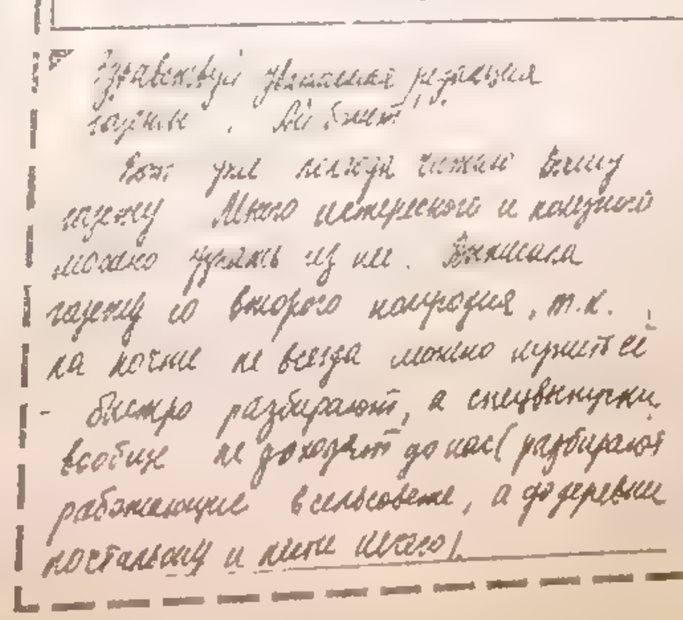
✱ С 1 сентября принимается подписка в киосках МП «Роспечать» городов: Архангельска, Северодвинска, Онеги, Нарьян-Мара (ТСО «Натали-Роспечать»). В г. Архангельске - редакции газеты «Архангельск», в г. Няндоме в РИФ «Инфосервис», в г. Тосно в филиале ОАО «Леноблпечать», в отделениях АООТ «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Мончегорск, Никель, Североморск.

Сельсовет «хулиганит»

Здравствуй, уважаемая редакция газеты «Ай, болит!». Вот уже полгода читаю вашу газету. Много интересного и полезного можно узнать на твоих страницах. Выписала газету со второго полугодия. Так как на почте не всегда можно ее купить - быстро разбирают, а спецвыпуски вообще не доходят до нас (разбирают работающие в сельсовете, а до деревни почтальону и нести нечего).

Н.В. Григорьева, Ярославская область




Здравствуй уважаемая редакция газеты «Ай болит!»
Вот уже полгода читаю вашу газету. Много интересного и полезного можно узнать из нее. Выписала газету со второго полугодия, т.к. на почте не всегда можно купить ее - быстро разбирают, а спецвыпуски вообще не доходят до нас (разбирают работающие в сельсовете, а до деревни почтальону и нести нечего).

Редакция связалась по телефону с УФПС Ярославской области - с организатором по рознице Болотовой Татьяной Леонидовной. Она сообщила, что в Углический район, где проживает Н.В. Григорьева, п/о Улейма, дер. Черницыно поставляется по 130 экземпляров газет и спецвыпусков, но, очевидно, этого мало? Татьяна Леонидовна пообещала разобраться, решить этот вопрос с РУФПС г. Углича, чтобы интересы наших читателей не страдали.

Спасибо Вам, Н.В. Григорьева, за любовь и преданность нашей газете. Если у Вас каких-либо спец. выпусков нет, редакция вышлет их Вам персонально как подарок.

Дорогие читатели, пишите, у кого еще сельсоветы «хулиганят»?

Осторожно:

Медики написали десятки тысяч научных трудов об этом «лекарстве XX века». И полагали, что знают его вдоль и поперек. Но каково же было их удивление, когда они открыли совершенно новые свойства аспирина, которые показывают его с неожиданной стороны.

1. Таблетка величиной с планету

Главный вывод, который сделала аспириновая наука, - надо бороться за чистоту препарата. Чтобы как можно больше салициловой кислоты было в связанном виде, а в свободном - не больше 0,3 процента. Мол, тогда его вредные эффекты будут минимальными: лекарство не будет обжигать слизистую оболочку, вызывать кровотечение и язвы в желудочно-кишечном тракте. И мы якобы получили только полезные эффекты.

Столь «чистый» аспирин могут делать в западных странах. А российский считается «грязным»: в нем салициловой кислоты больше 0,3 процента. Уступает он западному и по другим параметрам. Поэтому наш аспирин не выдерживает конкуренции, и российские средства массовой информации взахлеб рекламируют западный товар. Дескать, мы теперь имеем счастье пить самый чистый, самый шипучий, ну просто сногсшибательный аспирин.

Но так ли он хорош на самом деле? Этот крамольный вопрос неожиданно прозвучал в одном из медицинских университетов Москвы.

2. Грязный не значит худший

Ученые создали искусственные среды, подобные тем, что встречает аспирин в человеческом организме: в желудке, двенадцатиперстной кишке, крови и так далее. И стали моделировать процессы, которые происходят с лекарством.

Эти эксперименты дали ошеломляющие результаты. Оказалось, что аспирин начинает разлагаться, как только попадает в человеческий организм. Уже в желудке содержание свободной салициловой кислоты может стать гораздо больше 0,3 процента, не превышать которые призывает мировая фармакология. А в двенадцатиперстной кишке может высвобождаться.. до 10 процентов этой кислоты.

Поэтому бессмысленно бороться за образцовую «чистоту» аспирина, если в желудочно-кишечном тракте он становится таким «грязным». Получается, что западные препараты не имеют никаких преимуществ перед российскими: они вызывают одинаковые побочные эффекты.

Я вовсе не призываю кормить больных салициловой кислотой. Не едим же мы вместо хлеба отруби, к которым не приспособлены наши нежные желудки. Но небольшое количество отрубей в хлебе не так вредно, как нам раньше доказывали ученые. Подобным образом и небольшие примеси свободной салициловой кислоты в российском аспирине не так уж опасны, как нас стращают заграничные блюстители чистоты «лекарства века».

3. Чистая победа... над собой

Повальное увлечение аспирином превратилось в своеобразный недуг цивилизации. Под самыми разнообразными названиями это лекарство предлагают в огромном количестве рекламой продукции, которая завалила весь мир. Миллионы людей не боятся глотать его чуть ли не каждый день. И они должны узнать, наконец, с чем играют.

Оказывается, играют с огнем - в прямом смысле этого слова. Исследования группы Петренко показали: при взаимодействии радикалов с другими веществами образуются самые настоящие искры, только очень маленькие, неразличимые глазом. Но их делает видимыми специальный прибор - хемо-

Сам себе доктор...

Мое «тайное» лечение поджелудочной железы

Жизнь у нас в деревне нелегка, об аптеке и говорить нечего. Заболела у меня как-то поджелудочная железа, жене говорить не стал. Она меня в больницу отправила бы, а сама бы со скотиной и огородом гробилась. Лечил я свою болячку сам. Вечером, как бабка моя уснет, смачивал тряпочку льняную в теплой простокваше, клал ее на левое подреберье и на область желудка. Накрывал целлофаном, забинтовывал шерстяной тканью и ложился спать. К утру вставал, тихонько снимал все свое лекарство и опять ложился. И так проделывал полтора месяца. А там, глядишь, и болячке моей конец.

Иван Степанович, Архангельская область

Самодельные таблетки

Сколько я ни бежала от старости, но и меня она настигла. А проявилась в первую очередь на моей печени. Стала печенка у меня болеть, пищу иной раз плохо принимала. Лечилась я самодельными таблетками из травы пырея. Молола траву на мясорубке, выжимала сок. Затем мякиш хлеба окунала в эту смесь и катала шарики-таблетки. Наделаю их много, так что надолго хватало. А принимала по одной таблетке за полчаса до еды в течение месяца.

Галина Васильевна, Вологодская обл.

АСПИРИН!

люминометр.

А для человеческой клетки такая «искра» подобна костру, в котором можно сгореть заживо. Выходит, глотая аспирин, мы раздуваем в себе пожар... Конечно, в нем погибают не все клетки, иначе мы бы все сгорели. Но уцелевшие в огне радикалы уже не похожи на человеческие клетки: это те самые «мутанты», из которых образуются раковые опухоли.

- Может, для образования радикалов нужны особые условия, которые очень редко возникают в человеческом организме? - с надеждой спросил я ученого.

- Увы, - ответил он, - это обычные условия, которые возникают очень часто. Достаточно салициловой кислоте вступить во взаимодействие с железом...

- Выходит, мы все в прямом смысле слова железные люди, которым противопоказан аспирин?

- Железные - да. Но аспирин

Е.В.

иногда спасает нам жизнь. Поэтому его надо не отменять, а грамотно применять - при крайней необходимости.

4. Лидеры по... недопониманию

Известно, что больше всего аспирин травмирует не желудок, а двенадцатиперстную кишку. По-видимому, в ней гораздо чаще он вызывает язвы и раковые опухоли. Но, казалось бы, должно быть наоборот: ведь желудок первым встречает лекарство и принимает на себя основной удар. А эксперименты группы Петренко так объясняют этот парадокс: в двенадцатиперстной кишке из аспирина может высвободиться в десятки раз больше салициловой кислоты, чем в желудке. Железо же для образования разрушительных радикалов и там, и здесь предостаточно. Не удивительно, что аспирин гораздо меньше травмирует желудок, чем кишку. Образно говоря, в нем радикалы еле тлеют, а в ней горят ярким пламенем.

Но химотерапевты как будто нарочно усиливают разрушительное действие радикалов. Так, знаменитая французская фирма «УПСА» затоварила весь мир аспирином с аскорбиновой кислотой. Подобную продукцию предлагает германская фирма «Байер АГ». Они уверяют нас, что универсальный витамин, который увеличивает жизнестойкость организма, в сочетании с универсальным лекарством обеспечивает максимальный оздоровительный эффект

Исследования Петренко дали противоположный результат: аскорбат... резко усиливает радикалообразование при взаимодействии салициловой кислоты с железом. Только при наличии этих трех веществ процесс протекает бурно.

Раньше мы пили простой аспирин, и он мог не прореагировать с железом, если в пище не было аскорбиновой кислоты. А с «УПСОЙ» и «Байером АГ», чего бы мы не ели, обязательно образуются искрометные радикалы, которые повреждают клетки, ткани, органы

- Неужели эти «лидеры» сознательно гробят здоровье миллионов людей? - напрямик спросил я Петренко

- Трудно вообразить такое злодейство, - ответил он. - Я думаю, большинство работников этих фирм не хотят нам зла. Они наивно полагают, что «спрятанная» в «чистом» аспирине салициловая кислота попадает прямо в больные органы и только там высвобождается. А на самом деле она уже в желудочно-кишечном тракте образует радикал-генерирующую систему.

5. Техника безопасности... для самоубийц

Но ведь это ужасно. Я раз десять лежал в больнице с обострением ревматизма. И каждый раз меня поили аспирином с «аскорбинкой». Выходит, по рекомендации врачей я совершал нечто подобное... самосожжению - месяцами поддерживал в себе искрометный процесс радикалообразования? Не удивительно, что после курса такого «лечения» мне целый год приходилось восстанавливать здоровье. А потом выяснилось, что у меня повреждены желудок и двенадцатиперстная кишка...

- Понадобятся специальные исследования, - сказал Ю.М.Петренко, - чтобы выяснить, как сочетаются лекарства друг с другом и продуктами питания. Быть может, исследования покажут, что нужен определенный интервал между приемом аспирина и аскорбата.

Слепая наука то и дело попадает в яму и тянет за собой слепых простаков, которые выбрали ее своим поводырем.

Впрочем, мы можем свалиться в яму и без помощи науки. Нашлись народные умельцы, которые использует аспирин... в солении огурцов. Они настоятельно рекомендуют этот метод знакомым: мол, лекарственные огурчики становятся крепче и пикантнее, хрустят на зубах - пальчики оближешь. Но как бы потом не пришлось кусать локти. Исследования группы Петренко показали: при взаимодействии аспирина с огурцами и приправами образуются радикалы. Они «сшивают» белки - огурцы от этого становятся похожими на резину, а наши внутренности покрываются болячками, которые могут превратиться в раковые опухоли.

6. Собака умнее ученого?

Все верно. И я бы не посмел рассказывать в газете об исследованиях Петренко, если бы не знал выхода из положения. Вспомните, что делают животные, если серьезно заболевают. Они отказываются от еды и бегут в лес или на луг, где находят только им известное целебное растение. И болезни - как не бывало. А лишенные такой возможности животные, которых ни на шаг не отпускают от себя и кормят из ложечки «заботливые» хозяева, в подобных случаях нередко издыхают - вопреки лечению лучшими лекарствами и витаминами.

Неужели собака умнее человека?

В беседе со мной Юрий Михайлович невзначай обмолвился, что салициловая кислота есть во всех дикорастущих травах из многочисленного семейства «спирея».

Но для нас его признание весьма ценно. Если салициловая кислота есть во многих травах, то весьма вероятно, что она часто попадает в лекарственные сборы. Выходит, делая из них «целебные» отвары, мы пьем салициловую кислоту в чистом виде - не «спрятанную» в аспирин. И тем самым наносим колоссальный вред своему здоровью.

Чем больше трав входят в такой букет, тем вероятнее попадание в него салициловой кислоты. Поэтому огромному риску подвергают себя энтузиасты траволечения, составляющее с большим трудом и за большие деньги... ядовитое зелье из десятков видов растений, которыми якобы лечат больных на Востоке. От такого букета, наверное, околеет любая собака. А наших любителей трав выручает самовнушение, которого нет у собак.

7. Врачевание постом

Некоторые могут спросить: а почему мы не оздоровились во время поста? Наверное, потому, что плохо выполняли его духовные требования: какие были мысли, слова и дела - такую получили награду.

В древней летописи говорится, что русские мыряне в Великий пост питались... редькой, капустой и хреном, варенье ели только в субботы и воскресенья, от рыбы воздерживались всячески, кроме Благовещенья. А монахи благочестивые держали жестокое житие всегда, съедая в день только кусок хлеба. Какая сила духа была нужна для такого поста!

И какую награду должны были получать те, кто его выдерживал. Меня больше поражает другое: самая передовая медицинская наука только недавно начала немного понимать огромную пользу «простых» правил поста. Поэтому составить их сотни лет назад не смог бы никакой гений - без Божьей помощи. По мнению знаменитого автора «раздельного питания» американского ученого Герберта Шелтона, редька, капуста и хрен великолепно очищают организм от вредных веществ своей грубой клетчаткой и горечью, но насыщают его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами в идеальном соотношении. А Юрий Петренко добавляет: эти овощи содержат много аскорбиновой кислоты. Когда человек долго питается только ими, он не рискует ненароком проглотить салициловую кислоту, которая ведет на нет всю пользу аскорбата. В результате он дает максимальный лечебный эффект - резко повышается общая сопротивляемость заболеваниям, что служит залогом победы над любыми недугами.

Михаил Дмитрук

Боимся потерять сына

Вот и мы обращаемся к вам со своим горем. С восьмого класса болен наш сын эпилепсией. Школу закончил нормально, поступил в техникум. А на третьем курсе получил тяжелую травму головы. На инвалидность оформляться не хочет, говорит, что покончит с собой. Таблетки не помогают. Сейчас ему 24 года, и мы очень боимся его потерять.

Пожалуйста, помогите нашему горю.

Тамара Петровна и Анатолий Прохорович Марковы, 164700, Архангельская область, г. Нарьян-Мар, ул. Юбилейная, д. 36 А, кв. 4

Посидим, поохаем...

Будто стержень кто воткнул

Муж мой стал жаловаться на боли в шейном отделе. Будто кто стержень воткнул рядом седьмым позвонком. Там и так мышцы, словно каменные. Может, кто посоветует, как избавиться от этой напасти? Будем очень благодарны.

Влада, 187600, Ленинградская обл., г. Пикалево, ул. Школьная, д. 62, кв. 64

Не хочу мириться с диагнозом

Мне 48 лет. Всегда любил спорт. Еще год назад у меня ноги были красивыми, а теперь страшно посмотреть. Может, из-за больших нагрузок, может, оттого, что кровь немного густовата, приобрел я **диагноз: внутреннее расширение вен**. Когда я сижу и ноги находятся внизу, начинают набухать вены. Поэтому пишу письмо, а ноги лежат на столе.

Лекарства мне не помогают. А врачи говорят, что придется смириться с этой болезнью. **Но я мириться не хочу. Помогите** мне, читатели, справиться с этим недугом!

В.Д. Ерашенко, г. Кандалакша, Мурманская область

Хочу подруге помочь

Я хотела бы попросить вот о чем. **У моей подруги на пальцах ног ногти врезались в кожу. И теперь кожа нарывает.** Ноготь этот никак не получается вырезать. К врачу подруга ни за что не пойдет.

Нельзя ли вылечить это каким-нибудь народным способом?

Лилия, Саратовская область

Чем еще свинку лечить можно?

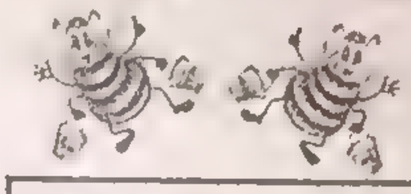
Могла бы полечить внучку от свинки по рецепту И.Ф. Савченко, но у нас нет ни соломы, ни печки. Может, есть другое народное средство? Очень просим рассказать, как лечиться, а то лекарства не помогают.

Н.С. Белова, г. Архангельск

Надеюсь на народные средства

Прошу, Айболит, помоги мне советом. Недуг у меня такой: не могу кончить, когда любовью занимаюсь. Очень надеюсь на народные средства.

Владимир, г. Котельнич, Кировская область



Как вылечить гайморит?

Добрые люди! Пожалуйста, вышлите клубни цикламена. Все расходы оплачу.

Может, кто-то знает очень хороший и доступный способ лечения гаиморита и фронтита у ребенка 9 лет? Поделитесь, очень нужно.

В.И. Кирсанова, 422520, Р. Татарстан, г. Зеленодольск, ул. Загородная, д. 2, кв. 16

Боюсь даже расчесываться

Милые женщины! Помогите мне советом, может быть, у кого-то была проблема, похожая на мою! **Лет пять назад начали выпадать волосы.** Сначала меня это не очень беспокоило. А сейчас боюсь расчесывать и мыть голову. **Каждое мытье - кошмарное зрелище.** С ужасом думаю о том, что же будет дальше, если такими темпами меня будут покидать волосы. Ведь мне еще нет и 30. Пробовала, конечно, лечить ржаным хлебом, ополаскивала крапивой, делала домашний бальзам из чеснока, лука, алоэ, яйца и меда, втирала репейное масло, но это не помогло.

Какие могут быть причины выпадения волос? Очень прошу, помогите!

Елена, г. Дзержинск, Нижегородская область

• Поправка

В письме Г.З. Соболева **«Устал от напасти»** (Ай, болит!» N 29, стр.8) следует читать: «Болею уже много лет неспецифическим язвенным колитом» и т.д. по тексту.

Приносим автору свои извинения.

У кого такие травы есть?

Нашла я для себя рецепт замечательный в «Ай болите!». Да вот одна беда - трав у меня таких нет.

Нужны мне сухоцвет болотный, и таволга.

Оплату гарантирую.

Мой адрес:

167905, г. Сыктывкар - 30, ул. Снежная, д. 25, кв. 1, Кропаневой Вере Ивановне

Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.
Адрес редакции и издателя: ...гельская область, ул. Плюснина, д. 3

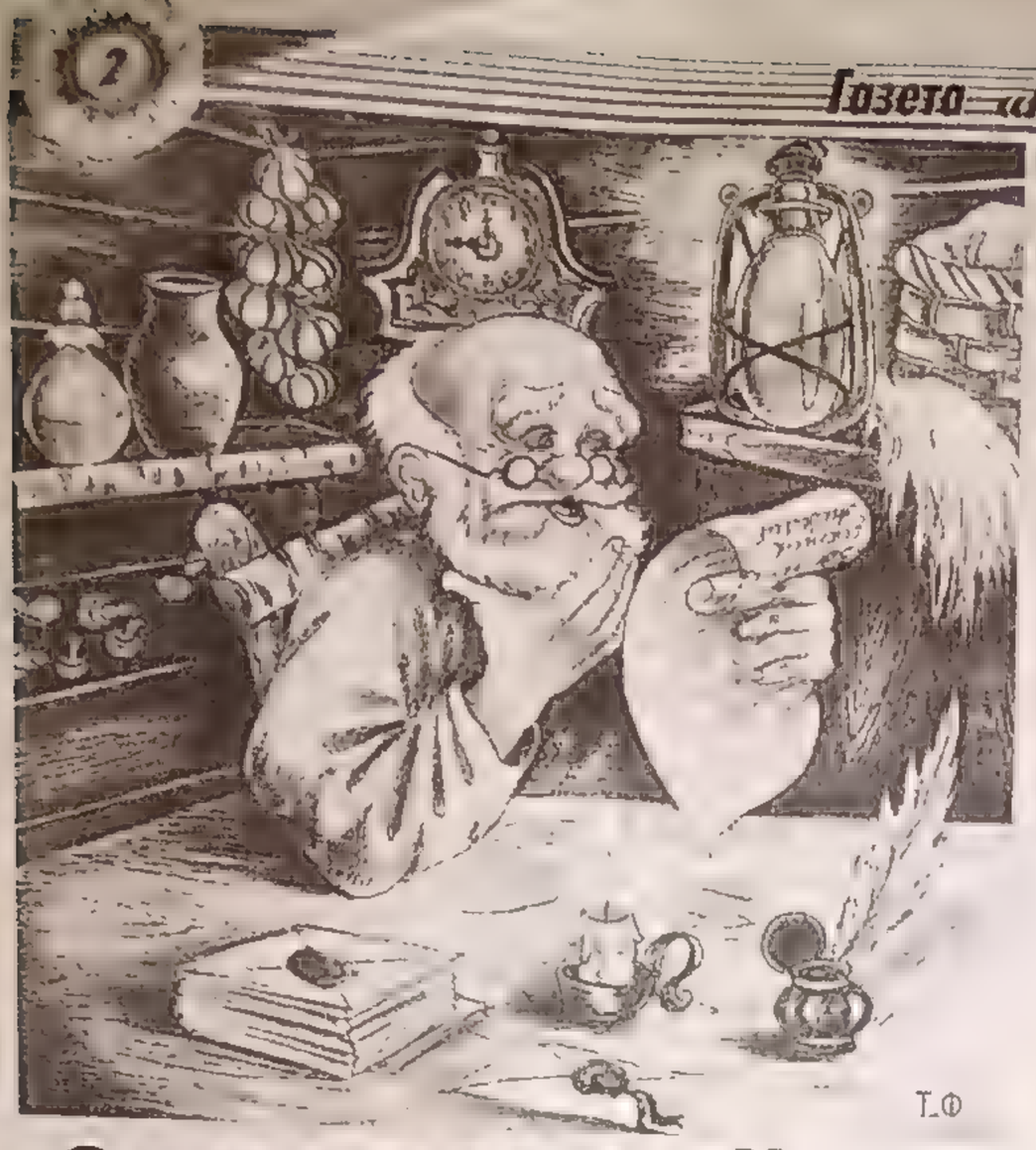
Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д. 5. Директор Симонова Е.Н.
Печать офсетная.
Заказ № 280, Тираж 81.671 экз.
Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов
Индекс 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать

Телефон факс секретарь (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты ...

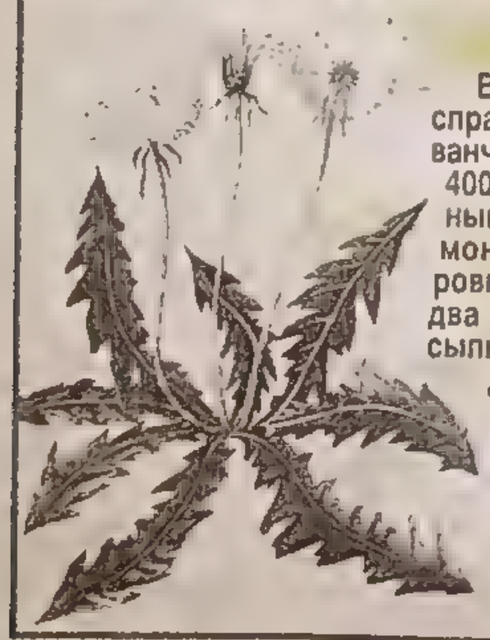
Редактор Барболин Г.П.
Зам. редактора Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю., Иванова Т.Ю.
Художники Верещагина Е.П., Федюнина Т.А.
Наборщики Шабарова А.В., Белецкая Т.Г.
Корректор Ботолина О.Н.
Компьютерный ... Лузин Ю.Х.

...предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.



ЗДРАВСТВУЙ, ДОКТОР АЙБОЛИТ!

Мед из одуванчиков приготовить просто



В одном из номеров «Ай, болита!» спрашивали, как готовить мед из одуванчиков. Рецепт совсем не сложный. 400 цветков одуванчика и разрезанный дольками вместе с кожурой лимон залейте 0,5 л воды. Кипятите ровно 10 минут. Отожмите все через два слоя марли и в этот сироп высыпьте килограмм сахарного песку. Доведите до кипения, помешивая. Как начнет густеть, снимите с огня.

Получится литровая банка меда.

Валентина Нестеровна Иванова, г. Петрозаводск

Лелею герань, как счастье!

Муж из командировки приехал сам не свой. Все ругается, ничем ему не угодишь. А сын как раз закончил 5-ый класс, и учительница раздала классные цветы ученикам на лето. **Так мой принес герань. И с этого дня стала наша жизнь налаживаться.**

Муж постепенно успокоился - перестал браниться. И постельные дела опять радуют. Да словно мы только расписались! А ведь единственное новшество в доме - эта самая герань! Как не поверить в ее помощь?! Оторвала я себе отросточек, посадила и лелею, как свое счастье. Не зря считают, что герань сглаживает «семейные углы».

Арина Вениаминовна, Астраханская область

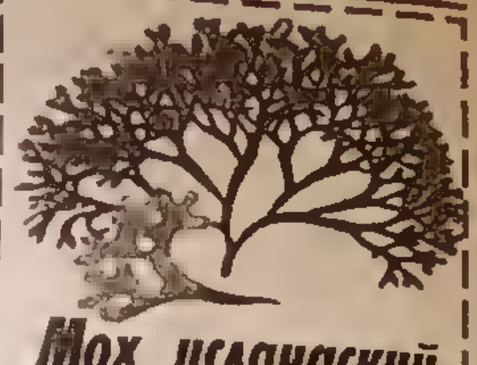
Лекарство случайно пошло

Устроилась я работать переводчицей в одну фирму. А вскоре обнаружилось у меня заболевание щитовидки. Врачи, конечно, надавали рецептов, витаминов. А я незадолго до того рецепт нашла. Он-то мне и помог. Есть такое комнатное растение - «живой волос». В тексте сказано, что им какие-то народы лечились.

Так вот, срежьте с растения 21 маленький отросточек и три нижних листа. Потом насухо протрите, но не мойте. Эти отросточки и листки я мелко-мелко резала, как бы шинковала, и заливала поллитром водки. Настаивайте три недели в темной бутыли в темном месте.

А пила настой натощак по столовой ложке утром, перед завтраком. Растение можно вырастить заново, если кочерыжку, которая останется, поставить в воду. Оно быстро корни пускает.

Ирина Скоморохова, г. Пятигорск



Мох исландский щитовидку вылечит

Давно были мои рецепты в «Ай, болите!», а читатели благодарности за совет до сих пор пишут. За время болезни щитовидной железы у меня много рецептов накопилось. Вот еще один. **10 г исландского мха залейте 350 г воды, кипятите на медленном огне 30 минут, настаивайте 4 часа. Пить нужно по чайной ложке 3 раза в день.**

Если добавить шишки хмеля, то хорош этот рецепт и при пиелонефрите и при запорах.

Г.А. Зырина, г. Северодвинск

Плюньте в зеркало!

Всякое про зеркала пишут. А о том, как чистить их от худой энергии, никто не сказал. А тут как-то прибегает ко мне внучка: «Нашла!». Зеркала-то, оказывается, водой сначала промывают (можно святой). А после - плюнуть на него надо и слюну растереть. Ну, и свечой очистить - поводить пламенем вокруг и перекрестить.

Вера Павловна Сердюк, г. Нарьян-Мар

Сам себе доктор...

И любовника заводить не надо!

Подруга пожаловалась по секрету, что муж ее совсем слаб стал в постели. «Наверное, доконала его радиация на этих подводных лодках, хоть любовника заводи!»

А из деревни после отпуска вернулась, ко мне прибежала радостная, возбужденная, глаза лукаво блестят. «Знаешь, второй медовый месяц испытала». «Как так? - спрашиваю. - Любовника все же завела?» «Как бы не так! - отвечает. - А мой-то на что? Он еще сто очков даст любому другому!» Удивилась я, а она рассказала вот что. В деревне поделилась своей бедой с бабкой, а та и говорит: «Не горюй, девка, твою беду рукой разведу!» И стала поить нас с мужем перед едой какой-то настойкой. «Это вам для радости жизни».

И взыграло ретивое у моего мужа, да так, что и в молодости таким его не помню. Так что этот отпуск запомню на всю жизнь. Бабуля эту настойку мне и с собой дала. Как, говорит, понадобится, так и полпринимайте!

А настойка эта готовится просто: 10 г золотого корня сушеного на 500мл воды. На водяной бане парить полчаса. Остудить, процедить и принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Талая вода - лекарь хоть куда

Стали меня мучить боли в пояснице. А затем и вообще на больничный попала. Оказалось, вышел из почки небольшой камешек. «Да, - врач говорит, - песочек у вас в почках». Подлечили меня, а поясница все равно чуть что - болит. Отеки по утрам под глазами. Да и желудок побаливает.

А есть у меня приятельница, не признает таблеток. Она мне и посоветовала попить талую воду. Не поверите, но уже через неделю результат не замедлил сказаться. Пила всю зиму. Воду на балконе морозила. А когда морозы закончились - в морозилке в холодильнике продолжала это делать.

Недавно сдавала анализы. «Хорошо подлечились!» - сказал врач.

Готовлю я воду так.

Наливаю в кастрюльку (не эмалированную только) кипяченую воду на 2/3. Выставляю с вечера на балкон. Утром кастрюлю ставлю в горячую воду, чтоб

Помню три

Теперь и про насморк забыл

Многие сейчас для сохранения здоровья холодной водой прямо на улице из ведра обливаются.

Но, оказывается, и ножные холодные ванны не меньше пользы приносят.

Я вот сам постоянно такие процедуры провожу и теперь забыл, когда насморк в последний раз имел

Целый день после ванны бодрым и здоровым себя чувствую, и энергия, как у молодого, появляется. А мне уж к 70 дело идет.

Василий Дмитриевич Кузьмин, г. Тотьма

Пусть пьет, сколько захочет

О.А. Куликова просила помощи: племянница ее страдает диатезом. Есть народное средство, которое я на своем ребенке испытала, простое и дешевое. **Возьмите 5-6 лавровых листов, залейте литром крутого кипятка и кипятите 3-4 минуты. Потом процедите через марлю.**

Как станет теплым, давайте ребенку пить, но не заставляйте. Настой должен быть комнатной температуры

Если будет пить, то дня через 3-4 все пройдет. Потом коварный диатез вернется, но вы уже знаете, как его прогнать.

Г. П. Васильева, г. Ершов

Молоком да настоями диатез прогнала

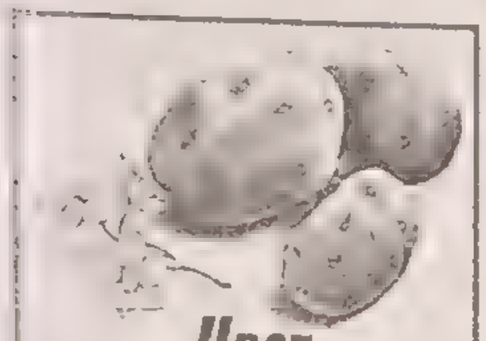
Написать решила потому, что прочитала о детях, которые диатезом да экземой мучаются. Моя дочь переболела этими болезнями. Чем только ни лечили - ничего толком не помогало. Тогда я решила своими способами лечение проводить

Лечила я девочку мою так:

Покупала козье молоко, делала из него сметану и мазала лицо утром и вечером на ночь. Или накладывала маску днем, когда ребенок спит. Еще делала настои из крапивы, лопуха и одуванчика.

Например, **столовую ложку цветов крапивы на стакан кипятка брала. Настаивала, укутав на 40 минут, процеживала и давала пить по полстакана 4 раза в день.**

Надежда Викторовна Маркина, г. Ворсма, Нижегородская область



Цвет картофельный опухоли лечит

Опухоли различные лечить и делать профилактику онкобольным картофельным цветом можно

3 ст. л. сухого цвета залейте 0,5 л кипятка. 3 часа настаивайте, закрыв банку полиэтиленовой крышкой, целлофаном, спрячьте под подушку в темное место. Принимайте по 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Всего 14 дней 2 раза в год весной и осенью. От корзинок картофеля вреда нет, но настой очень крепкий получится. А вот листки картофельные заваривать не-льзя.

Знакомая после операции этим лекарством лечится, чувствует себя хорошо.

З.Е. Хлямова, Ленинградская область

Мой эликсир молодости

Хотите молодой да привлекательной всегда выглядеть, чтобы и в самом деле в 45 - баба ягодка опять? Тогда вот вам рецепт мой.

Одна чайная ложка меда, один взбитый белок и муки две столовые ложки.

Такое тесто надо на очищенную кожу лица нанести минут на 10, а потом смыть теплой водой

Г.В.Захарова, Архангельская обл., г. Новодвинск

Помино лекарство

Помнится, в детстве простужалась я часто и кашель по ночам спать не давал. Но никогда мама меня по врачам не водила и никакими лекарствами не пичкала. Лечила всегда своим способом...

Проваривала лимон на медленном огне в течение 10 минут, а потом выжимала из него сок в стакан и добавляла две столовые ложки глицерина. Тщательно перемешивала и заполняла стакан доверху медом. На ночь давала мне 1 ч. л. этого сиропа.

А если кашель сильно донимал, то принимала я мамино лекарство в таких же дозах 3 раза в день.

Теперь я этим способом и своих детей лечу.

Нина Андреевна Дубинина, г. Тихвин

Арбуз все соли выведет!

Многие спрашивают, как бороться с отложением солей. Я рецепт один знаю, лично на себе и своей семье испытала.

Обрезаете 0,5-1 см арбузной корки, высушиваете и толчете. 1 ст. л. высыпаете в полстакана теплой кипяченой воды. Пейте 1 раз в день в течение недели. Потом неделю отдохните, и можно повторить снова.

И еще очень хорошее средство: опустите в 300 г воды 5 г лаврового листа и кипятите 5 минут. Потом настаивайте в термосе, но крышкой закройте через 15-20 минут. Раствор слейте и выпейте маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя - можно спровоцировать кровотечение). Процедуру проводите 3 дня, через неделю повторите.

А.Е. Хорешко, Приморский край.

Вылечил геморрой... «сосульками»

Иду как-то с работы. Навстречу сосед, Петрович. Сияет весь: «На Кавказ в санаторий еду!». Вернулся и рассказывает: «Геморрой у меня там выскочил, ледяными свечами вылечился. Окунал узкий конец в теплую воду (чтобы не больно было) и - в задний проход на полминуты. Так 5 дней. А потом по 1 минуте терпел, пока не полегчало. А там уж и домой пора.

Можно было на Кавказ-то за сосульками и не ездить!».

Е.А.В., г. Архангельск

...истории...

Яичная скорлупа для профилактического ремонта

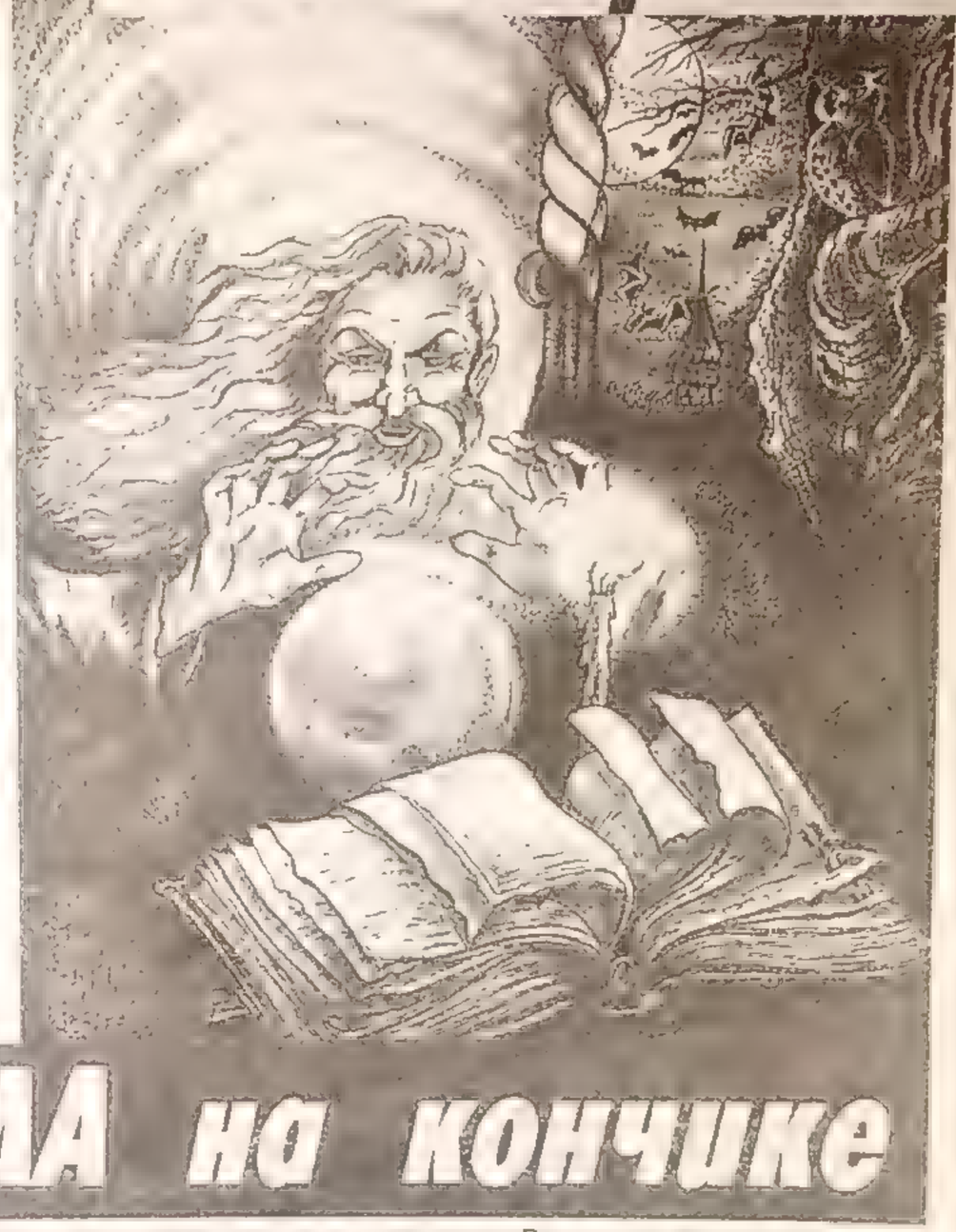
Стали хрустеть у меня колени. Затем «скрепило» плечи, шею... Двигаться больно. Остеоартроз, одним словом. А соседка по даче, пожилая женщина, говорит: «Эта беда и мне знакома. Мучилась тем же сколько лет. К непогоде места себе не находила, так болели, ныли суставы. Все тело было как несмазанная мельница. А теперь, будто смазала, профилактический ремонт провела, - смеется. - А лечу я себя так.

Яйца промываю теплой водой с мылом, хорошо ополаскиваю. Или в кипящую воду опускаю минут на пять. Затем истолку скорлупу в ступке в порошок. И по утрам добавляю себе в кашу или творог по 1/2 чайной ложки».

Каждую осень и весну стала и я так же «ремонтироваться». Помогло!

Т.Г. Солдатова, Смоленская обл.

Все секреты



СИЛА ЗЛА на кончике

Энергетические линии, словно паутина, окутывают жилье: одни - добрые, другие - злые. От того, чего же «вплетено» больше, и зависит «настроение» дома.

Так, любимое кресло, в котором вы привыкли отдыхать, расслабляться, скоро станет «островком» благополучия. И даже во время болезни вы в этой зоне будете чувствовать себя значительно лучше. А вот угол на кухне, где вы постоянно ругаетесь с мужем; раковина, всегда полная немытой посуды, таз в ванной комнате, куда вы неделями складируете грязное белье, или калошница в прихожей с горой нечищеных сапог и ботинок образуют вокруг себя зоны зла. Чем меньше таких «островов невезения» и больше светлых пятен, тем благоприятнее для вас дом.

Остров невезения в каждом доме есть

Но как все-таки проверить энергетику жилья?

В квартире, где энергетика позитивна, медленнее высыхает разлитая вода, долго не вянут срезанные цветы, металлические предметы на ощупь прохладные, а деревянные - чуть-чуть теплые. В местах скопления негативной информации радиоприемник лучше принимает короткие волны, брошенная на пол серебряная монета звенит глухо или почти не звенит, быстрее скисает молоко, а горячая вода остывает, соль энергичнее растворяется в воде, а масло тает на глазах.

В положительных зонах всегда ровно и высоко светит пламя свечи, в отрицательных - свеча коптит, огонек у нее мечущийся и слабый.

Подружка, не плачь в подушку!

Но прежде чем «чистить» уже имеющиеся в квартире отрицательные зоны, надо научиться не создавать новых «островов невезения». Чужая вещь всегда несет в себе мощный энергетический заряд бывшего хозяина. И если эта энергетика негативная, в вашем доме появится еще один неблагоприятный источник. Иногда люди, желающие вам зла, могут вколоть в ковер или обои отрицательно «заряженную» иголочку. Кстати, по такому же принципу действуют и талисманы-обереги. Только они, наоборот, «заряжены» положительно.

«Накопителем зла» считается и пуховая или перьевая подушка. Женщины, не плачьте по ночам в подушку! Даже когда у вас уже все будет хорошо, подушка каждую ночь станет «делиться» с вами накопленной дурной энергетикой. Слезы лучше вытирать платочком, а потом его либо стирать, либо просто выбрасывать. А можно и сжечь вместе со всем злом. Но, сжигая, не смотрите на пламя. Глядя на огонь, вы неосознанно воссоздаете отрицательные образы, и они возрождаются с новой силой.

Прихожая и кухня, пожалуй, самые неблагоприятные, с точки зрения энергетики, места в квартире. Грязную посуду и обувь вы рано или поздно помоете, но информация уже разошлась. По этой же причине не стоит долго держать в вазе срезанные цветы. Память смерти таят в себе чучела животных, гербарии, коллекции насекомых, сухие цветы и даже натуральные шубы. Правда, шубы можно «отогреть» любовью.

На верхней одежде и обуви скапливается отрицательная информация с улицы. Приходя домой, мойте обувь, а пальто, плащи, куртки вешайте в деревянный стенной шкаф. Дерево не только задерживает негативную энергетику, но и подпитывает одежду позитивной. Никогда не накапливайте и не храните подолгу старые вещи.

Ваша жизнь стала лучше, а они «тянут» вас в прошлое. В доме должны «жить» лишь те предметы, которые вам по душе. Тогда неблагоприятных зон станет гораздо меньше.

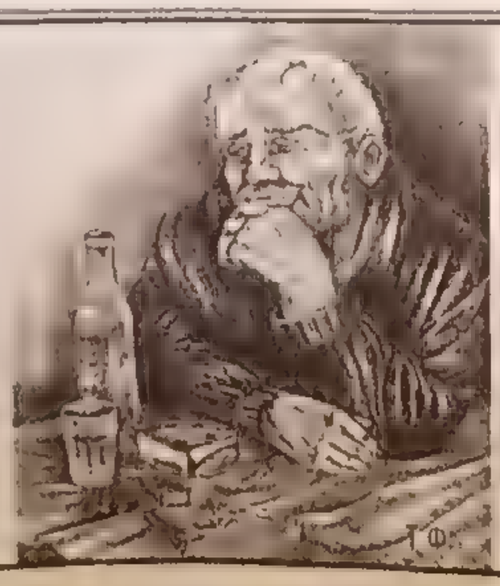
Как сделать дом счастливым?

Энергетику дома можно слегка подкорректировать. Например, вредное воздействие геопатогенных зон прекрасно нейтрализует обыкновенный янтарь, обладающий невероятно сильной энергетикой.

На человека хорошо влияют белые, розовые, голубые или прозрачные камни. Когда вы берете камень в руку, он должен казаться вам легким, чуть теплым, при-

Скажи мне, кто твой дед...

В поисках ответа на вопрос, какие качества записаны в нашем генетическом коде, американские ученые сделали вполне сенсационное открытие: оказывается, супружеская неверность заложена в генах человека и наследуется от поколения к поколению на протяжении тысячелетий.



Рабочий день супермена зависит от...

Степень ощущения боли зависит не только от индивидуальных особенностей организма человека, но и от времени суток. Австралийские медики установили воздействие на поверхность кожи (например, укол иглой) наиболее резко ощущается в период между 11 и 12 часами дня. А внутренние органы наиболее чувствительны к боли около 18 часов.

Именно это пытался доказать выдающийся американский биохимик, дважды лауреат Нобелевской премии, Лайнус Полинг (1901-1994): он ежедневно принимал 12-18 г витамина С и был убежден, что это защитит организм от простуды, рака и преждевременного старения. Удался ли эксперимент?

«Аскорбинка» продлевает жизнь?

Можно сказать, да, если учесть, что умер ученый всего за 7 лет до своего векового юбилея.

Из газет...

ятным. Чуждый кристалл вызовет на ладони ощущение дискомфорта. Любой принесенный в дом камень на всякий случай подержите несколько часов под холодной проточной водой, затем окурите ладаном, можжевельником или просто прокалите в печи (но не в духовке - газовый огонь не обладает силой живого огня). А лучше прочесть над ним любую молитву не менее трех раз. Зло из вашего дома может «забрать» любой благородный металл, будь то золотое кольцо либо серебряный подсвечник. Их только тоже иногда надо мыть.

В опасных местах положите небольшие кусочки осины, березы, ели или дуба - дерево уловит большую часть негативной энергии. Клен, черемуха, рябина, можжевельник могут даже преобразовывать негативные флюиды в позитивные. Кстати, веточки можжевельника хорошо повесить над входной дверью, потому что издавна

ИГЛЫ

считается, что он отгоняет всю нечисть, не впускает в дом силы зла.

Яблоня, груша, слива, садовые цветы могут принести в дом негативный заряд, если до того как попасть к вам, они росли в «нехорошем» месте. Поэтому, покупая в магазинах растения в горшочках, поменяйте на всякий случай землю.

Исцеляющими способностями обладают японский клен, мох, традесканция. Очень хорошо иметь в доме кактусы - об их иголки разбивается все злое. Более того, кактусы умеют перерабатывать отрицательную энергию в положительную и снова отдавать людям. Великолепно собирает энергетическую грязь герань, делая воздух в комнате свежим и ароматным

Но есть в растении, опасные для человека. Молодая нынче крупная лазающая лиана монстера буквально «пьет» наши силы, выкачивает положительную энергию, главным образом по ночам. Неприемлем для дома и кипарис. Древние считали его деревом смерти. Такое отрицательное действие оказывает на энергетику дома туя.

К сожалению, плохой энергетикой обладают перчики, огурчики, помидоры, которые многие выращивают в кадках. Никакие растения, кроме, может быть, кактусов, не надо ставить у кровати. Днем они поглощают негативную информацию, а ночью очищаются выбрасывая ее

Кроме растений прекрасно корректирует энергетику дома обычная вода. На негативные пятна можно поставить на ночь стакан с водой, а утром вынести его за порог и выплеснуть так, чтобы вода упала на землю тонким слоем и по возможности быстрее испарилась. Сильный негатив изгоняют водой, в которую опущена серебряная монета или ложка.

Наталия Андреева
«Незримая сила»

Лимоны для курильщиков

Минздрав очень настойчиво предупреждает, что курение вредит здоровью. Но курильщики - люди упрямые. Скорее всего Минздраву придется подумать о профилактике болезней и сделать на пачках сигарет следующую надпись: «Покурил - прими витамин С». Ведь курильщикам его требуется на 40% больше, чем некурящим

Всего 1%!

В сексуальной сфере человек на 98,8% по сути своей обезьяна, рефлексы и прочее - это у нас от шимпанзе. И только чуть больше 1% - это наша человеческая мораль, эротизм, сексуальные символики и прочее. Лишь на 1% отличается человек от шимпанзе!

Не спал 90 лет

В 40-е годы нашего века в штате Нью-Джерси (США) жил 90-летний Ал Херпин. Этот человек был уникален тем, что за всю свою долгую жизнь он ни разу не спал. Когда сенсация о нем облетела всю Америку, ученые установили за ним круглосуточное наблюдение. Результат был ошеломляющим: за пологода Ал Херпин ни разу не сомкнул глаз. Причиной своей бессонницы он считал то, что его мать перед родами упала и сильно ушиблась.

«Е-е-е», «халигали», вы такое слыхали?

Люди, у которых не хватает витамина Е в организме, в 4 раза чаще страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, легендарный витамин улучшает текучесть крови, предотвращает закупорку вен и инфаркт миокарда. В общем, настоящий щит для организма, перед которым отступает даже рак.

Россияне - самые больные в Европе люди

А самые здоровые финны, шведы и норвежцы. За ними идут итальянцы, греки, швейцарцы и французы. По здоровью нас обскакали даже белорусы и украинцы. Так что, похоже, русские действительно медленно вымирают.

У импотентов свои проблемы

В австралийском городе Мельбурн подверглась нападению престижная и дорогостоящая клиника по лечению мужской импотенции. Грабители не позарились на сейфы клиники, зато прихватили огромное количество лекарств, в том числе средство, обеспечивающее мужскую силу на пять дней. Полиция уверена, что ей не составит труда задержать преступников, надо лишь присмотреться к тем, кто либо слишком устал, либо слишком озабочен.

Печать в паспорте мешает сексу

Пары, живущие в «гражданском» браке, занимаются сексом чаще, чем законные «женатики». К такому выводу пришли немецкие специалисты, проведя опрос 3,5 тысяч пар. Оказалось, что законные супруги в возрасте от 19 до 30 лет занимаются сексом в среднем 6 раз в месяц, а супруги, живущие без печати - 11, т.е. почти в 2 раза больше.

Мама, почисти зубы

Требование санации полости рта беременных женщин - не пустая формальность. Статистика показывает, что у 18 % недоношенных детей матери страдали болезнью десен. Стивен Оффенбахер, гинеколог из медицинского колледжа университета в Северной Калифорнии, считает рот ямой токсичных отходов.

Елена Рудерман

2-42

Газета-целительница

№ 36 (216)

7 сентября 1999 г.

Ай, болит!

Продолжается Всероссийская подписка на газету «Ай, болит!» на 1-е полугодие 2000-го!

Маме бабушка сказала,
Что она уж жить устала:
Тут болит и там болит
Да еще - радикулит,
Да и сердце барахлит.
Как-то раз пошла к подруге
Рассказать ей о недуге,
А подруга говорит:
- Подпишись на «Ай, болит!».
Ты найдешь в газете этой
Очень ценные советы,
Прочитаешь «Ай, болит!»
И забудешь, где болит.

Маша Чернышова, г. Онега

● С 1 сентября открыта подписка на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000 года по всей территории Российской Федерации! Нашу газету вы найдете в Объединенном каталоге «Почта России» , том 1, стр. 40 и по индексу 34259 сможете оформить подписку в каждом отделении связи России. Каталожная цена не изменилась.

Для северян - жителей Архангельской области - подписка проводится по индексу 50486 в областном каталоге во всех отделениях связи области.

▲ Жители Северо-Запада могут подписаться по областным каталогам в отделениях связи Вологодской, Кировской, Мурманской областей, республике Карелия по индексу 34259.

✷ С 1 сентября принимается подписка в киосках МП «Роспечать» городов: Архангельска, Северодвинска, Онеги, Нарьян-Мара (ТСО «Натали-Роспечать»). В г. Архангельске - в редакции газеты «Архангельск», в г. Няндоме в РИФ «Инфосервис», в г. Тосно в филиале ОАО «Леноблпечать», в отделениях АООТ «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Мончегорск, Никель, Североморск.

Знаю, как Вам помочь

Ирина Игоревна из г. Петрозаводска, прочитала Вашу заметку «Боюсь под нож ложиться» и знаю, как Вам помочь. Пришлите мне письмо и конверт по адресу:

346500, Ростовская область, г. Шахты, а/я 83

Вот это газета!

Случайно наткнулась на «Ай, болит!» и спецвыпуск. Вот это газета! Я такой и не знала. Я молодая, но уже инвалид с десятилетним стажем. С октября буду получать газету - подписалась! Жаль, что не встретила «Ай, болит!» раньше.

Желаю вам море подписчиков, стабильности, всех благ, а главное, - здоровья!

В.В. Давыдова, г. Екатеринбург

Даже анализ трудно взять

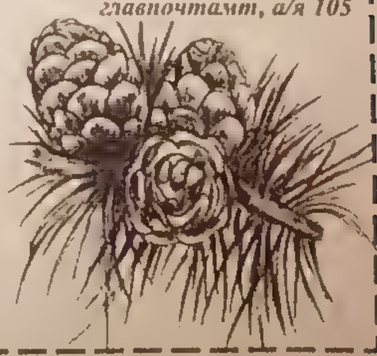
У моего мужа сердечная недостаточность, гипертония и очень густая кровь. Сердце его часто беспокоит, он пьет много лекарств. Но кровь стала уже такой густой, что трудно взять на анализ. Врачи ничего, кроме аспирина, не предлагают, а он не дает положительного результата. Кто знает средство, с помощью которого можно разжижить кровь? Будем очень благодарны за помощь.

Татьяна Ивановна, 184230, Мурманская область, г. Кировск, а/я 65

Высылаю прополисную мазь

Она помогает от многих болезней, при болях в суставах, спине, псориазе, грибках, экземе и т.д.

164170, Архангельская обл., г. Мирный, главпочтамт, а/я 105



Стирайте картошкой!

Если у вас аллергия на стиральные порошки - стирайте картошкой.

Еще бабушки наши натуральный и искусственный шелк стирали в воде от картофеля. Картофель чистили, сырым резали как можно мельче, заливали кипятком из расчета 2-2,5 л на килограмм картошки. Оставляли близ печи (в наше время можно у батареи) на два-три часа, процеживали через сито и, добавив немного водки или чистого спирта, сейчас же стирали, слегка растирая старой мочалкой наиболее загрязненные места. А кожа рук какой нежной становилась!

Плащи, мужские галстуки и носовые платки прежде отлично стирали в воде из-под отрубей: 30-40 г отрубей на литр воды. Их варили в мешочке прямо в тазу, процеживали, остужали воду до теплого состояния и сразу стирали, не оставляя вещь в покое ни на минуту. Затем прополаскивали и на полчаса оставляли в соленой воде: на литр воды - 15 г соли.

И белье чистое, и урона здоровью нет!

И опухоль спала

У моей племянницы сын (5 лет) катался на велосипеде и сильно стукнулся грудью о руль. Через несколько дней у него опухла шейка. Врач дал направление в Иркутск. Она приехала и остановилась у меня. Я ей говорю, что слышала, можно полечить уриной: пить и делать компрессы. Но она, конечно, не стала эксперименты проводить, пошла к врачу. Обследовали и нашли кисту. Сделали операцию, и они уехали домой. Потом она написала, что у ребенка вновь образовалась опухоль - еще больше! Опять дали направление на операцию.

И тут она вспомнила, о чем я ей говорила. Дала ребенку выпить целый стакан его мочи на ночь. Всю ночь у него была высокая температура. Сбивала ее компрессами и обтиранием водой с уксусом. Колебалась: вызывать или не вызывать скорую? **К утру температура спала и опухоль уменьшилась.** После этого она уже не боялась давать ему мочу, но уже не по стакану, а по половинке. **Больше они не обращались с этой болячкой к врачу - все прошло.**

С.А. Бабкина,
664009, г. Иркутск

И так своего кота вылечила

Галина Николаевна Дурягина спрашивала, как вылечить кота от ушного клеща. **Возьмите часть глицерина, йода 20-30 %, перемешайте. Смачивайте этим составом ватку, намотанную на спичку, и несколько дней подряд прочищайте уши животного.** Во всяком случае своего кота я вылечила именно так. А рецепт этот мне дал коллега по работе. Он таким образом вылечил свою собаку от той же напасти.

Нина Владимировна Нефедова,
г. Ковдор,
Мурманская область

А керосин-то помогает!

Имею целый «букет» болезней: мастопатия (14 лет), миома, хронический пиелонефрит, холецистит, панкреатит, гипертония и анемия.

Недавно стала принимать керосин. Пила в течение месяца по чайной ложке натощак, больше никаких лекарств. Сдала анализ крови: холестерин понизился до нормы, ПТИ крови в норме. Но боль в груди не проходит, хотя заметно уменьшилась, в животе боли тоже стали меньше. Знаю, что помогает.

Антонина Семеновна,
Р. Бурятия

Как и не было астмы!

В войну мы с мамой поехали в деревню - козочку купить. Едва успели добраться до хозяйки, маме плохо стало. У нее астма была уже 5 лет. Кое-как приступ остановили. А хозяйка научила, как навсегда от этой тяжелой болезни избавиться. Я записала на клочке оберточной бумаги: майский мед и сок сельдерея - поровну. Перемешать. По столовой ложке есть 4-5 раз в день. До излечения. Не помню, сколько мама лекарство принимала, но вот уже 87 лет ей, а она об астме давным - давно забыла. А рецепт еще многим помог.

Татьяна Петровна Коровина,
г. Всеволожск

Сам себе доктор...

Свое лекарство ближе к телу

Когда мне было лет пять, родители взяли меня с собой на сенокос.

Я и не заметила, как уснула. Проснулась от громких криков. Вылезла из-под полога и вижу:все суетятся вокруг мамы. А рука у нее от плеча до локтя разворочена. Рана глубокая, даже края наружу вывернуты.

Оказывается, отец наточил косу и прислонил ее к дереву. А мама не заметила и наткнулась со всего маху прямо на острие.

До деревни далеко. Никаких медикаментов с собой нет. Что делать? Сестра мамина и посоветовала: «Тонь, а ты промой рану своей мочой». Помочилась мама в чистую банку. Разорвали рубашку на полоски. Промыли рану мочой и туго забинтовали.

К врачам мама не обращалась. А еще несколько раз так же промывала рану. И недели через две даже повязка не нужна стала. Только рубец остался. А с годами и он почти исчез.

Герань вылечила

Два года назад моя сестра Валя на даче наступила на доску с ржавым гвоздем. Гвоздь буквально проткнул ступню. Сестра ранку промыла, прижгла йодом. Но на следующий день наступить на ногу не смогла: красная, распухла, болит!

Промучилась сутки и кое-как поплелась в поликлинику. Врач прописал уколы и физиопроцедуры. Она исправно лечится, а нога болит все сильнее. И отекла, стала багрово-фиолетовой. В итоге врач сказал. «Надо резать!» Назначил операцию на утро.

А по дороге из поликлиники домой сестра встретила мать своей давней подруги. Та всплеснула руками: «Что же ты, дочуш, раньше мне не сказала? У нас испокон веку такую беду лечат геранью, только нужна обязательно красная». В тот же вечер сама и принесла сестре горшок с геранью, не пожалела.

Валя ополаскивала листочки кипяченой водой, прикладывала с обеих сторон к ранке и забинтовывала. А утром промывала раствором марганцовки. И никакой операции не потребовалось. Через неделю она уже прыгала на этой ноге.

Хотя бы на ноги встать

У меня давно серьезное заболевание - ревматоидный полиартрит. А теперь еще и защемление седалищного нерва. Отнялись ноги, правое колено опухло, не гнется. Руки тоже не слушаются, нервы на пределе. Можно ли мне чем-нибудь помочь? Хотя бы встать на ноги? Сейчас сижу в коляске.

Откликнитесь на мою просьбу, поделитесь средством или рецептом!

Р.Я. Быкова,
413072, Саратовская обл.,
Марксовский район,
с. Подлесное,
ул. Рабочая, д. 20

Деревенская бабушка выручила

Пишу вам об этом вовсе не потому, что хочу поделиться каким-то неизвестным способом лечения. Дело в другом. Однажды я был свидетелем, когда одного и того же человека попытались исцелить люди в белых халатах и обыкновенная деревенская старушка нетрадиционными **способами лечения. Вот об этом и хочу написать.**

Лет 40 назад у моей семилетней дочери на левои кисти руки появились бородавки - штук 7. Повез в райцентр показать ребенка дерматологу. Он установил диагноз: юношеские бородавки. Домой возвращались в кузове грузовика, где, кроме нас, разместилось еще несколько человек и среди них старенькая бабушка. Она и спросила:

- Куда это вы ребенка возили?

- К врачу на консультацию с бородавками, - ответил я.

- Да кто же бородавки-то у врачей лечит? - удивилась бабушка. - Не умеют они такие болячки лечить. Я вам простой народный способ скажу: **завяжите на тонкой нитке (только не капроновой, шерстяной) несколько узелков - по числу бородавок и закопайте где-нибудь во влажном месте. Как только нитка сгниет, так и бородавки уйдут.**

Выслушали мы старушку, и все же по-своему я сделал. Выкупил в аптеке рекомендованную врачом мазь и принялся лечить дочь. Толку, однако, никакого. Более того, несколько бородавок на лице появилось. Тут и вспомнили мы про старушку и решили по ее совету все сделать.

Через месяц бородавок как не бывало, только светлые пятнышки на их месте остались.

Приехал я как-то снова в райцентр и первым делом в поликлинику заглянул. Рассказываю врачу, как бородавки у дочери удалось свести.

- Знаю я этот способ, - говорит дерматолог.

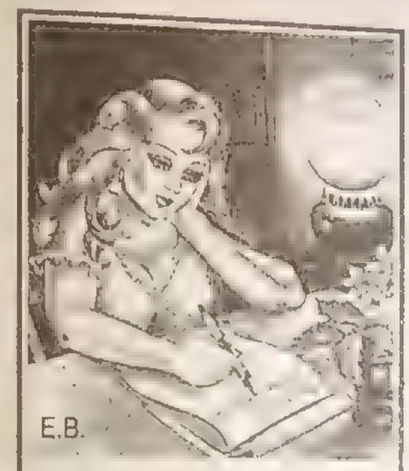
- Раз знаете, почему же нам не предложили его?

- Эх, дорогой Николай Николаевич, - вздохнул он, - не имею я права как врач бабушкины рецепты рекомендовать. Узнает начальство - выговора не миновать.

Вот тут-то я не то что удивлен был, а просто изумлен. Это надо же додуматься - выговор врачу влепить за то, что народным способом воспользовался при лечении больного, заведомо зная, что гарантия исцеления стопроцентная.

Уж более 40 лет с тех пор прошло, а бородавки у дочери не появлялись больше.

Николай Николаевич
Штаб,
Краснодарский край



Когда цвела акация

Увидела я, что бабуля лет 80-ти собирает цветы акации в бутылочку, и спросила, для каких же целей? Она и объяснила: **надо поплотнее набить склянку цветами, залить керосином и поставить в темное место на 2-3 недели, можно и до осени. Только иногда встряхивать состав.** Потом втирать в суставы, лучше на ночь, утром никакого запаха. И кожа на руках становится мягкой (крема не надо), и деформация суставов не прогрессирует.

С. Карась,
г. Черногорск

С полдороги вернулся

Мой свекор поехал однажды за грузом, с ним попросился знакомый, которому нужно было в больницу. Оказалось, ему дали направление на ампутацию ноги (покраснела вся, раздуло ее) - еле ходил. Свекор дал ему совет, что <u>надо свежий деревенский творог толстым слоем привязать вокруг всей красноты и держать так несколько дней. Творог потом становится твердым, как гипс.</u> Знакомый дальше не поехал с ним, а вылез и пошел ловить попутку обратно. Через какое-то время они встретились, и тот горячо благодарил моего свекра.

С.А. Бабкина,
г. Иркутск

От эрозии спасает

Тут пишут много рецептов от всяких болезней. Я тоже знаю средство от эрозии шейки матки. Этот рецепт мне посоветовала пожилая женщина, которая проработала акушером-гинекологом многие годы.

<u>Вот он:</u> 10 таблеток стрептоцида, мед и медный купорос. Таблетку растолочь, смешать с чайной ложкой меда и на ночь ставить тампон.

Утром вынуть, вечером повторить. Курс лечения - 10 дней

Б.Л.В., г. Алейск

Так и извела «дикое мясо»

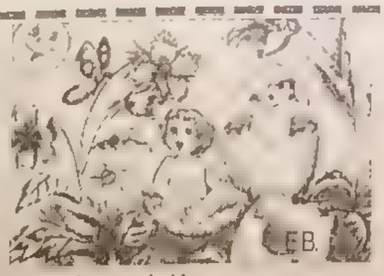
У меня на пальце руки образовалось «дикое мясо» (из ранки выступает мясо, как цветочек). Я выпросила на мясокомбинате коровий рог, вымыла его хорошо, настрогала тонкой стружкой и на металлической крышечке обожгла на газе. Получился пепел. Им присыпала рану. Так повторила несколько раз. Образовалась роговая корка. Ее я отмочила и сняла. Быстро извела это «дикое мясо».

Нина Андреевна,
г. Краснодар

Удивились врачи...

Младшая сестра моей матери, тетя Нина, в 1958 году заболела открытой формой туберкулеза. Страшную войну пережили на Смоленщине, хлебнули лиха сполна. А в послевоенные годы тоже не сразу хорошо питаться стали - вот организм и подкачал.

А мы с родителями в ту пору жили в деревне. Были у нас свои куры, корова, поросята. Вот тетя Валя и приехала из Москвы к нам. Думала, едет умирать на родину. Но моя мать сказала: «Ишь, чего выдумала - умирать! Еще сто лет жить будешь!» И стала поить ее по 3 раза в день сырыми яйцами и по кружке горячего молока давала, а в него добавляла по ложке несоленого топленого бараньего жира и меда.



К концу лета тетя Валя расцвела. А когда вернулась в Москву и пошла в поликлинику - **врачи лишь руками развели от удивления - туберкулеза как не бывало!**

Машинное масло помогло

Мой муж в детстве порезал стеклом ногу. Обувь летом (жил он в Крыму) детвора не признавала. И рана загноилась, на ногу ступить не мог. **Его мать взяла машинное масло «Тавот», смазала им обильно ранку, сверху накрыла компрессной бумагой и забинтовала.** Через два дня весь гной вышел, и ранка затянулась.

Т.Г. Солдатова,
п. Верхнеднепровский,
Смоленская область

ШКОЛА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Тема этого выпуска всплыла сама собой. У нас сошлись письма интересующихся тренажером Фролова и тех, кто им успешно лечится или уже излечился. Так что, друзья, сегодня речь о нем.

Спас тренажер

...И вдруг нормализовалось давление

Долгие 20 я страдала гипертонической болезнью. Последние три года болезнь протекала в тяжелой форме. Верхнее давление постоянно было больше 200 мм, нижнее - 100-120 мм. В конце концов лекарства перестали помогать. Да и денег на них не хватало. К гипертонии добавились: одышка, боли в сердце, лишний вес. Соседка посоветовала полечиться тренажером Фролова: мол, сама им застарелый бронхит вылечила. Приобрела. Начала заниматься каждый день. Сначала прекратились скачки давления. Улучшился сон. Потом в течение месяца давление уменьшилось до 180 100. Еще через месяц я почувствовала себя достаточно хорошо и прекратила принимать таблетки. Как-то незаметно исчезли 12 кг лишнего веса. Прекратились одышка и боли в сердце. **И вот уж 9 месяцев, как перестала болеть.**

Вера Дмитриевна Гришина,
72 года
г. Новосибирск

Выхожу на улицу теперь

Два года назад я перенес тяжелую черепно-мозговую травму (ушиб мозга). Мне назначили II группу инвалидности. Постоянно беспокоили головные боли, головокружение, слабость в правой руке и ноге, депрессия.

С первых занятий на тренажере почувствовала потепление в руке и ноге. Они постоянно были холодными, а тут вдруг как бы оживать стали. Постепенно прекратилось головокружение. Улучшился сон. Поднялось настроение. Еще бы! Теперь я не только свободно передвигаюсь по квартире, но и гуляю по улице. Полностью прекратил прием всех лекарств.

Сергей Петрович Мокеев,
35 лет
г. Новодвинск

Я забыл про аритмию

Я - ветеран ВОВ. Перенес инфаркт, менингит. Склероз сосудов головного мозга и сердечная аритмия постоянно не давали житья. А кроме того, аденома предстательной железы объявилась. Да и на глазах операция маячила в перспективе: на одном - катаракта, на другом - кровоизлияние. Словом, жить становилось все труднее и труднее. Тем более, что я - журналист, полковник в отставке, бездельничать не привык. И вот тренажер Фролова помог мне выбраться из ямы, в которую меня загнали болезни. Уже спустя неделю занятий исчезли проявления аденомы. Ночи стали без вынужденных побудок. К концу второго месяца занятий сердце успокоилось - я забыл про аритмию.

И самое главное для меня - через 3 месяца ежедневных занятий по инструкции зрение начало восстанавливаться! Я стал печатать на машинке. И надеюсь на дальнейшее оздоровление.

В.Ф. Белозерцев,
г. Бийск

Уже не донимает астма

Я 1940 года рождения. Работала лаборантом химанализа на заводе. Заработала ишемию, гипертонию, язву 12-перстной кишки, остеохондроз, деформирующий остеопороз коленных суставов. В 1996-м году ушла на пенсию и сразу заболела бронхитом. Кашель мучил весь год, и, в конце концов, врачи заключили: «Бронхиаль-

Все секреты из газет...

Сигареты впридачу к диплому

Любопытное исследование провели немецкие ученые. Они попробовали провести параллели между курением и образованием. Оказалось, что мужчины со средним образованием курят гораздо чаще, чем те, кто имеет диплом, свидетельствующий о высшем образовании. У женщин, как всегда, все наоборот: чем по документам умнее, образованнее, тем меньше шансов устоять перед табаком. Деловой стиль нашего времени захлестнул женщин с головой, а вместе с ним в их жизнь вошли и сигареты. А жаль...

Заботливые жены лишь вредят

Наблюдения за пациентами, страдающими сердечными заболеваниями, показали: заботливые жены лишь вредят таким больным, хотя им кажется, что хлопоты идут на пользу.

По словам пациентов, чересчур внимательные супруги вечными опасениями и страхами доводят мужей до состояния депрессии.

Исцеление

Четыре года назад Йонатан Пелед страдал от избыточного веса и прогрессировавшей слепоты, у него отнялись рука и нога - врачи уверяли, что это воспаление суставов, прописывали ему болеутоляющие средства и были уверены в том, что Йонатану придется провести ближайшие годы (если не всю жизнь) в инвалидном кресле...

Он выздоровел буквально за год.

Йонатану 28 лет. Он прекрасно выглядит. Похудел на 40 килограммов, а когда-то весил 120... У него восстановилось зрение. Что же касается инвалидного кресла, то оно ему ни к чему. Йонатан ходит ..

Он исцелился, по его словам, самостоятельно, с помощью так называемого естественного лечения - по методу, разработанному доктором Пеком Майером - врачом из Германии - в начале нашего столетия. Не прошло и нескольких месяцев с момента его выздоровления, как Йонатан Пелед счел нужным поделиться открытыми им секретами с другими.

Все началось, рассказывает он, с воспаления на левом глазу. Йонатан обратился в больницу «Ихилов», где ему прописали капли и велели прийти на проверку через неделю. В считанные дни его состояние катастрофически ухудшилось. Он ослеп на левый глаз, у него воспалился правый. Йонатан обратился в больницу

«Тель ха-Шомер», а там специалисты стали лечить его от (минимум!) 40 заболеваний, проявляющихся - среди прочих симптомов - и глазным воспалением.

Странная болезнь, поразившая его зрение, постепенно овладела всем его телом, утратившим гибкость и подвижность. После десяти месяцев пребывания в больнице он вернулся домой инвалидом, страдающим морально и физически.

- Я плакал, - вспоминает Йонатан, нервничал, кричал на родных и друзей, которые терпеливо ухаживали за мной. Я ут-

Фролова - честное слово!

1 - Трубка дыхательная; 2- Мундштук; 3 - Крышка для наружного контейнера; 4 крышка для стакана; 5 - Внутренняя камера; 6 - Сетка; 7 - стакан.

ная астма». Дышать нечем, все бронхи заложены, постоянно насморк. Давление стало 220-240 на 140. Клофелин не помогал, часто вызывала «скорую».

В марте прошлого года мне предложили в очередной раз лечь в больницу и перевести на преднизолон. Но мне повезло. Дочь встретилась с врачом, который занимался лечением тренажером Фролова. И я по его совету стала дышать с этим аппаратом. Его и аппаратом, по большому счету, не назовешь. Небольшая банка, в которую помещается стакан с водой да трубка с мундштуком. Берешь его в рот и дышишь: животом вперед - вдох (1-2 секунды), затем - микровыдохи (5-7 секунд). В процессе занятий увеличиваешь число микровыдохов, увеличивается и продолжительность акта дыхания. Вот и вся «хитрость».

Я тренировалась и верила, что это повышает энергетику крови, укрепляет имунную систему, улучшает обмен веществ и восстановительные процессы в тканях. А тем самым и достигается выздоровление.

И верно. Уже на 3-й день мне стало легче. Потом исчез насморк, кашель. Дыхание стало нормальным, прекратились одышка и удушье. Дольше всего держалось давление. Но я продолжала тренировки, и оно пришло в норму. Стало, как в молодости: 130/80. Да за время лечения я похудела на 18 кг: была 96, а стала 78. Сейчас чувствую себя хорошо, радуюсь жизни. Работаю дома, в саду. А то ведь ничего не могла делать! Таблетки не принимаю с того дня, как начала лечение тренажером. Изменила и пищевые свои пристрастия. Мясо ем редко, чаще - овощи, фрукты Астма больше не донимает. А когда простыну - сразу сажусь за аппарат. **Как он меня выручил и еще продолжает выручать!**

Тамара Александровна, г. Магнитогорск

И шпора пропала

Примерно через 2 недели после начала занятий на тренажере у меня вдруг объявилась пяточная шпора. Ходить стало невозможно. Но я поняла: благодаря тренажеру выявляются и излечиваются старые болячки. И занятий не бросила. Хорошо сделала! Из-за остеохондроза, артрита суставов, диффузного пневмосклероза и других болячек А тут на глазах происходили добрые перемены. Порозовели ногти. Потемнели у корней седые волосы - вижу, скоро не надо будет их красить. Нормализовалось давление. И вообще самочувствие значительно улучшилось. Шпора тоже быстро пропала. И тут - на тебе! - заболела гриппом. Но он, благодаря этим дыхательным упражнениям, оказался нетяжелым и быстротечным. **Так что я могу сказать о тренажере? Только добрые слова. И знакомым советую это средство лечения.**

Виктория К., г. Жуковский

Есть письма и об излечении чисто мужских и чисто женских заболеваний, других серьезных недугов. Но от всех ли хворей избавляет тренажер Фролова? Об этом по письмам судить пока трудно. Напишите, друзья, свои впечатления о лечении - виднее станут возможности аппарата.

И.В. Крылова

✶ Преодолеть плохое настроение поможет любая физическая нагрузка. Смена настроения, как подтверждают исследования ученых, происходит под воздействием особых пептидов, которые выделяют в кровь определенные клетки противострессорной системы, начинающей интенсивно работать в момент активной физической нагрузки.

✶ Как написано в древних манускриптах, стричь ногти следует в пятницу вечером - тогда они будут более прочными и неломкими.

✶ Взрослым полезно знать: дети, заболевшие корью, плохо переносят запах лилий, жасмина, гиацинтов и сирени. Он усиливает першение в горле, кашель, затрудняет дыхание и провоцирует беспокойное поведение больного.

А вот аромат розы, мяты, настурции, хризантемы, наоборот, действует успокаивающе, облегчает дыхание, смягчает кашель.

Все секреты из газет...

Йонатана

ратил интерес к жизни.

Мое исцеление, я считаю, началось с разговора с тетей. Она занимается тем, к чему я в то время не испытывал особого доверия, - альтернативной медициной. Она уговорила меня записаться на прием к врачу, сочетающему традиционные методы лечения с альтернативными - гомеопатическими. Я согласился: иного выхода у меня не было.

Он тщательно осмотрел меня и выставил диагноз, прямо противоположный тому, что был выставлен моим лечащим врачом в больнице. «Твоя проблема, - сказал он мне, - не в воспалении суставов, а в дисфункции иного характера. Все дело в несбалансированном питании».

Методика, предложенная Йонатану, в сущности, очень проста. Регулярное, трехразовое питание, один раз в неделю голодание (в потреблении жидкости нет ограничений), кроме того, три раза в день - чай с медом.

Йонатан Пелед:

- Мой организм был отравлен лекарствами, прошло много времени, прежде чем он очистился, я осознал важность поста на своем примере и на примерах других людей, вернувшихся к жизни благодаря голоданию. С тех пор я каждые полгода устраиваю себе разгрузки - в течение 10-20 дней лью только воду.

Лечащий врач Йонатана из больницы «Тель ха-Шомер», выставивший ему диагноз «воспаление суставов», осмотрел его уже после выздоровления.

- Я в эту ерунду не верю, но тебе, парень, желаю и впредь так держать. Выздоровел - ну и молодец.

Эти слова, вспоминает Йонатан, задели его за живое. У врача около 50 таких больных, а он предпочитает отшучиваться.

- Что ж, я понимаю - амбиции, самолюбие, - поясняет Йонатан, - не каждый из медиков способен признать успех коллеги.

«Милосердие»

Все секреты из газет...

Курение родителей увеличивает риск пристрастия детей к сигарете в 1,5 раза, а курение братьев и сестер - в 2,5 раза.

Желание бросить курить высказывают 60-90% курильщиков, 40-60% пытаются это сделать, хотя бы раз в год. И лишь 2-3% ежегодно удается распрощаться с сигаретой.

Мать и дитя

Неужели изменились чувства?

В Англии возникла волна общественного возмущения против массовых издевательств молодых родителей над собственными малолетними детьми. Почему, например, сто лет назад это явление не было столь массовым? Неужели изменились чувства отцовства, материнства?

Да, изменились. И наука доказала этот прискорбный факт. Правда, он был получен как побочный результат другого эксперимента.

Ученые решили выяснить мыслительные способности обезьян. Едва родившихся приматов отлучали от матерей и помещали в специальные клетки, где подразумевалось интенсивное обучение. Однако разлученные с мамами маленькие обезьянки так горько плакали и беспокоились, что об их обучении не могло быть и речи. Экспериментаторы нашли выход: в клетки поставили специальные кресла, обитые мохнатой тканью, имитирующей шерсть матери.

Теперь ничто, кажется, не мешало обучению. Однако выяснилось, что у маленьких обезьянок была настолько выражена доминанта опасности окружающего мира, что они почти все свое время проводили в мохнатом кресле, всеми силами вцепившись в него. Ничто не способно было отвлечь их от лже-родителей.

Эксперимент прекратили

Обезьянок вернули в свою естественную среду, к родителям. А далее произошло невероятное. Нет, они не были ни сообразительнее, ни глупее других обезьян. Но когда пришло время самим стать родителями, выяснилось, что все «экспериментальные» обезьяны ущербны. Одна из них раздробила череп собственному новорожденному детенышу. Другая «мамаша» вывихнула своему малышу руку. Пришлось срочно изолировать из стаи бывшую экспериментальную группу обезьян, потому что и их отношения со взрослыми особями не складывались. Они были агрессивны, сварливы, игнорировали волю вожака и, кажется, делали все наперекор «властным структурам». Причем разница в поведении обычных и «экспериментальных» обезьян была настолько разительна и очевидна, что сомневаться не приходилось. парадоксальное поведение - действительно результат неудачного эксперимента.

Приходится сделать вывод: родительский инстинкт, который всегда считался врожденным - вовсе не врожденный, а приобретенный! И приобретается он с первых минут контакта между матерью и детенышем.

Посмотрим, что произошло в человеческом обществе

Наши прабабушки и прадедушки (а в некоторых случаях, возможно, и дедушки с бабушками) рождались, как правило, в условиях, близких к природным. Моя прабабушка, например, родила мою бабушку прямо на улице, в один из студеных январских дней, когда таскала из колодца в дом свекра воду в ведрах на коромысле. Только после рождения ребенка она «заслужила» передых в работе. На неделю. При этом дочь всю эту неделю находилась на руках матери. Иначе было невозможно: другие домочадцы были заняты по хозяйству.

А вот наши родители уже родились в роддомах. Появились новая техника, специальные приспособления для искусственного вскармливания недоношенных детей - и вот тепло материнского тела заменено на комфорт стеклянных инкубаторов.

Главное же - теперь матери получили возможность «отдыхать».

От чего? От родов! Ведь это такая нагрузка на организм и матери, и ребенка. Механические изменения в процессе родов вызвали сокровенные, сущностные, «эзотерические» мутации в системе «мать-дитя»

Сама природа, кажется, заповедала

А между тем, наши предки знали, что категорически противопоказано сразу после рождения отлучать ребенка от матери.

им это правило. К примеру крестьяне видели, что если теленка в первые минуты после отела не подпустить к корове, то это в большинстве случаев грозило ее отказом от детеныша. В лучшем же случае позднее прикладывание теленка к вымени матери могло оставить хозяев почти без молока.

• • •

Врачи заметили, что физиология в этом плане ничуть не отличается от физиологии животных. Персонал некоторых американских роддомов имеет в своем арсенале «хитрость»: если кто-то из пациенток заявляет, что собирается отказаться от ребенка, с ней не спорят. Но просят кормить новорожденного до того момента, пока женщина не покинет роддом. Эта простая мера очень действенна. Никто из матерей после этого не смог отказаться от собственного дитяти!

Значит, экосистема «мать-дитя» формируется в первые часы и даже минуты после рождения ребенка? Именно. Однако если быть точным до конца, не формируется, а продолжает действовать, ибо 9 месяцев совместной жизни дают не только единую физиологическую систему, но также единые и более тонкие структуры. Механически, бездумно размывая тесные взаимоотношения, теряют при этом не только дети, но и родители.

Я разговаривала с женщинами в доме престарелых, большинство которых попали сюда не оттого, что одиноки, а оттого, что взрослые дети настояли на этом. Многие пожилые женщины, вспоминая рождение сына или дочери, отмечали, что роды были тяжелыми, и им довелось в первый раз покормить ребенка только на 4-5-й день. Были ли потом проблемы в воспитании детей? Некоторые отмечают, что да, были. Но есть и такие, что констатируют иное.

Посидим, поохаем...

Придется ли еще надеть мини-юбку?

Мне 25 лет. Хочется еще походить в мини-юбке, но почему-то становится на ногах все больше и больше маленьких «звездочек». Неужели нет народных средств, чтобы избавиться от них? Ведь многие женщины страдают, и не каждому по карману покупать мази, которые рекламируют по телевизору.

Ольга Анатольевна, г. Великий Устюг

За грудь свою стыдно

У меня маленькая грудь. Из-за этого я стала предметом насмешек среди своих ровесников. Прошу, уделите несколько минут, и напишите, кто знает, как справиться с моей бедой.

Ольга

Заболел после армии

Занедужил мой 24-летний сын после армии. Вот уж второй год пошел, как ищем лекарство. Чем он заболел, так определить и не можем, и врачи ничего сказать не могут. Он не ест сахар, сладкое и жир. Лицо, шея, руки, ноги покрываются от этих продуктов чем-то липким. Постоянно надо мыться. Если на улице холод - для него мучение 5 минут, - и ноги уже мокрые, мгновенно простужается. Похудел за год на семь килограммов. Помимо этого у него **гастрит, опущение почки, вегето-сосудистая дистония, скачет давление.**

Такая у нас беда. Можно ли помочь сыну, ведь должна же эта болезнь лечиться!

К.С.К., г. Североморск

Мое спасение - ряска

Заставила меня сесть за письмо такая неприятность, как витилиго. Очень прошу помочь избавиться от этого с помощью ряски. Если есть возможность выслать, прошу не отказать. Расходы я оплачу. Может, она и у нас растет?

Болезнь моя особых хлопот не доставляет. Но окружающим очень неприятна. Медикаментами вылечиться не получилось.

Очень надеюсь на ряску.

В.И. Говорищель, 184700, Мурманская обл., п. Умба, ул. Дзержинского, д. 68, кв. 19

Нет, их сын (дочь) были очень покладистыми, послушными. Означает ли простота внешних отношений сущностную, внутреннюю гармонию отношений? Трудно сказать. Результат же, как видите, налицо.

Нарушение экосистемы «мать-дитя» порождает автоматические нарушения во всех остальных земных системах. И масштабы этого процесса по мере раскручивания «спирали» эволюции все глобальнее или явственнее. А ведь прошло с момента «мутации» всего лишь лет 60-70. Это 3-4 поколения...

Можно ли сделать что-то, дабы исправить ситуацию? Да. Знание, что каждое рождение является духовным опытом, забыто сегодня в странах с высоким уровнем производства. Не нужно идти в лесные дебри или создавать себе специально какие-то иные формы трудностей в момент родов. Цель - не возврат в прошлое, а устремленность в будущее.

Любой старт очень важен. Рождая ребенка, мы выполняем функцию творца, которой наделил нас сам Бог. Но нам твердят все религиозные системы, что Бог всегда с нами. Так почему мы, матери, сразу же доверяем «людям в белых халатах» управление судьбой ребенка, а не поступаем аналогично Богу, не выпуская дитя из рук своих? На целую неделю, а то и больше...

Кстати, многие наши отечественные роддома уже оборудованы так, чтобы мать и дитя могли быть вместе.

Ольга Кольченко,
г. Нальчик

Что еще за чернокорень?

10 лет болею бронхиальной астмой. Грешу на грипп, осложнение после этой болезни долгой на дыхательные пути. Теперь утром, только проснусь - затруднение дыхания. Прочла рецепт с чернокорнем, а что это за растение - знать не знаю! Вы уж помогите, травники, век буду благодарна!

Влада,
187600, Ленинградская область,
г. Пикалево,
ул. Школьная, д. 62, кв. 64

По одежке встречают

Но какие из натуральных тканей подходят вам более всего? Попробуем разобраться.

Шерсть

Имеет необыкновенную, излучающую энергию структуру, несущую в себе все положительные качества меха домашних животных, однако в более активном виде. Чем толще и грубее шерстяная ткань, тем больший запас жизненной энергии она в себе хранит. Такая ткань всегда полезна для людей пассивных, скромных и застенчивых. Однако для активных и непоседливых может стать в некотором роде и опасной: перенасыщенность энергией может вызвать повышенную раздражительность.

Конечно, носить костюм из чистой шерсти красиво и престижно, особенно для руководителя. Однако если к тому же он наденет рубашку из синтетики, то раздражительность его непременно перейдет в нетерпимую грубость: синтетика во взаимодействии с шерстью усиливает свои отрицательные энергетические качества.

Зато ослабленным и больным людям полезно не только носить шерстяные вещи, но и укутываться шерстяным одеялом, а в своей комнате постелить на пол шерстяной ковер. В подобной обстановке и у людей энергетически слабых сразу пройдет ощущение постоянной усталости

Хлопок

Подходит любому человеку, он дарит нам безмятежное, спокойное настроение. Хлопок прекрасно снимает стрессы, помогает при душевных травмах и неврозах.

Чем более тонко выделан хлопок, тем лучше проявляются его свойства.

Одежда из хлопчатобумажной ткани позволяет активному, энергичному человеку легче выходить из состояния перегрузки, избегать излишнего перенапряжения, которое часто угрожает этому типу людей. К тому же им полезно и спать на хлопчатобумажном постельном белье под ватным одеялом.

Для замкнутых, скрытных людей хлопок необходим как идеальное средство для снижения напряженности, для успокаивающего воздействия на их активную внутреннюю жизнь, которую они не склонны выставлять напоказ. Для них самым полезным может оказаться хлопчатобумажное постельное белье и шерстяное одеяло - в таких условиях они обретают сразу и достаточную энергетическую подпитку, и душевное

Лен

Его влияние всегда создает некоторое ощущение прохлады. Основное свойство энергетики льняной ткани - пробуждать в человеке чувство спокойной собранности. Это идеальный материал для напряженно работающих, активных людей. Он не позволяет им бесцельно растрачивать свою энергию, наоборот, заставляет сосредоточиться на конкретном деле.

Кроме того, лен служит изолирующим материалом во взаимодействиях между людьми. Со льна словно все соскальзывает. Поэтому одежду из льна полезно носить в людных местах - эмоциональная неуравновешенность, истеричность толпы никогда не заразят вас.

Людям активного склада характера одежда из льна необходима на работе, где требуется холодная голова, сосредоточенность, выдержка.

Что касается людей скрытных, необщитель-

ных, то таким лен послужит в качестве защитника. Ибо они по своему характеру чрезвычайно чувствительны к тому, как относятся к ним окружающие. При общении такие люди быстро устают от внутреннего напряжения - они все время оценивают чувства и намерения собеседника, чтобы подстроиться под его настроение и отреагировать на эмоциональный всплеск или противостоять энергетическому давлению. Именно в подобных ситуациях лен им и поможет отвести большую часть постороннего влияния. Не стоит часто носить льняные вещи дома - они отгораживают вас от близких людей.

Наиболее полно свои свойства проявляет неокрашенный лен. А насыщенные теплые тона приглушают и даже сводят на нет его воздействие. Холодные же оттенки - белые, синие, зеленые и серовато-бежевые - соответствуют его свойствам.

Черный цвет усиливает свойства льна, и для чувствительных людей он может привнести чувство дискомфорта. Вот почему во время сильных переживаний черный лен может очень навредить.

Шелк

Отличается сильной эротической насыщенностью: свойством очень приятным и в то же время достаточно опасным в повседневной жизни. Сила воздействия шелка тоже зависит от качества. Чем тоньше ткань, тем чище и сильнее воздействие. Свойства шелка могут изменяться и в зависимости от окраски. Разноцветный пестрый шелк заметно теряет свои качества. Напротив, наиболее сильно его эротичность проявляется в тканях черного, красного, белого и серого цветов. Но, приобретая понравившуюся вам шелковую вещь, сначала возьмите ее в правую руку и проведите тканью по левой руке от запястья до локтя. Если ваше тело «отзовется» на это прикосновение - вещь ваша.

Однако активное влияние шелка проявляется только в непосредственном контакте с человеческим телом - именно шелковое белье или чулки, шелковую постель использовали во все времена обольстительницы. В странах, где искусству любви отдавалось почетное место, шелк предпочитали другим тканям. В странах же Европы, где вопросы нравственности для девушек имели важное значение, общественное мнение не одобряло ношение молодыми девушками шелка - он считался слишком откровенной тканью.

Александр Глазунов
«Тайная власть»

Еще одна беда осталась

Спасибо читателям за рецепт «Пламенем свечи рожу лечи». Помогло!

Но еще одна беда у меня. На пальцах кистей рук появляются сухие пятна и тут же трещины. Очень они болезненные, как бритвой режет. Одна заживет - три появляются. Ничего не помогает! Помогите советом, пожалуйста.

Галина Николаевна Шулепина, 623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Свободы, д. 42, кв. 21

Посидим, поохаем...

Говорят, ихтиоз неизлечим

Вот и я хочу попробовать через «Ай, болит!» исцеления поискать. С рождения болею ихтиозом. Чем только не лечили! Но врачи говорят, что это неизличимо. Подскажите, читатели милые, какой-нибудь народный или медицинский метод. Очень надеюсь на вашу помощь!

Наталья, Свердловская область

А тут еще и витилиго...

Болею я аллергией уже давно. Врачи ставят диагнозы, аллергия на почве желудочно-кишечных заболеваний, а желудочно-кишечные заболевания на почве аллергии. Но в последнее время появилось еще витилиго. Сама я смуглая, и эти пятна очень некрасивы. Хотелось бы вылечиться от этого. Газету я выписала - буду следить за заметками. Помогите пожалуйста!

Клавдия Ефимовна Пересыпкина, 416410, Астраханская область, Лиманский район, п. Лиман, ул. Хлопочкина, д.10

Нужны мне семена

Большая у меня просьба к травникам. Прошу выслать траву и, главное, семена чернокорня, иссопа, горца перечного, кипрея, сныти, паслена. А также нужен имбирь, эвкалиптовый лист (можно ли их выращивать в домашних условиях?). Еще не успел я набрать сосновых желтеньких шишечек. Может, найдутся люди, которые заготовили и могут выслать? Расходы я оплачу. Только просьба: не забудьте указать, как и когда высевать семена

А.А. Смирнов, 187600, Ленинградская обл., г. Пикалево, ул. Горняков, д. 16, кв. 66

Образовалась киста под коленкой

С внутренней стороны коленки образовалась у меня киста. Врач хочет резать. А может, народным способом можно обойтись?

Н. Кузнецова, п. Кулой

Все думаю: лягу и не встану

Живу я в таком поселке, куда только самолетом можно долететь. Ни телефона, ни электричества, ни медпункта.

Приболела я, а обратиться некуда. Болезней, как выяснилось, у меня много: остеохондроз, холицистопанкреатит, камни в желчном пузыре, сужение сосудов головного мозга, фарингит, зоб, колит кишечника. Последнее время сердце запобаливало.

Спать совсем не могу. Все думаю: вот лягу и не проснусь. А мне ведь 58 лет и двое несовершеннолетних детей - 15 и 13 лет. Так уж получилось, что родила поздно

Очень надеюсь на советы добрых людей и на помощь Н Н Алеутского - может, поможет приехать в областную больницу на обследование (по вызову) и скажет, во сколько это мне обойдется.

Галина Тихоновна Чистякова, 165425, Архангельская обл., Котласский р-н, п/п Мотьма

Средства народные есть ли для кожи?

Очень прошу вас, уважаемые целители, помочь мне. Дайте совет, чем можно угри свести и разгладить кожу? Может быть, есть какое-нибудь средство от этого недуга?

Л.С., Ленинградская область

Рад помочь

Для лечения заболеваний сердца смогу выслать лечебные плоды боярышника

Мой адрес:

Рязанская обл., г. Скопин-1, ул. Пирогова, д. 13, кв. 74, Виктору Егоровичу Осипову

Даже глаз вырвать хочется

Очень чешутся глаза в уголках у носа, и, чем больше чешешь, тем сильней чешутся. Иногда даже глаз вырвать хочется

Я знаю, что у меня герпес, и мне даже выписали импортные таблетки. Но они еще до повышения цен стоили 100р., а теперь просто страшно подумать.

Так что, если кто знаком с этой болезнью, пусть подскажет, какими травами можно полечиться в домашних условиях.

А.С. 184415, г. Заполярный Мурманской обл., ул. Крупской, д.7, кв. 28

Лишь бы помогло

Теперь и я могу предложить свою помощь больным людям: поделиться травой мареной красильной, софорой японской, настойкой морозника пахучего кавказского. Все эти травы прошли лабораторное исследование и радиационный контроль. Если кому-то они необходимы, пишите, вышлю, лишь бы помогло.

Елена Алексеевна Плюснина, 164100, Архангельская область, г. Нарьян-Мар, ул. Ленина, д. 20, кв. 20

В номере использованы материалы из газет: «Милосердие», «Тайная власть».

Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.
Адрес редакции и издателя: г. Северодвинск, ул. Плюснина, д.3
Еженедельник. Объем 1 п. л.

Печать офсетная.
Заказ № 281. Тираж 83.123
Учредители: Г.П. Барб...
Индекс: 50486 для Архангельской ... 34259 - для других областей
Цена в розницу свободная.

Телефон факс секретарь (8184) 55-28-...
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны: бухгалтерия 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Верещагина Е.П.
Федюнина Т.А.
Овсянникова Н.И.
Боголина О.Н.
Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Газета-целительница

№ 50 (230)
14 декабря 1999 г.

Ай, болит!

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Барболин и В. Белоусов

Внимание!

7 декабря 1999 г. вышел в свет спецвыпуск «Ай, болита!» N16.

Темы спецвыпуска:

1. Лечение синим йодом; 2. Лечение пшеничными проростками; 3. Лечение маслами.

Покупайте на почте и в киосках «Роспечать», у других распространителей газеты.

До конца подписки осталось всего несколько дней!

● Заканчивается подписка в киосках МП «Роспечать» городов: Архангельска, Северодвинска, Онеги, Нарьян-Мара (ТОО «Натали-Роспечать»), Новокузнецка. В г. Архангельске - в редакции газеты «Архангельск», в г. Няндоме в РИФ «Инфосервис», в г. Тосно в филиале ОАО «Леноблпечать», в отделениях АООТ «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Мончегорск, Никель, Североморск.

- Ай! Болит! - кричим мы часто.
Кто поможет в этот миг?
Ну конечно, самый мудрый,
Добрый, славный «Ай, болит!».

Н.Д. Малкова, Вологодская область

Помогите моей маме

У моей мамы заболевание молочной железы - гнойная язва. Надо делать операцию. Что же делать, чтобы болячка эта рассосалась?

Помогите, люди!

О.Н.Назикова,
165400, г. Котлас,
ул. Ленина, д. 8, кв. 36

Приглашаем на работу журналистов

Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете, умение писать зарисовки и очерки.

Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

Зарплата: 3.450 рублей.
Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской обл., ул. Плюснина, д. 3, редакция газеты «Ай, болит!».
Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66
Звонить с 9 до 12 часов.

Заготовили много сабельника

Мы с мужем заготовили в сентябре этого года много сабельника болотного. Обращайтесь по адресу:

612100, Кировская обл., г. Котельнич,
ул. Школьная, д. 6, кв. 30,
Вера Васильевна Кокоулина

Кому нужен болиголов?

Кому нужна трава болиголов пятнистый? Могу выслать по 30 рублей на курс лечения + пересылка. Вырастила много, всем хватит.

Мария Анатольевна Коршунова,
161315, Вологодская обл., Тотемский р-н,
п/о Погорелово, д. Семенково

Живица - Айболиту сестрица

● 14 декабря 1999 года вышел 4-й номер ежемесячной газеты «Живица». Стержневая тема: «Я от болезни излечился сам, поделюсь опытом».

Спрашивайте в киосках «Роспечать», почтовых отделениях связи, у других распространителей нашей газеты.

Рис. Г. Федюниной

Чем могу - помогу

Могу предложить: морозник кавказский, софору японскую, лаванду (горную), золотой корень (родиола розовая), барбарис обыкновенный, омелу белую, кукольник лекарственный, адамов корень, мумие - асиль (сохраняющий), ятрышник (лекарственный), диоскорею нипонскую (кавказскую), расторопшу пятнистую, эхинацею пурпуровую, репешок обыкновенный, марену красильную, козлятник аптечный, элеутерококк колючий, солодку голую, пыльцу цветочную (пчелиная обножка).

Элеутерококк

163061 г. Архангельск, ул. Логинова, д. 7, кв. 11, Колтовой Л.Р.

ЗДРАВСТВУЙ,

«Ай, болит!» внуку помог

Младшего моего внука дочь на все лето к нам в деревню привозит, а за ним ведь не уследишь. Только что у крыльца играл, а через пять минут уже на черемухе сидит или на речку с деревенскими ребятами убежит.

Однажды где-то пятку ржавым гвоздем распорол, а дома ни йода, ни марганцовки. Велела ему пописать в баночку и промыла рану свежей мочой. После подорожник сметаной обмазала и привязала к ноге. Таким способом мама когда-то нам в детстве всякие ссадины лечила. Быстро все заживало. Тут три дня прошло, а ранка не затягивается. Да и гноиться стала. Придется, думала, к врачу в райцентр везти. Пошла на всякий случай к соседке за советом. Знала, что та, который год уже, рецепты из народной медицины собирает. Вот она и предложила способ приготовления чесночного масла, который из вашего «Ай, болит(а)» списала.

Приготовила я это масло и давай внука лечить. Вскоре у него и опухоль прошла, и ранка затянулась. Только белый рубчик остался.

Теперь чесночное масло всегда дома держу.

Раиса Евгеньевна Коржавина, Псковская обл.

Эта ванна и от пневмонии избавит

В детстве сухой горчицей мама нас от простуды лечила: насыпала ее на ночь в носки. А тут я узнала, что горчицей-то даже радикулит лечить можно. Только не сухой, а ванны надо горчичные делать. 250-400г горчичного порошка размешать в теплой воде, чтобы жидкая кашица получилась, и кашицу эту в ванну с теплой водой вылить. Сидеть в такой ванне надо не более 5 минут, а потом под душем сполоснуться и улечься под теплое одеяло.

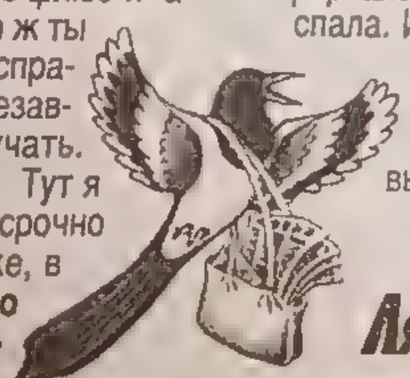
Такая ванна и при пневмонии помогает.

Нина Васильевна Оселкова г. Котлас

Сам себе доктор...

Мед да гвоздь - тоже лекарство

Пришел ко мне как-то мальчишка фотографироваться на паспорт. А у самого флюс на правой щеке. «Что ж ты не лечишься?», - спрашиваю. «Мне послезавтра паспорт получать. Разве успеешь?..». Тут я вспомнил, как сам срочно флюс лечил. Тут же, в фотосалоне, **на дно маленькой кастрюли налил примерно полсантиметровый слой жидкого липового меда. Раскалил докрасна старый ржавый гвоздь и опустил в мед. Вокруг него чернота появилась, на деготь похожа. Эту черноту я мальчишке в баночку собрал и наказал десну смазывать перед сном.** Через день он пришел утром - без флюса. Рассказал, что на следующий день, как лечиться начал, нарыв на десне прорвался и опухоль к вечеру спала. И хоть десна еще не зажила - фотография-то все-таки без флюса на паспорте вышла!

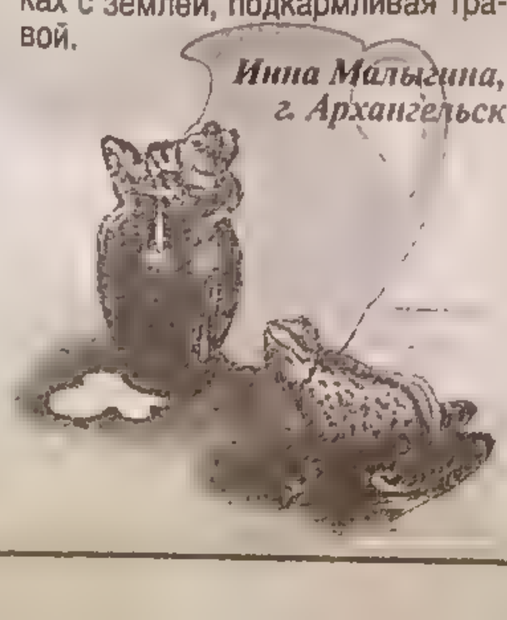


Андрей Скворцов, г. Ростов-на-Дону

Лягушка, лягушка, вылечи язву

Мама рассказывала, когда комсомольцы на стройках жили в бараках и палатках, сибирскую язву лечили таким средством. **На больное место привязывали лягушку, животом к телу больного.** Ее постепенно раздувало. Потом ее снимали и сажали в темное место во дворе, а больному приносили другую лягушку. Постепенно болезнь проходила, а «лекарственных» лягушек специально держали в больших чанах или бочках с землей, подкармливая травой.

Инна Малыгина, г. Архангельск



Пырейные таблетки делаю сама

Научу, как делать пырейные таблетки. Траву пропустите через мясорубку и отожмите сок. Хлеб (любой) обмакните в сок и дайте пропитаться. Потом из этого хлеба можно накатать шариков или налепить таблеток и высушить. Такие таблетки я принимаю по одной за полчаса до еды в течение месяца. Потом делаю перерыв, пока опять не понадобится здоровье поправить. Такое лекарство помогает и обмен веществ наладить, и работу желудка, печени, поджелудочной железы.

Ангелина Маркова, г. Санкт-Петербург

ДОКТОР АЙБОЛИТ!

Обошлась без операции

Хочу помочь избавиться от операции Волковой Анастасии из г. Санкт-Петербурга, у которой обнаружили камни в желчном пузыре. У меня 2 года назад тоже был большой камень. Добрый человек подсказал, как от него избавиться.

В куриных желудках есть ребристая пленка. Ее я отделяла, промывала, сушила и в кофемолке молола. Каждое утро в течение 3 месяцев принимала натощак по пол чайной ложки, запивала водой. Потом прошла УЗИ - камня не обнаружили.

Р.С.,
Республика Мордовия

Недавно в руки мне попала газета «Ай, болит!». Знаю и много читал изданий о здоровье и народном целительстве, но эта газета самая лучшая.

Лекарства нам не по карману!

Ничего лишнего, только все нужное, замечательно оформлена. Вы даже не представляете, как помогаете больным людям! Огромное вам спасибо!

Валерий Сергеевич Горохов,
Р. Мордовия,
г. Ардатов

Ядом пчелы артрит полечи

В 1988 году я заболела ревматоидным артритом и на пути лечения прошла сквозь огонь, воду и медные трубы. Только вот ума не хватило сначала взять за крылья пчелу и посадить на больное место - старое народное средство.

Пролечилась же я так: первый день - 1 пчела, второй день - 2 пчелы, третий день - 3 пчелы, четвертый - 4 и пятый день - 5 пчел. Потом 2 недели отдыха, и курс повторить, если будет необходимость.

Пчел можно купить в центрах апитерапии, которые есть во многих городах. А можно взять и у пчеловодов. Посадите несколько пчел в коробочку с сеточкой, поставьте туда сахарный сироп и принимайтесь за лечение.

Но все же прежде посоветуйтесь с лечащим врачом.

Л.И. Дроздова,
г. Оренбург,
ул. Цвиллинга, д. 30, кв. 6

Для лечения пьяницы и полынь сгодится

М. Сарычева из Ярославской области спрашивала, как в народе называют чабрец и золототысячник (пьют от алкоголизма), и просила выслать эти травы.

Полынь

Народные названия чабреца - чабер и тимьян. Золототысячник - растение редкое, и **для лечения алкоголизма можно брать смесь чабреца не с золототысячником, а с полынью (на 4 части чабреца - 1 часть полыни). Чайную ложку этой смеси заливают стаканом кипятка, настаивают час, процеживают. Пить надо по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.**

Курс лечения - месяц.

Эти травы я могу выслать (правда, их у меня мало).

Мой адрес:

352909 Краснодарский край,
г. Армавир - 9, а/я 12,
Александру Головкову

И запомнил я рецепт от геморроя

Знакомый церковный сторож много всяких рецептов знал. Очень сожалею, что не записал их. Но тогда геморрой донимал меня, я и запомнил только этот.

Брал я кору дуба и льняное семя - по щепотке того и другого, ромашки чуть побольше. На слабом огне кипятил минут 15 и 3 часа настаивал. По 3 раза в день треть стакана выпивал - запоры надо сначала извести. А там и геморрой лечению поддастся. В марлю тертый теплый картофель завернуть и закрепить на больном месте.

Василий Александрович Казаков,
г. Никель

С надеждой о помощи

Уважаемый «Ай, болит!», пишу Вам с надеждой о помощи. **Вот уже 5 лет у меня хроническая язва двенадцатиперстной кишки.** Лечение помогает, но обострения бывают все чаще. Буду очень благодарен, если кто поделится эффективным рецептом. Еще лучше несколькими, ведь не все средства каждому подходят.

С уважением

Игорь,
г. Каргополь

Сабельник лучше свеклы оказался

Прочитала в одной статье, будто при ревматизме надо больше свеклы есть. Стала винегреты готовить и есть каждые утро и вечер. Честно скажу - не помогла свекла: суставы болеть не перестали

Тут узнала из вашей газеты, что сабельник от ревматизма помогает. **Стала заваривать (брала 100 г на полулитра кипятка и пила по 2 ст. ложки четыре раза в день..** Чувствую, лучше стало, а потом мне сказали, что сабельник-то с бодягой смешивать надо.

Сабельник

Теперь делаю настой сабельника, добавляю щепотку бодяги, как и советовали, и ложку сливочного масла добавляю. Втираю эту смесь в колени и бумазейной материей обматываю. Всем ревматикам этот способ советую.

Л.А.Харькова,
г. Нижний Тагил

Ищу хозяйку в дом

Я ищу хозяйку в дом в возрасте лет семидесяти. Не пью, не курю, обеспечен всем. Имею участок в двадцать соток, много всего выращиваю. Но одному трудновато становится справляться с хозяйством. Был бы очень рад, если б какая-нибудь бабушка пошла ко мне жить на оставшееся время жизни.

Адрес - в редакции.

Андрей Николаевич Рухлов,
Архангельская область

Пшено и от насморка поможет

Когда у ребенка насморк, бессонная ночь обеспечена. Малыш просыпается - носом дышать не может и плачет. Лампой не погреешь: сонный ребенок поднимет такой рев - еле успокоишь. А можно-то простой пшенной кашей все уладить. Варю ее круто: 1/4 стакана крупы на 1/4 стакана воды. Специально сшитый льняной узенький мешочек наполняю горячей кашей и на нос кладу. Непременно должны быть закрыты и гайморовы пазухи. Держу, пока не остынет. А делать это лучше днем раза 2 и обязательно перед сном.

Лена Киселева, г. Тверь

Словно водой бородавки смыло

В позапрошлом году я в больнице лежала, и там моей соседке по палате вместе с передачками из дома свежие номера «Ай, болита!» приносили.

Вся палата их с удовольствием читала, а я в одном из выпусков хороший рецепт от бородавок нашла - в нем про узелки на ниточке говорилось. Два года у дочери свести мы их не могли.

А тут через месяц словно водой бородавки смыло.

Т.Н.Ш.

Из «падучей» неволи -

Идут и идут письма в редакцию... А в них - боль, страдания, просьбы о помощи.

Сегодня для вас, друзья, средства лечения эпилепсии.

ШКОЛА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Средства от эпилепсии

Валериана лекарственная

Настой корней

Столовую ложку измельченных корней залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 6-8 часов, процедить. Принимать по столовой ложке, детям давать по чайной ложке 3 раза в день.

Другой вариант приготовления настоя:

столовую ложку корней всыпать в термос, залить стаканом кипятка. Принимать на следующий день по столовой ложке 3-4 раза в день; при повышенной возбудимости выпить весь настой за 3 раза по трети стакана.

Отвар корней

Столовую ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по столовой ложке, детям - по чайной ложке 3 раза в день.

Ванны с отваром корней

Горсть корней на литр воды. При эпилепсии у детей следует купать их в отваре через день.

Спиртовая настойка валерианы

Принимать по 15-20 капель 2-3 раза в день, детям давать столько капель, сколько лет ребенку.

Валериана усиливает процессы торможения, уменьшает рефлекторную возбудимость, снимает спазмы гладких мышц, поэтому ее применяют как успокаивающее средство при эпилепсии, а также бессоннице, нервном возбуждении, нервном потрясении, неврозах, при спазмах коронарных сосудов, мигрени.

Противопоказания:

лечебное действие валерианы сугубо индивидуально. У части больных при систематическом применении корня валерианы наступает значительное и стойкое улучшение самочувствия, и, наоборот, есть больные, которые не переносят валериану. Более 1,5-2 месяцев без перерыва валериану принимать не следует.

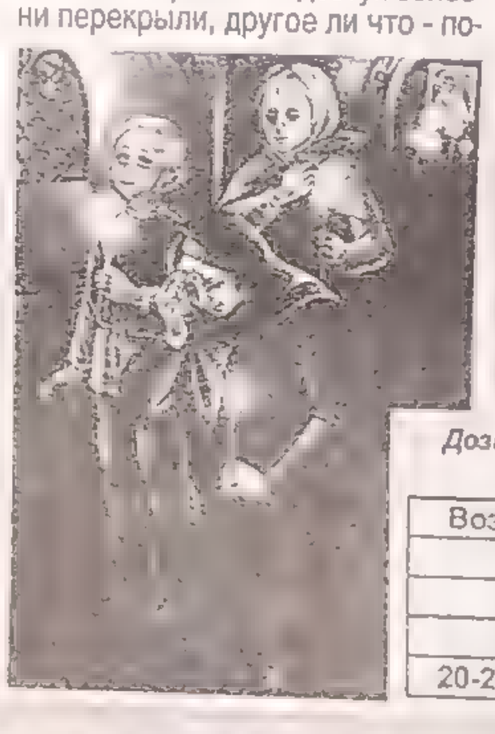
Пустырник

Используется при эпилепсии как дополнительное средство в виде настоев:

Две чайные ложки измельченного сырья (надземная цветущая часть) залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Принять в течение дня.

Изгнала «падучую» молитвой

Ждали мы письма от родственников из Борисоглебска. Переехали из Архангельска - и как в воду канули. Дядя Витя здоровьем крепким не отличался: на инвалидность посадили, как на пенсию вышел, вот и волновались мы. Наконец собралась тетя Зоя весточку выслать. Да зря обрадовались: одна печаль в письме том. Климат сменили - думали, лучше будет, а дяде Вите только во вред: эпилепсия взбунтовалась - по два-три приступа на дню! Допадался аж до жидкости в голове. И медики отказались: бессильны, мол. А тетя Зоя - верующая, все молиться за здоровье дяди ходила. И сказала ей одна из послушниц в церкви: «Бог милостив. Да и люди не без сердца». И рецепт подсказала. Диву мы дались: молчой своей тетя Зоя во время приступа крестила тело мужнино, все-все: от макушки до пальцев ног. Приговоры ли: «Чем породился, тем и отходился», кресты ли доступ болезни перекрыли, другое ли что - пошел дядя Витя на поправку. Полгода не было ни слуху, ни духу. Зато сами в гости нагрянули - на родину, говорят, потянуло. Месяц жили - не подвело дядю Витю лечение.



Не ленился, пролечился, так и приступ не случился

Было мне лет шестнадцать, я тогда еще у мамы в деревне жила. Она председателем сельпо работала, а к ним часто из райсоюза с проверками приезжали. Ну а останавливались у нас. И вот один такой квартирант перепугал до полусмерти: припадок с ним за столом случился. Стрелял, стрелял в меня глазами, да и грохнулся на пол! Я не видывала такого - в ужасе, сама чуть в обморок не падаю! А мама не растерялась: под голову пальто бросила, рубаху расстегнула, еще чем-то там помогала... В общем, пришел в себя наш постоялец: бледный, мокрый. Неудобно, видать, - молодой еще. А мама про лекарство речь завела (у самой то же в юности было): **в темной бутылке на водке настоять надо 10 дней 25 г золотого корня (родиолы розовой), от света дневного только спрятать. И пить 3 раза в день за 15 минут до еды тоже 10 дней. После перерыва в 10 дней повторить еще 3 раза. Перерыв увеличить до месяца и лечение - 3-х разовый курс - по-**

Дозировка настойки золотого корня на один прием

Возраст (лет)	Доза (капель)
8-12	10
12-15	15
15-20	20
20-25 и старше	25

К лучшей доле!

Родиола розовая

И маму больше не «трясло»

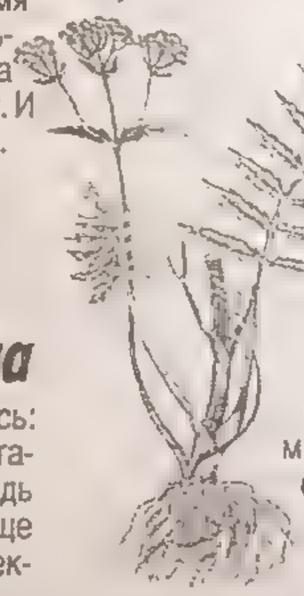
Про избавление от обмороков с судорогами мама сама рассказала, как я подросла. **И чудно же ее бабушка лечила: горячие угольки из печки достанет, в чашку с водой пепел сдует, туда же и угольки опустит.** Дед запрещал иконы в дому держать, так бабушка принесет откуда-то, развернет полотенце и читает «Отче наш». А в это время мама отпивала из чашки с угольками 3 раза. Через 11 дней на двенадцатый ритуал повторили. И все - не «трясло» маму больше.

Валерьянка хороша - успокоилась душа

Я все время побаивалась: не случится ли со мной такая беда - эпилепсия ведь по наследству переходит. А еще переутомления, волнения, инфекции разные - прямая к ней дорога. А этого у меня, хоть отбавляй: до анемии с дистонией доучительствовала. Ну а все инфекционные разве упомнишь? Мне для лечения нервов валерьянку выписывали в разных видах и пропорциях. **Корень настаивала (6-8 часов) и по ст. л. 3 раза в день пила. Обычно в термос заливала кипятком и в нем держала. Потом до трети стакана довела. А спиртовую настойку - ту по 10-20 капель в водичку капала.** И ведь слабость ушла, а с ней и страх перед эпилепсией. Говорят, профилактика это отличная.

Прогоняет забота недуг

Встречаю как-то пару: с Людой работали когда-то в отделе дошкольных учреждений, а с Вадимом в спортклубе довелось общаться. Надо же! - вместе. Такие разные! Людмилка - сам покой, Вадику повезло: ему такой «громоотвод» и нужен. Но Людмила-то как решилась?! Ведь Вадик - эпилептик! А по ней и не скажешь, что сожалеет: «**Я спокойную обстановку в доме поддерживаю, мужа держу на бессолевой диете, а до алкоголя он и раньше не был охоч, - и уходит от мужа недуг.** А еще в церковь ходим. Верю: женщина любовью и заботой способна исцелить. **Главное - быть рядом.** У меня пока получается».



Да и я вижу, что так.

Чертополохом эпилепсию исстари лечат

Наткнулась я как-то на способ лечения эпилепсии на Руси, и удивил он меня: страх и ужас испытывали древние перед «падучей»: нещадно хлестали припадочного во время приступа чертополохом - чертей выгоняли! А ведь он как колючая проволока!

Куда полезней отвар больному давать: траву чертополоха (татарника колючего) - 2 ст. л. на полтора стакана заварить кипятком и дать часа 4 настояться. Пить больной должен не менее 3-4-х раз в день по полстакана.

Годятся и сушеные листья без колючек: из них порошок делается. И дневная норма - 3 ч. л. Порошок запить водой. Слышала: были случаи полного исцеления.

Подготовила
Ольга Боталина,
г. Северодвинск

Лечиться надо три года

Я травяные чаи люблю. Лета не бывало, чтобы травы да листья не заготовляла: зверобой, крапиву, душицу... Они зимой выживать помогают и от болезней оберегают. А недавно узнала, что душицу-то не только профилактики ради пьют, а и чтобы эпилепсию излечить, кто болен. **3 ст. л. заливают 1,5 стаканами крутого кипятка, настаивают 2 часа и пьют в теплом виде трижды в день по 100 г. Каждый раз свежий настой заваривать надо. Три года курс избавления от «падучей».**

Зинаида Львовна Мурга,
Мурманская область

Эпилепсия

В 25 лет я перенесла сложнейшую операцию на мозге. Тогда это был шестой случай в мировой хирургической практике. Через четыре года началась эпилепсия. Меня лечили, но лекарства помогали на короткое время. Однажды соседка рассказала мне, как вылечилась от радикулита с помощью девясила высокого. Поскольку у меня тоже побаливала спина, я решила воспользоваться ее советом.

Сделала настойку из 50 г девясила, залив его 0,5 л водки и выдержав 12 дней в темном месте. Пила по ст. л. 3 раза в день. Когда настойка кончилась, еще дважды заливала траву водкой по той же схеме.

Радикулит меня не очень мучил, поэтому утверждать, что девясил спас меня от этой болезни, не стану. А вот приступы эпилепсии прекратились. И вот уже 15 лет эпилепсией не страдаю. Буду рада, если это средство поможет другим. Только хочу предупредить: детям надо делать настой девясила на воде.

В.Ф. Шапошникова, г. Калининград

и другие рецепты

Трава пустырника, листья толокнянки (по две столовых ложки).

Измельченное сырье залить 2 стаканами кипятка, варить 5 минут, настаивать полчаса; процедить. Пить по полстакана 2-3 раза в день через час после еды.

Настойка травы руты душистой

Взять 15 г травы на 100 мл спирта. Принимать по 10-15 капель 3 раза в день.

Растение, особенно свежее, ядовито. Следует строго соблюдать норму приема.

Кровяво

Дым от сжигаемых семян помогает от падучей.

Отвар травы душицы

Залить 10 г травы 300 мл кипяченой воды, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Ландыш майский

Отвар цветков ландыша майского

Взять 15 г цветков на 200 мл кипятка. Приготовить отвар. Принимать по 2 чайных ложки 3 раза в день при эпилепсии, базедовой болезни.

Настойка цветков: 15 г цветков на 100 мл спирта. Принимать по 2 чайных ложки 3 раза в день.

Полынь обыкновенная, чернобыльник

Настой травы

Чайную ложку измельченной сухой травы залить стаканом кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Каркасон

При продолжительном употреблении внутрь лечит падучую.

Подготовила
Т. Иванова

Все секреты

Сердечный бальзам

Зимой душная атмосфера в офисе, пересушенный воздух, резкий электрический свет ослабляют иммунитет. И сердце работает с перебоями... Попробуйте перейти с конфет и пирожных на совершенно особый десерт, который называется «сердечным бальзамом».

Говорят, сердечный бальзам разработан еще Мечниковым для реабилитации тяжелых больных после перенесенных инфарктов и инсультов.

Готовится он так. Килограмм очищенного от косточек чернослива замочить на час. Полкилограмма инжира, кураги, триста граммов изюма тщательно вымыть. Килограмм очищенных грецких орехов перебрать, удалить остатки шкурок и кожуры. Можно добавить несколько лимонов, прямо в кожуре. Все вместе прокрутить через мясорубку и перемешать с килограммом меда, после чего для «мягкости» можно еще взбить смесь в миксере. Хранить в холодильнике в закрытой стеклянной банке.

Комплекс незаменимых компонентов - витаминов, минералов, растительных жиров, которые содержатся в орехах, и растительные волокна делают этот бальзам волшебным. Выглядит он так себе, зато очень вкусный.

Попробуйте съедать по одной-две столовые ложки сердечного бальзама в день с чаем (отказавшись, естественно, от пирожных, печенья и тому подобного), и вы почувствуете, что организм освободился от лишней жидкости, сердце заработало без перебоев, кишечник функционирует по часам и без затруднений.

Нина Лоза

Что же такое холестерин?

Ишемическую болезнь сердца и атеросклероз по праву можно считать болезнями XX века. По мнению многих российских и зарубежных ученых, основной причиной этих заболеваний является повышенный уровень холестерина в крови. На уровень холестерина влияют несколько причин, но мы сегодня поговорим, пожалуй, о самой важной - о питании.

Холестерин - это белое вязкое вещество из класса стероидов. Попадая в кровь, он соединяется с белком и образует новое вещество, которое называется липопротеином. Липопротеин бывает двух видов - низкой и высокой плотности. Липопротеин высокой плотности участвует в очищении крови от жиров и удаляет излишки холестерина из организма. Липоротеин низкой плотности, смешиваясь с находящимися в крови жировыми частичками, закупоривает сосуды и артерии, мешая нормальной работе сердца. То есть, есть два вида холестерина - хороший и плохой.

На уровне плохого холестерина в крови, прежде всего, сказывается наше питание.

По мнению специалистов, ежедневная доза холестерина не должна быть больше 300 мл. Яйца и печень, пожалуй, одни из самых насыщенных холестерином продуктов. Судите сами, в одном яичном желтке содержится около 250 мл, в 100 г куриной печени около 600 мл, а в 100 г говяжьей - около 400 мл холестерина.

А вот морская рыба не только имеет низкую концентрацию холестерина, но и содержит очищенные кислоты, которые разжижают кровь и мешают образованию тромбов. Лук и чеснок не содержат в себе холестерина и также активно не дают образоваться кровяным тромбам. Обыкновенная овсянка, точнее, ее растворимые волокна, выводят холестерин из организма, как, впрочем, и продукты, состоящие из грубой клетчатки, например, баклажаны.

В мясе и молочных продуктах содержатся насыщенные жиры, которые резко повышают уровень холестерина, поэтому врачи советуют говядину и свинину заменять мясом индейки или куры, а сливочное масло и сало - маслом растительного происхождения: подсолнечным, кукурузным или оливковым.

Вывод один - потреблять поменьше продуктов с высоким содержанием холестерина и остерегаться жиров, особенно животных. Вместо жиров лучше переходить на углеводы - макароны, картошку, горох.

Вздремни на работе

Примерно половина населения Земли страдает от хронического недосыпания в рабочие дни недели. **Передышка на работе с возможностью подремать 20-30 минут не только повышает производительность труда, но и спасает от ряда тяжелых последствий.** Есть люди, которым для восстановления работоспособности достаточно вздремнуть 5 минут один или несколько раз в день. Усталость и сонливость признаны причинами примерно 100 000 аварий в год на дорогах России.

Выводы специалистов:

Большинство людей ощущает сонливость в период между 12 и 17 часами. Наибольшую пользу приносит сон продолжительностью от 20 до 90 минут.

Если нет возможности поспать лежа, устройтесь поудобнее на полчаса в кресле, расстегните воротник, ослабьте галстук и пояс, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов и постарайтесь очистить мозг от всего неприятного, в том числе от возможного замечания недовольного и недальновидного начальника.

Из газет...

Как Лен Брэди избавился от шизофрении

Расстройство, от которого страдал Лен Брэди, - шизофрения. Она является причиной несчастья очень многих. Жертвами этого серьезного умственного заболевания занята половина коек в психиатрических клиниках и 25 процентов - в общих больницах. Симптомы, лишающие больных трудоспособности, включают галлюцинации, бред, неспособность к правильному мышлению, состояние депрессии, нарушенное восприятие окружающего мира.

Лен Брэди впервые ощутил полный упадок сил и страха, будучи 19-летним студентом Торонтского университета. Один из лучших студентов, Брэди не мог больше ясно мыслить, не мог сосредоточиться. Его преследовали мысли о том, что люди стремятся причинить ему вред: обычные явления, которые раньше не останавливали его внимания, теперь представлялись ему зловеще важными и пугали его.

Это постоянное чувство страха, в котором пребывал Брэди, заставило его покинуть университет и искать убежища в своей спальне. Стремясь избавиться от этого гнетущего ада он обратился к частному психиатру, который провел с ним курс психотерапии, а позднее и электрошоковую терапию. Ничто не помогало.

«Разрушенный страхом, я приходил в отчаяние от этого страха и от той мысли, что всю свою жизнь придется жить неизлечимым психом», - вспоминает Брэди.

***

В марте 1972 г. отец Брэди услышал о докторе Аллане Котте и его успешном лечении больных шизофренией с помощью голодания. В отличие от многих психиатров, придерживающихся мнения, что причиной шизофрении в большинстве случаев являются тяжелые психические и моральные травмы, пережитые в детстве, д-р Котт твердо верит в то, что это расстройство возникает из-за нарушения биохимического равновесия и различных отклонений в организме. Поэтому лечение направлено главным образом на восстановление утраченного равновесия.

По его методике, в течение 28-30 дней больной не получает никакой пищи, кроме нескольких кварт (кварта - 0,95 л) воды в день. После этого курса ему предписывается вегетарианская диета из продуктов с низким содержанием белка, исключающая рыбу, мясо и яйца. Кроме того, ежемесячно проводятся по 2-3 кратковременных курса голодания общей продолжительностью не более 10 дней.

«Этим методом я излечил 25 больных, - сказал д-р Котт корреспонденту газеты «Стар». - И ни у одного не было рецидива».

Д-р Котт начал использовать дозированное голодание при лечении шизофрении после внимательного изучения этого метода в Московском институте психиатрии, где он провел 2 недели. Под руководством зав. клиникой лечебного голодания д-ра Юрия Николаева более чем 700 больных шизофренией прошли курс лечения голодной диетой, прибегнув к этому способу лечения как к последнему средству Профессор Николаев утверждает, что разработанный им метод оказывает эффективное воздействие на двух из трех больных.

***

Почему и каким образом с помощью дозированного голодания достигаются такие результаты, все еще не поддается полному научному объяснению. Но, основываясь на исследованиях д-ра Николаева, можно сказать следующее.

Лечение основывается на уверенности, что шизофрения - болезнь биохимического происхождения. Голодание вызывает коренные изменения в течении химических процессов в организме. Оно предоставляет ему возможность освободить тело от накопившихся ядов и очиститься.

Д-р Роберт Пос - главный психиатр Торонтской общей больницы:

- Когда Брэди поступил в больницу на Грейен Сквер, он сомневался в возможности жить без пищи в течение почти месяца. Каждый день он поднимался в 7 часов утра и старательно выполнял все инструкций, данные ему доктором Коттом; он должен был выпивать по крайней мере 35 унций (немного более литра) воды, проделывать физические упражнения в течение не менее чем 3-х часов, а также принимать теплый душ и делать клизмы. <u>Самой тяжелой была первая неделя.</u> «Я безумно хотел есть, и мозг был постоянно занят проблемой пищи, бесконечно фантазируя на этот счет. Затем постепенно аппетит начал спадать».

<u>На 10-й день голодания Брэди был удивлен:</u> «На несколько часов состояние уныния и страха, ставшее столь привычным для меня, совершенно исчезло, и я впервые за последнее время почувствовал себя счастливым. Ко мне вернулось чувство, которого я не испытывал уже почти 4 года».

Периоды хорошего самочувствия постепенно удлинялись. После 28-го дня голодания начался восстановительный период, который в течение недели протекал на фруктовых соках и тертых овощах, фруктах и йогурте (болгарская простокваша). Брэди утверждает, что полностью выздоровел после начала питания спустя месяц.

Сейчас Лен Брэди живет на диете низкобелкового содержания, состоящей в основном из фруктов, овощей и йогурта, с добавление витаминов. Он избегает чая, кофе и лекарства.

«Предупреждение»

Просто перебери бусины...

Все чаще их можно увидеть в руках вполне светского человека. Современную моду на четки можно было бы назвать пустой, если бы не та польза, которую приносит человеку это несложное занятие - перебирать бусины. <u>Это прекрасно помогает справиться с расшалившимися нервишками, побороть волнение, избежать стресса.</u>

● **Волшебные камешки пригодятся и курильщику,** решившему расстаться с вредной привычкой. Если вам неудержимо захотелось после обеда затянуться сигареткой, лучше возьмите в руки четки. Вполне возможно, 5 минут игры с бусинами хватит для того, чтобы острое желание подымить притупилось.

● Китайские целители считают, что при недомоганиях **настоящие чудеса может совершить массаж кистей:** ведь все части нашего организма тесно связаны с определенными зонами, расположенными на руках.

● <u>Чтобы снять боль</u>, достаточно 2-3 минуты помассировать рефлекторные зоны. С этим заданием прекрасно справятся четки. Давление пальцев на бусины должно быть сильным, но не болезненным. Не спешите принять таблетку от головной боли, попробуйте лучше размять с помощью четок кончики больших пальцев, подушечки и ногти остальных пальцев.

● Массаж этих зон поможет сосредоточиться, избавить от нервозности. Если вы не в своей тарелке, покатайте нить с заветными шариками по центру ладони - это место «отвечает» за нервную систему.

● <u>Начинается насморк?</u> Передвигайте бусины кончиками пальцев указательного, среднего, безымянного и мизинца.

● Сегодня их можно прописать людям, работающим за компьютером, пианистам, машинистам, которые нередко страдают болезнями рук.

Вспомните про четки! До и после работы на клавиатуре, а также во время коротких передышек для укрепления мышц и суставов, предупреждения травм и профессиональных заболеваний разомните, помассируйте кисти с помощью волшебных бусинок в направлении от кончиков пальцев к запястью и плечу. Руки держите как при рукопожатии - по мнению специалистов, это их естественное положение.

А мне кажется, болезнь не ушла

Два года назад у моей дочери признали стрептококковую инфекцию. На лице под носом была простуда, потом стала увеличиваться и перешла в коросту. Лечились многими средствами, коросту убрали, но остались прыщи на лице. Врачи говорят, что с возрастом они пройдут. Но мне кажется, что это остаточное явление. Может, вы что-нибудь подскажете?

Галина Алексеевна Михеева,
610000 г. Киров,
ул. К-Либкнехта, д. 71, кв. 1А

Неужели зрение не вернуть?

Мой братик вот уже год совсем не видит: атрофия зрительного нерва. Так хочется надеяться, что беду можно исправить. Люди добрые, помогите!

Зинаида Ивановна Кузнецова,
403850 Волгоградская область,
г. Камышин-18,
ул. Сызранская, д. 20

Нужен мордовник

Мне 42 года. Болею рассеянным склерозом. Мне нужна трава мордовник. Может, кто вышлет? Оплату гарантирую. Только б помогла мне эта трава!

Ольга Алексеевна Голубушкина,
184230 Мурманская обл.,
г. Кировск,
ул. Олимпийская, д. 79, кв. 70

Я бы полечилась

У меня тоже шум в ушах. Хочу испробовать рецепт Людмилы Викторовны из Липецкой области. Айболитовцы, милые, выручайте! Кто может траву хмелек выслать и миндальное масло? Расходы я оплачу.

Таисия Борисовна Караченцева,
416540 Астраханская обл.,
Ахтубинский р-н,
г. Знаменск,
ул. Волгоградская, д. 2, кв. 16

Найдется и мой рецепт

Хотелось бы знать побольше рецептов лечения бронхиальной астмы. Какой-нибудь поможет и мне. Думаю, что не одинока в своей просьбе.

Галина Александровна Шигалова,
Ленинградская область

Боюсь навредить

Лия Андреевна из г. Северодвинска! Очень понравилось мне ваше письмо «Сразу опухоль на убыль пошла». Только вот хочу узнать: сколько серной кислоты нужно брать, какой концентрации? Боюсь навредить себе, не уточнив это. Пожалуйста, откликнитесь на мою просьбу, напишите

Людмила Сергеевна Вольхина,
618330 Пермская область,
г. Александровск,
ул. Халтурина, д. 12, кв. 14

Все лицо в прыщах

У моего 16-летнего внука все лицо в прыщах. Ходили в больницу, делали уколы, покупали мази, но ничего не помогает. Он так этим озабочен, так переживает! Кто знает, чем помочь можно?

Вера Ивановна Дозорова,
Орловская область

Мне бы лекарство от отита

Как в домашних условиях можно получить масло из грецких орехов? Надежда Иосифовна Слабухо из г. Печора, ответьте, пожалуйста! А может, кто знает другие способы лечения отита?

Елена Пискунова,
632560, Новосибирская обл.,
г. Чулым, ул. Северная, д. 149

Не жизнь, а сущий ад

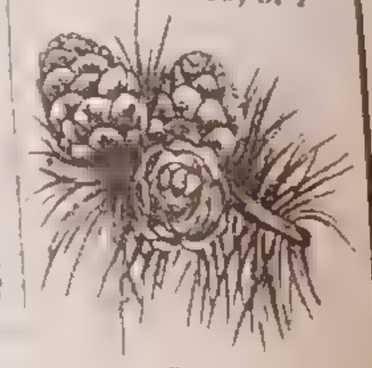
У меня два сына: 22 и 23 года, и оба пьют. Это сущий ад, а не жизнь: пьянки, скандалы и, что самое плохое, они не работают. Лечиться не идут, а держаться не могут: пьют по 5-8 дней. Слышала, любисток помогает. Но как им пользоваться?

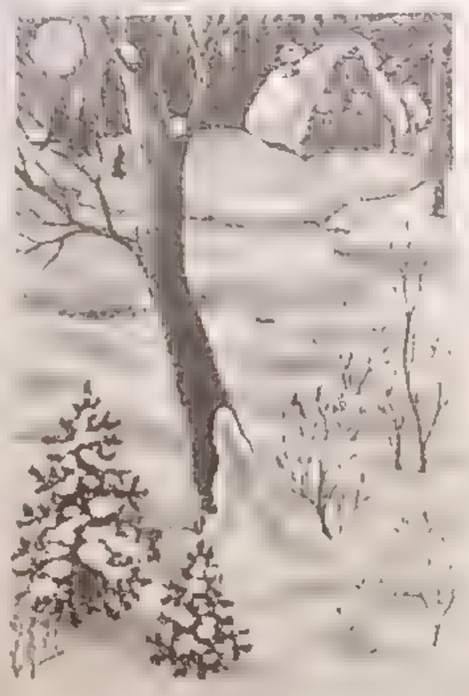
Н.А. Шупова,
Кировская обл.,
г. Омутнинск,
ул. Буденного, д. 1

Подскажите средство от грыжи

Не знает ли кто, как вылечить грыжу межпозвонковую? Врачи говорят, что поможет только операция, но она очень дорого стоит.

Александра Константиновна Тихомирова,
152930 Ярославская обл., г. Рыбинск,
ул. Ворошилова, д. 22, кв. 63





Дня не проходит, чтобы не плакать

Моему сыну 17 лет, он инвалид с детства. До 9 месяцев все было хорошо, уже ходил - и вот беда: полиомиелит. Второй раз пошел только в два года. С возрастом ему все трудней ходить: еле тянет ноги, переваливается, как утка. Врачи говорят: может и вообще не будет передвигаться. А тут еще беда: стала расти грудная клетка, как горбик.

Смотрю на своего сына, и дня нет, чтобы не плакала. Его сверстники бегают на дискотеку, дружат с девчонками, а мой сын мается.

Милые, добрые люди: если кто знает, как нам помочь, - откликнитесь, напишите! Заранее вам благодарны.

Любовь Ивановна Халиченко,
692020, Приморский край,
Пожарский р-н,
с. Никитовка,
ул. Зеленая, д. 7 А

На развороте «Все секреты из газет» использованы так же материалы из газет: «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» (3), «Предупреждение» (1), «Худеем вместе» (1), «Интересная газета» (1)

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская область, г.Северодвинск, ул.Плюснина, д.3.
Еженедельник. Объем 1 п. л

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д. 5.
Печать офсетная.
Заказ № 295, Тираж 102.936 экз.
Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов.
Индекс: 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - пятница - 17.00, фактически пятница - 17.00

Издатель: ООО "Газета "Ай, болит!"
E-mail: aiboli@severodvinsk.ru
http: www.nat.ru/~aiboli/
Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Барболин Г.П.
Зам. редактора Крылова И.В.
Корреспонденты Шошина О.Ю., Иванова Т.Ю.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Овсянникова Н.И.
Корректор Ботолина О.Н.
Дизайн, верстка Лузин Ю.К.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Газета-целительница

№ 19 (251)

9 мая 2000 г.

Ай, болит!

С праздником Великой Победы! Здоровья и долгих лет вам, дорогие ветераны!

Продолжается всероссийская подписка на газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года в каждом почтовом отделении Российской Федерации по каталогу «Пресса России» (зеленая обложка), том 1, страницы 46 и 51.

Подписные индексы:

«Ай, болит!» - 50486 - для Архангельской области (областной каталог), 34259 - для других регионов России;

«Живица» - 27807 - общий по России.

Если хочешь исцелиться
Иль здоровье укрепить,
Брось с таблетками возиться -
Подпишись на «Ай, болит!»

Роман Александрович Пекшев, г. Воронеж

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Спасибо за доброту!

Спасибо, «Ай, болит!»! Ты такая замечательная газета! От тебя я узнала о лечении суставов, и это мне очень помогло. Дорогие читатели, спасибо всем, кто откликнулся на мое горе. Желаю всем доброго здоровья, семейного благополучия и здоровых детей, внуков. Низкий вам поклон за вашу доброту!

Анастасия Алексеевна Трупова, с. Липаз, Оренбургская область

Успокоит кожу календула

Некоторые читатели зудом маются. А ведь практически любой зуд можно настойкой календулы унять. Достаточно протирать зудящее место ваткой, смоченной настойкой, и раздражение скоро пройдет. Я не раз это средство на себе испробовала. Знаю что советую

Антонина Павловна, г. Плавск

Очень довольна «Ай, болитом!»

Выписываю «Ай, болит!» уже два года и очень довольна! Дай вам Бог иметь побольше подписчиков, здоровья и успехов. Многие присоединяются к моим пожеланиям, ведь скольким людям «Ай, болит!» приносит здоровье!

Удачи тебе, дорогой наш доктор!

Валентина Захаровна Еремеева, г. Кандалакша, Мурманская область

Бородавок и след простыл

Однажды в автобусе я случайно услышала разговор двух женщин. Одна другой рассказывала, как легко избавилась от бородавки на руке. Она насыпала пшена в полиэтиленовый пакет и купала в нем руку 1-2 минуты, чтобы пыльца накрывала бородавку. Делала это по 2-3 раза в день. Дома посоветовала сыну испробовать этот способ (а у него много бородавок было). И, к нашему счастью, через неделю бородавок и след простыл.

Анна Игнатьевна, г. Рязань

Как избавиться от фурункулов...

Совсем недавно я узнала, как быстро избавиться от фурункулов. Лежала в больнице, а там, известное дело, разговоры только о болячках. Одна женщина и рассказала способ. Кусочек свежего ржаного хлеба посыпать солью, пожевать и кашицу прикладывать к нарыву. Так я у сына все фурункулы излечила.

К.Л. Ворохопко, г. Ростов-на-Дону

Здравствуй,

...И успешно техникум закончил

Когда я учился в техникуме, мой одногруппник неожиданно перестал ходить на занятия. Оказалось, он сильно простудил голову, образовалась опухоль головного мозга. Врачи запретили ему учиться.

Но через год он восстановился на том же курсе и успешно закончил техникум. Мы не поверили, когда он рассказал, что вернулся к прежней жизни благодаря настойке прополиса. Он смешивал часть прополиса с 10 частями спирта и пил по чайной ложке настойки три раза в день перед едой. Постепенно у него прошли жуткие головные боли.

Александр Владимиров, Р. Татарстан

Справился с молочницей... йогурт

Моя коллега вычитала в каком-то журнале, что молочницу можно вылечить... йогуртом! И посоветовала этот метод своей подруге: та никак не могла справиться с этой болезнью.

Подруга и попробовала! Покупала йогурт с живыми йогуртовыми культурами (например, «Данон») и каждый вечер ставила пропитанный им тампон. По-моему, ей потребовалось около тридцати дней, чтобы полностью избавиться от молочницы.

Честно говоря, я была просто в ударе, когда мне рассказали эту историю. Вот уж точно, не знаешь, где спасение найдешь!

Ольга Евдокимовна Гаврикова, г. Санкт-Петербург

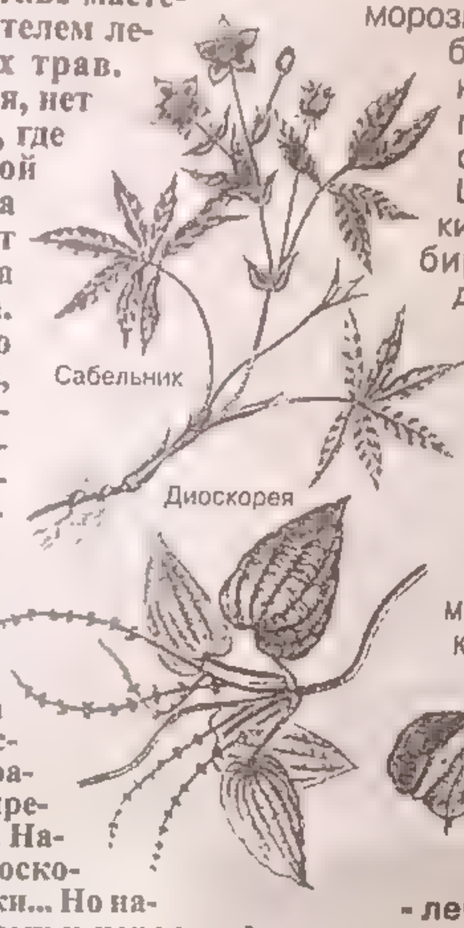
Лечу не я - мои травы

Я фитолог. Опыт у меня 15 лет. Начинала в Ташкенте в кооперативе мастером-заготовителем лекарственных трав. Честно говоря, нет такого места, где бы с бригадой не собирала травы - от Владивостока до Трускавца. У меня много справочников, и я очень интересуюсь любой информацией о целебных растениях. Переживаю, что многие отличные травы проданы за границу и Россия не имеет права выпускать препараты из них. Например, из диоскорен и зимолюбки... Но народ мудр, поэтому и народная медицина вечна.

Вот и я изучала травы очень серьезно и до сих пор собираю, а что можно, выращиваю сама. Приходится часто выезжать в Сибирь, Подмосковье, Алтай и другие регионы. В пределах своих знаний помогаю людям избавиться от недуга.

Вот тому пример - слова из письма излечившейся: «...с большой благодарностью и бессчетным количеством раз спасибо! Вы меня поставили в строй. Я продолжаю жить и работать. Я преклоняюсь перед Вами».

Спасибо всем за теплые слова. Буду рада помочь болящим. Вышлю морозник, очанку, сабельник, татарник, зимолюбку, грушанку, диоскорею. Цены невысокие. Только Сибирские травы дороже из-за дальней дороги.



Обращающимся ко мне не надо много писать. Меня интересуют: давление, гемоглобин, вязкость крови, вес, рост. Иногда генетика играет роль.

Лечу не я - лечат травы. А я только даю консультации, радуюсь хорошим результатам. Дай Бог всем здоровья и счастья!

Алла Афанасьевна Белькова, 353330, Краснодарский край, г. Крымск, ул. Советская, д. 185

Сам себе доктор

Алкоголизм можно

Я давно занимаюсь народной медициной. Лечение алкоголизма травами - моя «постоянная» работа. Женщины часто спрашивают, как вылечить мужа без его ведома. Это вполне реально, я не раз помогал тем, кто обращался за подобного рода помощью.

Вместо водки - любисток

Одна женщина, умоляла спасти ее мужа. История банальная: когда муж трезвый - он прекрасный семьянин и отец, но стоит ему выпить хоть стопку водки - превращается в тирана. К сожалению, больные такого типа крайне редко осознают, что они больны. Поэтому не поддаются никаким уговорам жен и матерей начать лечение.

Я предложил женщине лечение любистоком. ***В 250 г водки положил столовую ложку корня любистока и 2 листа лавра. Настаивал сутки, процедил.*** Этот настой женщина и дала выпить мужу: мол, это витаминный настой. Через какое-то время у мужчины началась сильная рвота. В течение недели муж пил настой любистока и лавра. Как раз к концу лечения намечался день рождения какого-то знакомого. К всеобщему удивлению, мужчина даже не притронулся к спиртному!

Прошло около года с тех пор. Я встретил ту женщину и поинтересовался, как дела в семье. Улыбнулась: «Пока держится муж. (Тьфу, тьфу.)».

Устроила мать сыну сюрприз

Был и другой случай. Мать молодого человека рассказала мне. У ее сына в автокатастрофе погибла девушка. А он с ней дружил еще с детства. Ну с горя и стал запоями пить. Уже год. Как только кончатся деньги - парень пару дней трезв. Но потом опять... Уговоры скандалами кончаются.

Чтобы спасти парня, я предложил такое средство. ***Столовую ложку сухих измельченных корней и листьев копытника женщина заливала стаканом воды, кипятила на слабом огне 10 минут, настаивала около часа, а затем процеживала.*** Столовую ложку этого отвара вливала в стакан водки и оставляла в комнате сына. Действие этого лекарства примерно такое же, как и при лечении любистоком. У парня началась рвота. В течение двух недель мать добавляла лекарство в водку, спирт, настойки - любые напитки, которые пил сын. И каждый раз после очередного стакана парня выворачивало наи-

Газета «Ай, болит!»

доктор Айболит!

Утром встаю и подошвы мажу

Бывало, натопчешься за день так, что утром на стопы трудно вставать - болят. Спасибо добрым людям - написали в «Ай, болит!», что можно лечиться цветком каланхоэ. Я поскорее измельчила ножом листья и стебель этого растения, в баночку сложила, залила спиртом и поставила в темное место. Через две недели лекарство было готово. Если б кто мне сказал, что оно так быстро действует, я бы не поверила. Это чудо. Утром встаю и не то что снадобье втираю, а просто смазываю подошвы. И через пять минут пошла, как ни в чем не бывало. Кто не верит - пусть проверит на себе. Это лекарство как раз для пожилых людей: у молодых так не болят ноги, как бы ни уставали

Валентина Яковлевна Хомякова, Р. Мордовия, п. Атяшево

Не пустила бабушка на операцию

Несколько лет назад появилась у меня киста под коленом. Я уж собиралась в районную больницу ехать на операцию. Но бабушка меня не пустила: «Нечего резать, что и так вылечить можно!» И стала мне каждый вечер под колено свежий лопух привязывать.

Так я и не ездила на операцию. Киста исчезла быстро, и больше я о ней не вспоминала.

Ирина Коковина, Саратовская область

Исчезли трещины за ночь

Я очень люблю загорать на пляже. Но каждый раз мой отдых омрачала такая неприятность. Стоило недолго побродить по песку, как на пятках появлялись ужасные трещины, от которых ничем не избавиться. Приходилось на следующий день ходить на цыпочках. И однажды подошла ко мне молодая женщина: «И вы, смотрю, маетесь. Я раньше тоже вот так на цыпочках бегала, пока средство хорошее не узнала. Вы 3-4 л молочной сыворотки нагрейте и вечером попарьте в ней ноги. Потом пятки осторожно потрите пемзой и снова недолго ноги в сыворотке подержите. Смажьте пятки касторовым маслом и ложитесь спать. А утром сами увидите, что получится». Я все в точности сделала. А утром просыпаюсь - стали пяточки гладкими и мягкими! Вот уж спасибо за такой рецепт!

Анна Игоревна Байбородина, г. Северодвинск

Как приправу использую

По вашему «айболитовскому» совету теперь при сборе овощей с грядки стебли и листья не выкидываю, а мелко нарезаю, засаливаю и использую зимой как приправу в суп.

В.С.Ганина, Рязанская обл.

Лекарство из... почтового ящика

Мальчишки мои оба занимаются в футбольном клубе. И ни дня без синяка с тренировки не придут! Но у меня всегда лекарство под рукой. Беру старую газету, слегка мочу и прикладываю компрессы на синяки. Получаются свинцовые примочки. А к утру от синяков и ушибов и следа не остается.

Анна Галушина, г. Ростов-на-Дону

Кто спрашивал о прополисе?

Я прочитала, что одна женщина просит помочь достать лекарство «Прополис-гелиант». Даю адрес Калиняка Игоря Петровича. Его лекарства пользуются большим спросом. Кроме прополиса-гелианта он высылает и другие. Все они делаются на прополисе, так что экологически чистые.

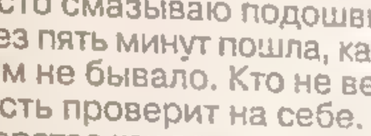
Вот адрес: 164170, Архангельская обл., г. Мирный, главпочтамт, п/я 1-5 Калиняк Игорю Петровичу.

Мария Васильевна Кравченко, Ярославская обл.

Бутылку сожги - зуб полечи

Заболел у моей подруги на работе зуб. А коллега и говорит: «Что маешься? Возьми небольшой кусочек белой бумаги, сверни кулечком, сожги на блюдце, пепел стряхни, а то, что осталось, - собери ваточкой и на зуб положи». И вправду - перестал зуб болеть. Так, говорят, можно и десны лечить.

С.Г. Кашенкова, г. Архангельск



знанку. Через какое-то время мать мне сказала: сын потихоньку начинает поправляться, стал пить реже. Но даже после того, как уже неделю в водку она ничего не добавляла, даже от маленькой стопочки выпитого сын мучался сильной рвотой. Этого нам и нужно было добиться. Парень постепенно перестал пить: «Видно, душа больше не переносит спиртного».

Чтобы закрепить результат лечения, мать продолжала поить сына какое-то время отваром полыни и тимьяна, пока не стала уверена, что парень полностью выздоровел.

Сам себе доктор

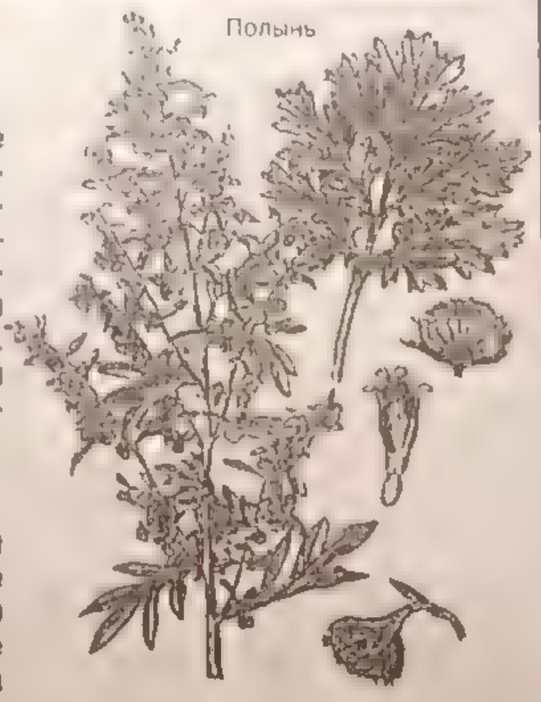
Вылечить!

Есть у меня еще рецептик...

Нередко и сами больные обращаются с просьбой посоветовать какое-нибудь лечение. Это происходит только в том случае, когда страдающий алкоголизмом сам хочет вылечиться. Тогда на положительный результат можно надеяться.

Вот вам мой рецепт.

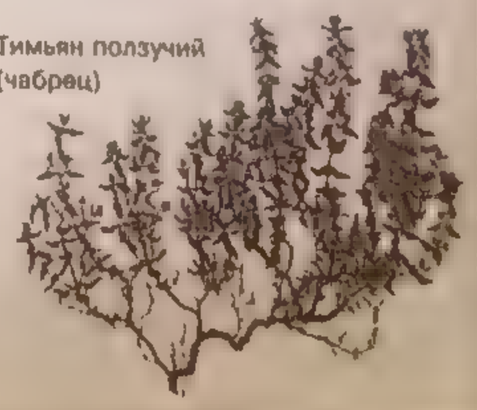
Полынь горькую и тимьян ползучий (чабрец) смешайте в соотношении 1:4. Чайную ложку этой смеси залейте стаканом воды, кипятите на слабом огне 10 минут, настаивайте в течение часа, а затем процедите. Этот отвар вы должны выпивать за день в три приема за полчаса до еды. Курс лечения - месяц. Противопоказан этот метод лишь тем, у кого серьезно больны печень и почки.



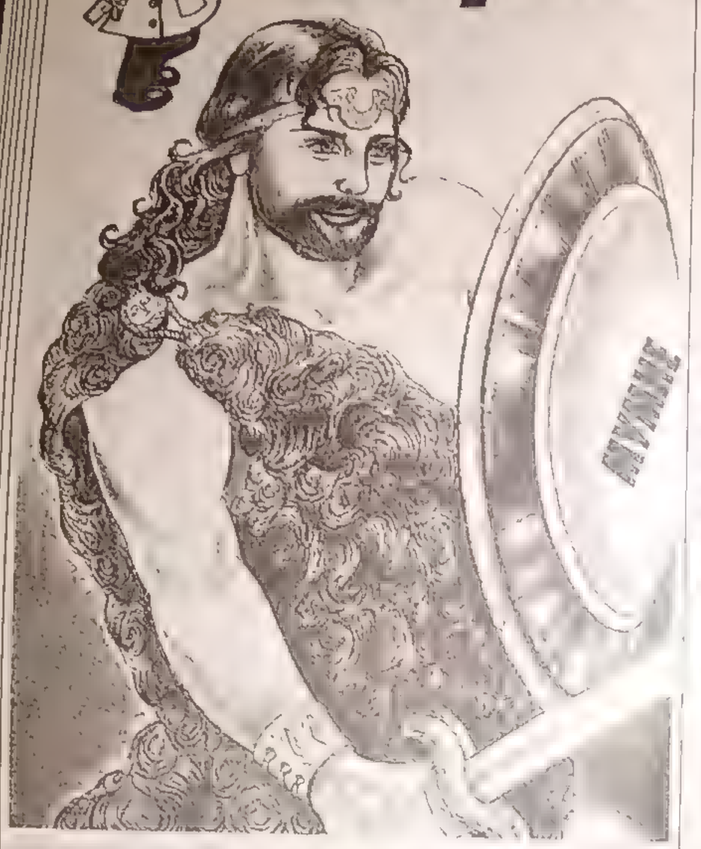
Копытник, полынь и тимьян могу выслать тем, кто решил вылечиться сам или хочет помочь родным вернуться к нормальной жизни. Для ответа вкладывайте в письмо конверт с обратным адресом. Буду рад помочь.

А.В. Головков, 352909 г. Армавир-9, а/я 5

Тимьян ползучий (чабрец)



Горный бальзам



ШКОЛА оздоровления

О том, что такое мумие мы уже писали. А вот что рассказывает о нем старший научный сотрудник лаборатории фармакогнозии и ботаники Научно-практического центра традиционной медицины и гомеопатии Министерства здравоохранения РФ Лариса Николаевна Фролова.

Мумие в переводе с греческого означает «защищающее организм». Его часто также называют горным бальзамом. Народная медицина считает этот удивительный дар природы биостимулятором, который усиливает все физиологические функции организма, нормализует обмен веществ, состав крови, способствует регенерации поврежденных тканей.

Применяют его при самых разных заболеваниях, включая болезни сердца, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, крови, эндокринные недомогания. Наши собственные исследования подтвердили, в частности, антитоксическую, антиоксидантную и желчегонную активность мумие.

- Мумие находят в Монголии, в Сибири, в Средней Азии, даже в Антарктиде. Видимо, оно разное по составу и по-разному воздействует на организм?

- Мне удалось доказать, что в качественном отношении эти образцы похожи друг на друга. По количеству тех или иных компонентов расхождения есть, но в каждом образце в определенных соотношениях обязательно присутствуют 26 групп различных соединений

- А то тягучее, полужидкое мумие, что продается сейчас всюду, вы изучили?

- Его трудно дозировать. Поэтому сейчас из этого сырья получают сухой порошок, а из порошка - таблетки

- Как отличить подлинное мумие от фальшивого?

- Истину можно установить только в лаборатории на специальном оборудовании. Как быть рядовому покупателю? Покупать продукцию только тех фирм, в добросовестности которых вы уверены. Мы, например, имели дело только с препаратами акционерного общества «Эвалар» из Бийска, «Сибдальмумие», фирмы «Дабур Индия».

- Теперь, я надеюсь, вы поделитесь рецептами, использующими мумие как лекарственное средство.

- К сожалению, сделать это не имею права как лицо официальное. Да, сомнений в действенности старинного природного снадобья сейчас уже нет, но официальным, то есть разрешенным препаратом оно пока что не стало.

- Выходит, вы пока что не советуете использовать мумие?

- Ну почему же! Я своих родных и близких им лечу. Есть тысячелетний опыт народной медицины, рецепты, пришедшие к нам из глубины веков. Почему им не доверять?

Мы приводим малую часть рецептов, имеющих хождение в народе. Приступая к лечению, имейте в виду: во всех случаях из рациона исключают алкоголь, все острое, горькое. Также нельзя принимать химические лекарственные вещества

Вместе с тем можно и даже полезно сочетать лечение мумие с приемом меда, прополиса, а также гомеопатических средств, рекомендованных для данного недуга.

Предостерегаем: после начала лечения ваше состояние может несколько ухудшиться. Не пугайтесь: это скоро пройдет. Если ухудшение очень уж заметно, сделайте досрочный перерыв на один-два дня.

Сам себе доктор

Скорая помощь для голоса

Моя дочка учится на вокальном отделении в музыкальной школе. Но раньше нередко перед ответственным концертом теряла голос. То простудится, то мороженого переест, то на репетиции голосок сорвет.

Хорошо, педагог поделилась своим секретом «возвращения» голоса. Она посоветовала нам насушить яблоневых листьев. И когда потребуется «скорая помощь», заварить горсть двумя стаканами кипятка. Настой нужно пить теплым с сахаром по полстакана через каждые два часа. С тех пор только так и спасаем дочуркин голосок. Обычно на следующий день после лечения она снова может заниматься.

Олег Евгеньевич Самохин, г. Смоленск

Лимонный сок избавил от судорог

Раньше у меня частенько случались судороги ног. А потом подсказали мне добрые люди рецепт. На ночь подошвы ног я смазывала лимонным соком. Лимон можно не резать, а проткнуть небольшую дырочку и выдавить сок, сколько нужно.

Мне это средство помогло, и довольно быстро. Судорог уже несколько лет не было.

Анна Владимировна, г. Глазов, Р. Удмуртия

Сначала упражняюсь, потом натираюсь

Когда долго не занимаюсь физкультурой, наутро после зарядки болят мышцы. Но от неприятных ощущений у меня есть хорошая настойка, которую готовлю сама. Плотно укладываю в банку листья, стебли и цветы ветренницы дубравной. (У нас эту траву называют подснежником.) Заливаю спиртом или водкой и настаиваю две недели. Хранится настойка в темном месте.

Да и не только при мышечных болях помогает она. Хороша и при остеохондрозе, люмбаго.

Анна Владимировна Красносельских, г. Глазов, Р. Удмуртия

- мумие

Ангина

Заложить под язык 0,3 г, рассосать и запить сливками или молоком, чаем, медом, теплой водой.

Апатия, бессонница

Принимать раз в день по 0,3 г. Перед сном, через три часа после ужина сделать легкий массаж лица кремом типа «Нектар», смешанным с мумие (2 г на тюбик). Женьшеневый крем применять нельзя.

Через 7-8 дней сон нормализуется, сглаживаются морщины, прибавляется спокойствия и бодрости.

Головная боль, мигрень

Растворить 2 г в 10-12 г воды, раствором смазать лоб, виски, пазухи носа. Полежать 5-8 минут.

Вариант: 5 г растворить в 100 г меда и смазать виски.

Зубная боль

Размять в пальцах 0,1 г мумие, положить на больной зуб и вокруг него. Боль исчезает через 15-20 минут. После 3-4 процедур проходит воспаление.

Отложение солей

5 г растворить в 100 г меда и смазывать полученной смесью суставы. Одновременно принимать внутрь по 0,2 г.

Курс лечение 10 дней, перерыв три дня, затем еще один 10-дневный курс.

Атония кишечника, запоры

2 г мумие растворить в 1 л кипяченой воды и пить натощак по 100 мл, запивая сырой водой.

Вариант: принимать до 0,2 г, запивая холодной водой.

Пить в течение 10 дней.

Гипертония

Выпивать раз в день перед сном по 0,1-0,2 г, растворенных в 100 мл воды.

Провести 3-4 курса по 10 дней с перерывом между ними в 5 дней. Общее состояние больного улучшается процентов на 40.

Колит

Принимать один раз в день по 0,15 г, запивая сладким.

Вариант: принимать по 0.5 г один раз днем и на ночь.

В том и другом случаях провести 3-4 курса по 10 дней с 5-дневными перерывами.

Пародонтоз

Приготовить 2,5 % раствор и полоскать рот несколько раз в день, глотая его.

Цистит

Взять очень горячую воду, получить раствор цвета кофе и спринцеваться.

Вариант: все то же, но растворить 3-4 г в 100 г кипяченой воды.

Повторить 3-4 раза в течение суток. Или ежедневно в течение 3 суток.

Переломы костей

Пить 2 % раствор по одной из двух схем:

1. 10 дней по ст. л. 3 раза в день до еды, затем еще 10 дней по 1,5 ст. л. 3 раза до еды.

2. 7 дней по ч. л. 3 раза в день до еды, затем еще 7 дней по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Мумие при этом можно смешать с любым несоленым маслом и яичным желтком. Эту же смесь накладывают на поврежденное место. При ушибах грудной клетки в мумие добавляют отвар тмина или цикория, а при ушибах печени - сок паслена и отвар цикория, эту смесь тоже накладывают на поврежденную часть тела.

Продолжать лечение в течение 20-21 дня. На курс требуется 40 г мумие. Улучшение наступает на 12-й день.

Боли, хруст в суставах

Смешать 5 г со 100 г меда и натирать на ночь больное место. Повторять лечение до пяти раз.

Геморрой

Размягчить в руках 0,2 г. Смазывать шишки утром и вечером до их полного исчезновения. Одновременно принимать внутрь натощак по 0,2 г.

Провести 3-4 курса по 10 дней с 5-дневными перерывами.

Климакс, головные боли

Принимать по 0,2 г натощак за полчаса до еды.

Провести четыре 10-дневных курса с перерывами в 2-3 дня. Через 2-3 месяца повторить для закрепления достигнутого эффекта.

Радикулит

2 г смешать с 7 г серы и натирать больное место. Обязательно после бани.

Воспаление молочной железы

Первые 5-6 дней принимать по 0,2 г 3-4 раза в день, затем по 0,2-0,3 г в смеси с коровьим жиром и медом (в соотношении 1:20) натощак и вечером перед сном.

Выпадение волос, облысение

Смешать 1 % раствор мумие (1 г на 100 мл воды) с таким же количеством настоя лопуха и мяты, затем заварить ст. л. смеси стаканом кипятка и втирать в кожу головы один раз в день.

Глаукома

За час до приема пищи 2-3 раза в сутки принимать по 0,2 г сухого мумие, запивая свекольным соком. Строго в одно время.

Провести 3-4 курса по 10 дней с 5-дневным отдыхом между ними.

Насморк

1 г мумие растворить в 10 г воды и, высморкавшись, обработать раствором пазухи носа. Закапать в ноздри по 5-6 капель раствора.

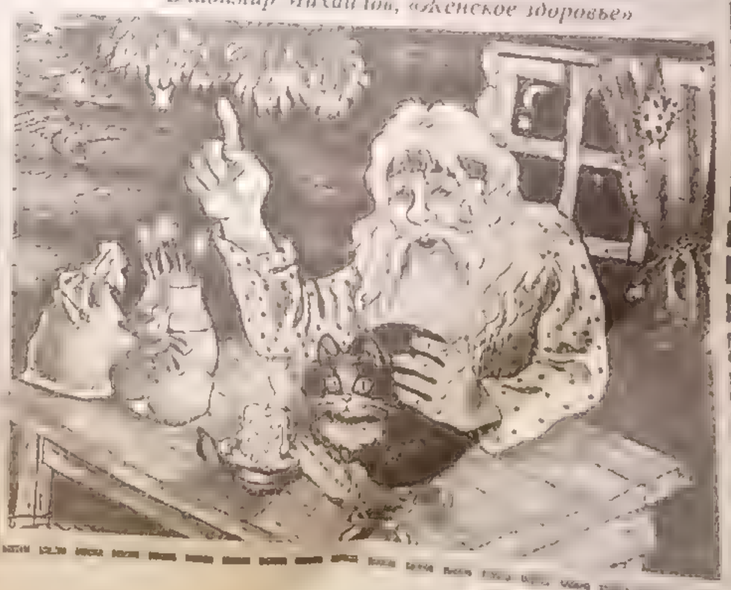
Эрозия шейки матки

Растворить 3-4 г в 100 г воды и спринцеваться.

Вариант: растворить 2,5 г в 100 г кипяченой воды, пропитать раствором тампон и вставить его на ночь.

Боль уходит через 20 минут.

Владимир Михайлов, «Женское здоровье»



Все секреты

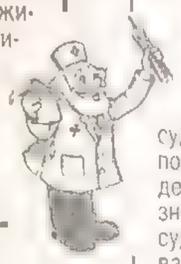
Кто в мире самые ленивые?

То, что Швеция, Финляндия и Норвегия среди 35 европейских стран занимают первые места по состоянию здорового населения, не удивительно. Все-таки это можно было предположить и без исследований экспертов, что обнародовали результаты своих изысков на сей счет в журнале «Хэлскеа Юрой». По крайней мере, нечего и предполагать было, что по этой части мы, россияне, окажемся впереди Европы всей. Но вот то, что мы в самом конце списка, пожалуй неожиданно. Конечно, возможности нашей медицины увы и ах! Но ведь есть столько издревле идущих, оправдывающих себя народных методов лечения разных хворей! Знаем и не оздоравливаемся - вот что досаднее всего! Выходит, - самые ленивые?

Долгая жизнь без кальция

Российские ученые обратили внимание, что в районах, где вода содержит мало кальция, встречается гораздо больше долгожителей, чет там, где вода «жесткая». По-видимому, избыток кальция в воде мешает нормальной деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем, а также почек, что приводит к развитию атеросклероза и болезней сосудов и суставов.

«Семейный доктор»



Что у женщины на лице, то у мужчины...

Французские ученые установили, что курение на внешности женщины сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа лица стареет быстрее, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.

Зато у мужчин в 8 случаях из 10 в связи с курением развивается сужение кровеносных сосудов в половых органах и как следствие этого - импотенция, простатит. Шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше, чем у некурящих. По данным ученых, половина обследованных курильщиков в той или иной степени страдает импотенцией.

Болезнь из миски

Об этой проблеме ученые судачили несколько десятилетий подряд, но лишь недавно на Западе сделали совершенно однозначный вывод: лучше такой посудой действительно не пользоваться.

Алюминий, окисляясь в воде, способствует возникновению ряда тяжелых заболеваний, в частности, Паркинсона и Альцгеймера. Особой опасности подвергают себя люди с больными почками.

Выход? Есть же эмалированные кастрюли, металлические (с добавлением нихрома) ложки и вилки. Можно до поры до времени не сдавать в утиль привычную посуду. Если не драить ее до блеска, слой оксидов на поверхности изделия тоже служит неплохой защитной пленкой. Лишь бы не нарушали ее

«Домашний доктор»

Сам себе доктор

Когда мне поставили диагноз: ИБС. Стенокардия, запаниковала. Выходит, теперь - неполноценная? Без таблеток нельзя, физически работать нельзя, из привычной пищи многое нельзя. Но постепенно начала приспосабливаться к своей болезни и даже искать способы, чтобы жить и работать так, как мне надо, как мне хочется. Нет, болезнь свою я ни в коей мере не игнорирую, потому что это может кончиться печально. Просто отношусь к ней серьезно, но спокойно, без паники.

Прежде всего взяла за правило: умеренность во всем - в еде, в физическом труде, в эмоциях. Из еды очень хороши: овсяная каша, молоко, рыба, нежирное мясо, фрукты, овощи. Овсянку я варю на воде, добавляю соли, сахара по вкусу и масла - сливочного или растительного. Сливочное масло нельзя исключать из рациона, его хорошо намазать на ржаной хлеб и съесть с чаем и лимоном. Чай завариваю с мятой, зверобоем, чабрецом, мелиссой, смородиновым и малиновым листом. Кидаю в заварочный чайник щепотку сбора, заливаю кружкой кипятка, настаиваю 3-5 минут (не больше). А в листьях малины, кроме минеральных и других веществ, содержится много белка, поэтому порошком из этих листьев посыпаю различные блюда.

Еще при болезнях сердца и нервной системы очень полезен напиток из одуванчика. Корни его я собираю ранней весной, промываю, высушиваю на потолке, потом поджариваю в духовке и размалываю на ручной мельнице. Завариваю кипятком, даю настояться и пью. Иногда добавляю мед и лимон.

Травы стараюсь выбирать с приятным ароматом (как уже говорила - мяту, мелиссу, чабрец, зверобой), но иногда пью и горькие, но нужные. Это - пустырник или смесь пустырника с боярышником, либо смесь пустырника, боярышника и шиповника. Но пью подряд 2-3 дня - не больше.

Очень хорошо помогает сердцу обезжиренное молоко.

Ем я лук и чеснок - по желанию и осторожно. Если переборщить, получается эффект прямо противоположный - сердцу становится плохо.

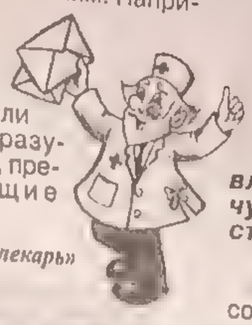
Бальзам для

Обычно молоко рекомендуют пить отдельно. Это хорошо, но если принимать его, допустим, вместо завтрака, обеда или ужина, то голодновато получается. Я выпиваю кружку молока с хлебом, чуть намазанным вареньем, или булкой - такая еда вполне заменяет один прием пищи. Только после этого в течение 2-2,5 часов не надо ничего есть.

А вообще ем я все, но в меру. Единственное, в чем приходится ограничивать себя, - сладости. Если вы можете ограничиться умеренно сладким чаем - прекрасно. Разных карамелек избегаю. Хотя иногда так захочется шоколада! Возьмешь и съешь дольку-другую - ни-

Плохой зуб - плохая кровь

Американские ученые пришли к выводу: люди, страдающие зубными заболеваниями, вдобавок к этому могут получить и нарушения в системе кровообращения. И виной всему - бактерии, которые играют не последнюю роль при кариесной атаке. Они выделяют специфическое вещество, на которое организм реагирует ускорением процесса свертываемости крови. А повышенная свертываемость может привести к самым неблагоприятным последствиям. Например, к тромбозу - заболеванию, при котором в вене или артерии образуются сгустки, препятствующие току крови.



«Сам себе лекарь»

Из газет

Астма от... тараканов

Тараканы - одна из главных причин резкого увеличения количества случаев астмы среди детей, живущих в городах. Такой вывод сделали ученые Национального института аллергии и инфекционных заболеваний

Значит, гнать надо беспощадно этих нахальных сожителей!

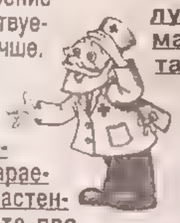
«Сам себе лекарь»

Хочешь любви - ешь помидоры

Согласно новейшим исследованиям, некоторые продукты питания особым образом влияют на наше самочувствие, повышая настрой души и тела.

Сто граммов шоколада содержат 0,7 грамма фенилэтиламина, поднимающего настроение и обеспечивающего психическое равновесие. **Мозг начинает усиленно вырабатывать серотонин - вещество, содействующее восстановлению хорошего настроения.**

Бананы содержат алкалоиды, от которых настроение поднимается, и вы чувствуете себя значительно лучше. **Словом, это настоящий антидепрессант.**



А вот если вы человек скромный и стараетесь побороть свою застенчивость, то вспомните про томаты. Они содержат в большом количестве 5-гидроксистриптамин, действие которого заставляет забыть о скованности и предубеждениях. Не случайно в прежние века томаты называли локонами любви.

Если вы не считаете себя спокойным человеком, то пейте пиво. Содержащийся в пиве хмель обладает успокаивающим действием, подобным средству от бессонницы.

Хотите веселья? Еще древние египтяне знали о свойстве корицы, запах которой оказывает сильное эротизирующее воздействие и через нервные волокна активизирует работу сексуальных желез.

В Древнем Риме в пищу отважных гладиаторов добавляли в большом количестве петрушку, которая должна была удвоить их силу и отвагу. Так что, не хотите прослыть трусом - ешьте петрушку.

Содержащееся в луковице горчичное масло обладает почти такой же эффективностью, как и аспирин. Эфирное масло аллицин оказывает противовоспалительное и противопростудное воздействие. Старое испытанное средство от головной боли - горячий луковый сок.

Если женщина незадолго до начала месячных садится на диету, ее настроение гарантированно окажется на нуле. Жир повышает уровень холестерина, и женщина вновь чувствует себя хорошо, не так легко раздражается. Жир - бальзам для нервов.

«Домашний доктор»

Сам себе доктор

Из сердца моего

чего, чувствуешь себя прекрасно. Наверное, если это разовые употребления, их можно допускать.

Перепробовала я много настоев, бальзамов. Больше всего помогает такой: шиповник, боярышник, курага, зверобой, крапива. Настаиваю 2 недели на бутылке красного вина, процеживаю и пью 2 раза в день перед едой по две десертных ложки. Пропорции трав не привожу, сама не знаю их, потому что впервые этот бальзам я купила в аптеке, назывался он «Целебный». На этикетке был просто перечень трав. Сначала я настояла травы на водке, но такой настой помогал не так хорошо, как готовый, покупной. Тогда стала настаивать на вине - получилось лучше.

Но упорядочить питание - еще полдела. С больным сердцем без работы, без движения никак нельзя. Посидишь перед телевизором, с книгой - и уже чувствуешь дискомфорт. Иду на улицу, на свежий воздух, начинаю возиться по хозяйству. Ходишь туда-сюда и, честное слово, становится лучше.

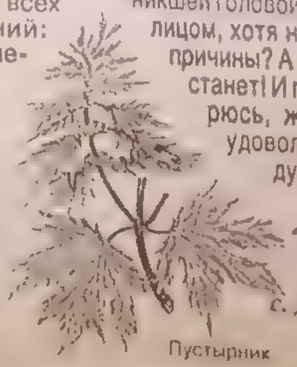
Я как-то прочитала, что от ИБС самое сильнодействующее, надежное лекарство - бег. По 30-60 минут. Начинать надо очень осторожно, медленно наращивая нагрузку. Бегать, не задыхаясь, сохраняя способность свободно разговаривать. Однако я не бегаю, но на прогулки хожу постоянно, а там по желанию могу и пробежаться, и пройтись быстрым шагом. Хожу и задом наперед, и то одним, то другим боком вперед, на ходу поднимаю руки в стороны, вверх. Общее требование к выполнению всех физических упражнений: лучше недоделать, чем перестараться.

Физические упражнения типа зарядки меня утомляют, поэтому остановилась на растягивании. Тяну, не спеша, руки, ноги, разворачиваю плечи, вытягиваю шею, потом расслабляюсь - и так несколько раз. Очень хорошо!

Но самое вредное для сердца - подавленное настроение. Поэтому читаю книги, учу стихотворения, знаю их много.

Словом, стараюсь постоянно настраивать себя на хорошее, светлое, доброе. Ну что, скажите мне, изменится от того, если будешь ходить с поникшей головой, с угрюмым лицом, хотя на это и есть причины? А только хуже станет! И поэтому бодрюсь, живу в свое удовольствие и радуюсь жизни.

Александра Ивановна Тюленева, с. Доброводье



Пустырник

Посидим, поохаем...

Совсем теряю слух

Кто может, вышлите мне миндальное масло. У меня шум и звон в ушах, плохо слышу, иногда теряю слух совсем. Это очень страшно. Я хочу полечиться по методу Людмилы Викторовны из Липецкой обл. И еще. Кто может выслать траву любисток - вышлите, пожалуйста. И напишите, как его употреблять и сколько времени. Помогите, люди добрые! Оплату гарантирую.

С уважением

Татьяна Серафимовна Обидина,
393740, Тамбовская обл.,
г. Мичуринск,
ул. Серафимовича,
д. 9, кв. 59

Сухие мозоли - будь они неладны!

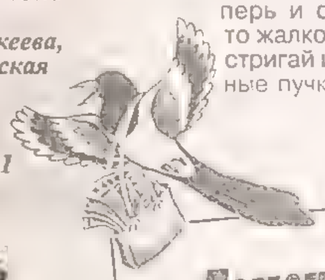
Как избавиться от сухих мозолей? Они у меня на пальцах и подошве. Ходить очень мешают - больно!

М.Е. Аникеева,
187740, Ленинградская обл.,
г. Подпорожье,
ул. Свирская,
д. 33, кв. 31

Испортила химией волосы

У меня были длинные красивые волосы. А недавно я сделала химию и сожгла всю шевелюру. Как мне теперь вернуть здоровье волосам? На меня теперь и смотреть-то жалко, хоть выстригай испорченные пучки!

Лора



Где продаются целебные стельки?

Мой сын болен эпилепсией с 13 лет. И вот недавно я снова поверила в то, что можно облегчить участь мальчика. Прочитала статью Марии Евдокимовны Красцовой о стельках из легированной стали. Но где же их взять?

Дорогие читатели, или Вы, Мария Евдокимовна, отзовитесь и напишите, где они продаются. Очень надеюсь на вашу помощь.

Т. Ч., Мурманская обл.

Какой йод нужен?

Хотела воспользоваться рецептом З.Е. Хлямовой от кисты яичника, да задумалась. В рецепте говорилось о 10 %-ном йоде. Но какой йод нужен: на спиртовой или водной основе?

Л.С. Герасимова,
Р. Марий Эл

Остались у дочки швы

Моей 11-летней дочери в декабре сделали сложную операцию по поводу гангренозно-перифирийного аппендицита и гнойного перитонита. Девочка чуть не умерла перед операцией. Сейчас ей лучше, но она стала инвалидом. Остался некрасивый вертикальный шов 15 см прямо через пупок, да еще швы для дренажа. Врачи говорят, что в любой момент могут появиться тяжелые последствия: спайки или еще что-нибудь подобное. Дочка сильно похудела.

Вот я и обращаюсь к вам, айболитчики. Может, вы знаете средство, чтобы шов рассосался или скорее зажил, как укрепить здоровье ребенка?

Е.А. Чиркина,
681003,
г. Комсомольск-на-Амуре,
ул. Дзержинского,
д. 38, кв. 17

Помогите моей маме!

Уже более 15 лет моя мама страдает болезнью Паркинсона. Если есть какие-то народные средства лечения этой болезни, то, пожалуйста, сообщите. Так хочу маме помочь!

Наталья Соколова,
413210, Саратовская обл.,
Советский р-н,
п. Степное,
ул. К. Маркса, д. 2, кв. 70

Ищем средство от нефрита

Пишу письмо и переживаю, найдется ли средство для моего мужа. У него очень серьезная болезнь почек - гломерированный нефрит. Подскажите, дорогие читатели и целители, что делать? Какими травами лечиться? Для нас важны любые советы и рецепты.

Людмила Малинина,
п. Чагода,
Вологодская область

А мне соль поможет?

Почитала, как Екатерина из Ставропольского края вылечила солью псориаз на голове. Вот и моей болезни уже тридцать лет. Можно ли мне тем же методом лечиться? Не вредно ли будет столько соли для моего организма, если псориаз не на голове, а по всему телу расползся? Есть и другие вопросы: сколько раз в неделю нужно делать процедуры?

Екатерина, ответьте пожалуйста. Мне кажется, Ваш рецепт мне поможет.

О. Ю.,
Омская область

Подписка!

Впервые для жителей г. Волгограда открыта недорогая подписка на газеты «Ай, болит!» (индекс 34259) и «Живица» (индекс 27807) на II полугодие 2000 года через службу «Вести-сервис» концерна «Городские вести».

Продолжается прием подписки по местным каталогам ряда областей Российской Федерации, а также в киосках «Роспечать».

Спрашивайте!

Звонок в редакцию

После выхода статьи «Евгения - дающая жизнь» нас просто забросали письмами с просьбой дать адрес Евгении Борисовны Фелясовой. А недавно она сама позвонила в редакцию и сообщила свой телефон для читателей: (86622) 5-81-38. Звоните с 18 до 20 часов.

№013382 от 02.03.95 г.
Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская область,
Еженедельник. Объем 1 п. л
Отпечатана в г. Северодв...
Печать офсетная.
Заказ № 299 ... аж 191.153 экз
34259 - для других обл...
Цена в розницу свободная
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю
Овсянникова Н...

61- 290

Газета-целительница

№ 6 (290)

6 февраля 2001 г.

Ай, болит!

Здравствуй, доктор

Доверяю только «Ай, болиту!»

Прочитала в газете, как народными средствами сердце укрепить, и за 10 дней такого лечения мне значительно полегчало. Чувствую себя прекрасно. Огромное спасибо тебе, доктор Айболит! Теперь *хочу еще от шума в ушах по твоему рецепту избавиться.* Верю, что справлюсь и доверяю свое лечение только тебе!

Нелли Александровна Морозова,
г. Великий Новгород

Семена нужны для лечения

Мне срочно требуются семена пажитника сенного. Уже было начала лечиться, но вот не хватает этих семян.

Е.А. Кондроева,
Р. Карелия,
Медвежьегорский р-н,
с. Паданы,
ул. Молодежная, д. 15

Вышлю семена и травы

Вышлю для лечения всем желающим семена расторопши и сои. Для посадки могу выслать многие лекарственные травы: полпалу, эхинацею, синюху, клубни чуфы, стахиса и др. От вас - конверт.

Ольга Игнатьевна Черпакова,
423570, Р. Татарстан,
г. Нижнекамск,
ул. Юности,
д. 14а, кв. 43

Есть и саженцы, и семена, и травы

Кому нужны саженцы, семена и травы? Всего 3000 видов: кедр, пихта, пихтовая лапка, сабельник, болиголов, кровохлебка, вахта трехлистная, зюзник, таволга, земляника, жимолость, синюха голубая, масло пихтовое, орехи кедровые, медвежья желчь, смородина и многое другое. Не забудьте вложить 2 конверта с обратным адресом.

Людмила Александровна Колпашникова,
636461, Томская обл.,
г. Колпашево,
ул. Ватутина, д. 19

Дам подробные разъяснения

Некоторые читатели спрашивают, другие рекомендуют лекарственные травы. Многие из них я могу предложить: донник лекарственный, цветки картофеля, цветки красного клевера, шишки хмеля, лабазник (таволгу), шалфей, календулу, ромашку, кипрей, копытень европейский, мелиссу, душицу, чернобыльник, волчье лыко, корни девясила, алтея, аира, цикория и др. Есть и настойки цветков хрена, гриба-веселки, красного мухомора.

Дам подробные разъяснения по лечению конкретного заболевания народными средствами. Буду рада, если мои знания кому-то пригодятся. Только очень прошу вместе с письмом присылать и конверт для ответа.

Татьяна Алексеевна Каршиева,
238043, Калининградская обл.,
Гусевский р-н,
п/о Михайлово

АЙБОЛИТ!

Откликнитесь, Т. К. из Рязани!

Прочитала заметку Т. К. из Рязани с просьбой достать растение золотой ус. Я тоже живу в Рязани и выписываю «Ай, болит!». У меня есть это растение, и я готова им поделиться, но нет адреса этой женщины. Позвоните мне по телефону 27-23-28.

Наталья Васильевна

Информация о досрочной подписке на стр. 8.

ШКОЛА оздоровления

Мы уже писали о лечении молоком и молочными продуктами. И вот новые письма на эту тему.

Что такое кваша?

Наша читательница Л. Кедрова (Ивантеевка, Моск. обл.) воспользовалась советом В.П. Лавровой, которая в своей книге «Ключи к тайнам жизни» дает старинный русский рецепт изготовления кваши. Рецепт, по мнению Л. Кедровой, очень полезен и эффективен, так что она сочла необходимым донести его до наших читателей.

Взять литр кефира или простокваши, добавить по стакану разной муки (пшеничной, ржаной, гречневой, овсяной, кукурузной, ячменной и т. д. - чем шире ассортимент, тем лучше), стакан отрубей, перемешать деревянной ложкой или палочкой, залить подогретой до 45 градусов сырой водой, чтобы общий объем был равен 6-8 л, и поставить в теплое место бродить. Через 1-2 суток кваша становится кислой на вкус, значит, готова. Ее все время надо помешивать и, если она на вторые сутки не стала кислой, добавить кефира или поставить в более теплое место.

Сметана рекомендуется при истощении, малокровии, упадке сил, снижении сопротивляемости организма. Она возбуждает аппетит, стимулирует перистальтику желчевыводящих путей, кишечника и способствует оздоровлению. Сметана включается даже в строгие диеты и как самостоятельное блюдо, и как приправа к салатам, супам, борщам, щам.

Воду желательно брать родниковую или очищенную фильтром «Родничок». Лучше всего вода из талого снега, но снег должен быть экологически чистым. Дождевая вода не годится, а снег полезен. Квашу можно делать разной по густоте, не забывая, однако, что это напиток.

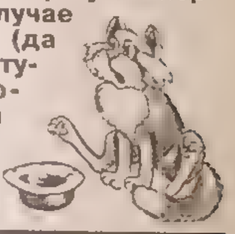
Очень важно класть в квашу муку из как можно большего числа злаков. В крайнем случае недостающие злаки замените имеющимися. Например, вместо одного возьмите два стакана ржаной муки или отрубей, удвойте или утройте дозу того, что есть в наличии.

Пить квашу нужно по стакану 3 раза в день за час или за полчаса до еды. Когда организм привыкнет к ней, можно пить в любом количестве вместе с мягкостью, перемешав перед употреблением.

Квашу готовят только в стеклянной или эмалированной посуде с широким горлышком. Так как она должна «дышать» кислородом, не накрывайте ее крышкой, а используйте марлю или другую ткань, чтобы не образовывалась плесень, чаще перемешивайте.

Для приготовления следующей порции используются 1-1,5 л старой кваши, добавив к ней стакан кефира или простокваши. Это необходимо для поддержания молочнокислой микрофлоры. Готовую квашу не ставьте в холодильник. Если брожение не прекратилось - это хорошо. Чем ква́ша ядренее, тем лучше очистит ваш организм.

Кваша ничего общего не имеет с брагой: в ней нет спиртов. Есть разнообразные высокомолекулярные органические кислоты. Это благородный субстрат молочнокислого брожения. **Квашой полезно на 20 минут смочить волосы, сделать маску на лицо, а при кожных раздражениях или заболеваниях - ставить компрессы. Даже грибок на ногах от нее погибает, не говоря уж о перхоти. В случае простуды (да и без простуды) рекомендуется выпивать на ночь квашу с**



Кваша

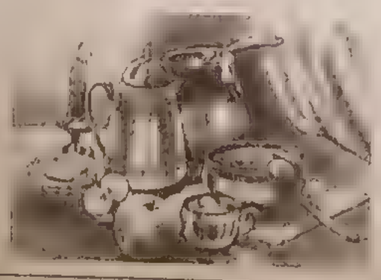
Теперь проблем с кишечником нет

Моя работа связана с постоянными разъездами. Питание в поездах, гостиницах совсем не такое, какое хотелось бы. Поэтому раньше частенько случались проблемы с кишечником. Моя подруга, врач, всегда советует в таких случаях регулярно по утрам, натощак, выпивать стакан слегка подогретой сыворотки с чайной ложкой меда. Этим средством я уже пользуюсь 2 года и, можно сказать, добилась нормальной работы кишечника.

Марина П., г. Архангельск

Сыры, обладающие сильным запахом, являются «наихудшим вариантом».

Кислое молоко богаче свежего витаминами B1, B6, B12, сильнее по антибактериальному действию и реже вызывает аллергию.



Чудо-лекарство от бронхита

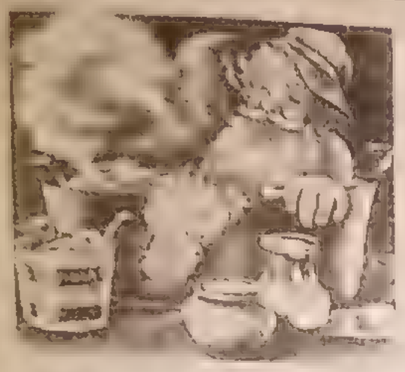
У моей дочери аллергия на антибиотики. Когда она заболела бронхитом, нам в качестве лекарства посоветовали воспользоваться... творогом. Причем, можно брать магазинный или домашний. **Творог мы нагревали и добавляли на 100 г ст. л. меда. Тщательно перемешивали и тонким слоем выкладывали на вафельное полотенце, под которым уже лежали целлофан, еще полотенце и шерстяной платок. Дочь укладывали спиной на компресс, завязывали шерстяным платком и оставляли так на ночь.** Перед сном обязательно давали выпить потогонный чай. Утром компресс снимали и потеплее одевали дочь.

Кстати, это чудо-лекарство может определить: есть ли у вас воспаление легких. Если к утру творог не изменил цвет, значит, до пневмонии дело не дошло, а если она есть, то на твороге появятся зеленовато-желтые пятна.

Виктория Проклова, Новосибирская обл.

Кисломолочные продукты при постоянном употреблении значительно улучшают секреторную деятельность желудка и желудочно-кишечного тракта.

и ее родственники



медом - это весьма полезное профилактическое средство.

Как долго пьют квашу? Если хотите излечиться от всех болезней, пейте постоянно. Чтобы ускорить очистку организма, посидите на одной кваше 1-5 дней подряд. Но сначала, чтобы подготовить организм, попейте ее с месяц. Потом можно устраивать и разгрузочные дни на одной кваше. Если появляется изжога, съешьте соленый огурец или немного соли. Следите за собой сами. Через 3-4 месяца - а молодые и раньше - вы почувствуете улучшение: значит, началась чистка - старые и больные клетки отмирают, новые нарождаются. А чтобы шлаки быстрее выводились из организма, нужна физическая нагрузка типа бега, гантелей, штанги и т. п.

Квашa излечивает даже рак, если выполнять все необходимые требования.

Во-первых, перейти на сыроедение: все овощи есть сырыми, даже картофель (перед употреблением нарезанный картофель нужно подержать 30-40 мин. в холодной воде, а потом использовать в салатах).

Во-вторых, все крупы замачивать на ночь, а днем есть сырую кашу.

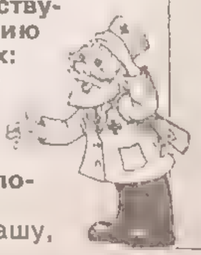
В-третьих, не есть мясо, молоко, рыбу, яйца, исключить хлеб. Раковым больным полезен сырой горох, замоченный или зеленый с грядки, при повторном приготовлении каши нельзя добавлять ни кефир, ни простоквашу, а закваску брать из старой кваши.

Итак, в вашем распоряжении: огурцы, капуста, морковь, помидоры, картофель, репа, брюква, свекла, лук, чеснок, редис, тыква, кабачки, фрукты. Все употребляется в сыром виде с предварительным питьем кваши. Ни в коем случае не нарушайте эту диету, если хотите излечиться. Как показывает практика, на борьбу с этим заболеванием, в зависимости от его стадии, уходит 3-4 месяца. Лежачие больные могут через 2 недели делать легкие упражнения в постели. Но голодание при этом исключено.

И в-четвертых, при раковой диете обязательно обливание холодной водой по Иванову. Дело в том, что с гибелью метастазов в организме задерживаются их эфирные остатки, считающиеся «мертвой энергией». Поэтому даже при полной гибели раковой клетки человек редко выздоравливает. От «мертвой энергии» можно избавиться методом П.К. Иванова: она легко сбрасывается через подошвы, которые предварительно нужно обработать пемзой, чтобы открыть все каналы и шлюзы.

• • •

Пить квашу можно и детям. Она препятствует образованию камней на зубах: утром и вечером, почистив зубы, подержите во рту квашу и прополощите ею рот.



Принимая квашу, следите за питанием. Можно употреблять и другие молочные продукты, яйца, рыбу. Яйца - желательно в сыром виде. Хороши они с лимоном: на 2 сырых яйца - выжать один лимон. Очень вкусно, и стопроцентная дезинфекция. Молоко лучше употреблять в виде простокваши.

А вот рецепт приготовления сырой рыбы: к измельченному рыбному фаршу добавить соль по вкусу, репчатый лук, чеснок, перец черный и красный, мякоть лимона или фруктовый уксус, любая зелень - и рыба готова к употреблению. Делайте бутерброды, добавляйте ко вторым блюдам. Дозировку определяйте сами. Рыбу лучше готовить после того, как она прошла заморозку. Но можно и свежую, только с возможно большим количеством специй. Рыба годится любая, но особенно вкусны скумбрия, треска, пикша, красная рыба, зубатка.

Готовить рыбы надо столько, сколько можно съесть за 2-3 дня. Хранить ее нужно в холодильнике, но не в морозилке. Не бойтесь сырой рыбы: при таком количестве специй, лука, чеснока, кислоты она вполне безопасна. Когда пьете квашу и питаетесь по указанным рецептам, забудьте о мясе.

В последнее время раскрывается все больше тайн долголетия. Вот и этот материал - для вас: продлите свою жизнь!

Сыры полезны людям, которые перенесли инфекционные болезни, травмы, ожоги, необходимы больным сахарным диабетом.

Малосоленые, средней жирности сыры включают в диеты при заболеваниях органов кровообращения, печени и желчевыводящих путей и даже в диеты от ожирения.

Сыры используют при малокровии, заболеваниях желудка с пониженной кислотностью, общем ослаблении организма после перенесенных операций или заболеваний.

Сыры противопоказаны при язвенной болезни, острых заболеваниях печени, желудка и кишечника: В этом случае их необходимо заменить творогом.

Сыр на ночь лучше не есть.

Пахту получают в результате сбивания (пахтания) масла из сливок или сметаны. Для людей в возрасте и для страдающих ожирением творог из пахты - незаменимое блюдо. Он полезен и молодым людям в период напряженной умственной работы.

90 г сыра снабжают организм необходимым кальцием (молока для этого нужно 3 л).

Помогает очищаться кефир

Моя мама пользуется таким способом очищения 1-2 раза в месяц в течение 3 дней. *В первый день* утром делает натощак клизму кипяченой прохладной водой, а затем в течение дня выпивает 1,5-3 литра кефира (не меньше). Заедает его кусочками подсушенного черного хлеба. *На второй день* снова делает клизму и в течение дня выпивает не менее литра яблочного сока. Сок готовит сама. Иногда смешивает его со свекольным, морковным, капустным, тоже свежеприготовленными. Оба дня ничего больше не ест и не пьет. *На третий день* клизму не делает, питается только вегетарианской пищей.

Анна Проскурина, Оренбургская обл.

Доброкачественные сливки используются в диетотерапии гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. А вот если вы склонны к ожирению, часто и много их употреблять не следует.

Не увлекайтесь молоком, язвенники!

Один из «друзей по несчастью» недавно посоветовал язву желудка залечивать молоком. В течение месяца я придерживался молочной диеты, а в результате лишь ухудшил положение. На приеме врач сказала, что **молоко хоть и обладает обволакивающим свойством, но вовсе не лечит язву, а наоборот, стимулирует выработку кислоты - а вот она-то как раз язву и раздражает.** Хочется предупредить таких больных: не увлекайтесь молоком!

М.И. Некипелов, г. Воронеж

Болезнь Паркинсона берет верх

Пятый год меня поедает болезнь Паркинсона. **Правая сторона уже не действует**, даже ложку держать не могу. **Левая рука тоже начинает дрожать.** Еще на ноге появился **грибок**, но мази не помогают. Помогите остановить болезнь, иначе она меня совсем изведет.

Анна Петровна Зюзева,
168083, Р. Коми,
Усть-Куломский р-н,
с. Нижний Воч

Внимание - досрочная подписка!

С 1 февраля по 31 марта 2001 года в почтовых отделениях и киосках Роспечати России проводится прием досрочной подписки на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807.

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную!

Спешите подписаться!

Помогите спасти хорошего парня

Огромное спасибо всем, кто прислал советы для лечения щитовидки. Пришло около 40 писем. На этот раз помогите спасти хорошего парня. У него **опухоль на лопатке** размером со средний бокал. Стоит на учете в онкологии. Ему всего 23 года. Последняя надежда на вас. Может, кто-то вылечился народными средствами, напишите. Он ждет! Еще нужен красный мухомор.

Калима Гизатова,
416170, Астраханская обл.,
п. Володаровка,
ул. Пирогова, 25/3

Помогите травы найти

Я уже давно ищу плаун баранец, корень копытня и любистока, вех и цикуту. Но нигде не могу их купить. Может, вы со мной поделитесь, читатели?

Марина Владимировна Цивенова,
672000, г. Чита,
ул. Ангарская,
д. 72, кв. 9

У мужа рассеянный склероз

А ему только 32 года. Поделитесь опытом, знаниями. Испробовано многое, но эффекта никакого, что еще делать - не знаем.

Л.А. Афанасьева,
161250, Вологодская обл.,
Вашкинский р-н,
с. Липин Бор,
ул. Октябрьская, д. 26, кв. 1

Витилиго все не исчезает

У моей 10-летней дочери витилиго. Мы пробовали вылечить ее травами, зверобойным маслом, но пока результатов не заметили. А пятна все увеличиваются. Что еще попробовать?

Елена Андреевна Горина,
416101, г. Астрахань,
ст. Кучергановка,
ул. Победы, д. 35

Мучает шум в голове

Меня мучает постоянный, сильный шум в голове. Как бы от него избавиться? Пробовала лечиться спиртовым настоем чеснока - не помогает. Может, откликнутся «коллеги по несчастью»?

Татьяна Федоровна Шартон,
156010, г. Кострома,
м-р Паново, д. 2, кв. 26

Хочу пяточки, как у младенца!

Дорогие читатели, подскажите, как мне сделать свои пятки розовыми и мягкими, как у младенца?

Марина Владимировна Цивенова,
672000, г. Чита,
ул. Ангарская, д. 72, кв. 9

У дочери почки болят

У меня больна дочь 32 лет и находится на лечении в больнице в данное время. Кто даст совет: как вылечить дочери болезнь почек - гломерулонефрит, IV степень. Буду до земли благодарна.

Мария Гаськова,
630559, Н.С.О.,
Новосибирский р-н,
п. Кольцово,
ул. Центральная, д. 8, кв. 1

Приглашаем к сотрудничеству!

● **Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.**

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. **Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.**

● «Голые» рецепты не принимаются.

с Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара **указывайте:** серию и N паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● **Адрес редакции:** 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● **Телефоны:** (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● **E-mail:** aibolit@severodvinsk.ru

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525 от 25.05.2000 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская область, Северодвинск, ул. Плюснина, 3
[illegible]ник Объ[illegible]

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 221 Тираж 272401 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

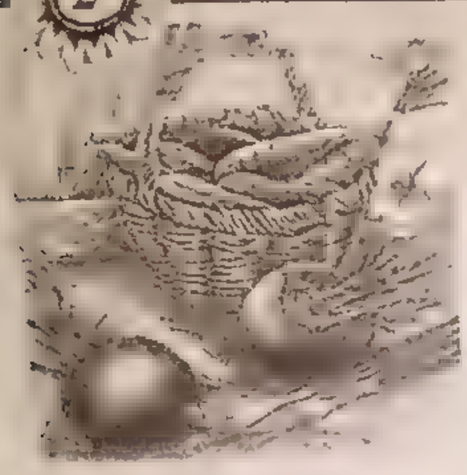
Время подписания в печать: [illegible]

[illegible]
Тел факс секретарь - (8184) 55-28-65
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184)-55-16-08
телефоны бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты 55-16-48

Директор Барболина Т.Е.
[illegible] Крылова И.В.
[illegible] Иванова Т.Ю., Солодка О.Г., Овсянникова Н.И., Бабурухина Е.И., Марев Э.В.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Улановская Н.Д.
Корректор Ботолина О.Н.
[illegible] Шошина О.Ю.

«Ай, болит!» предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Здравствуй, доктор



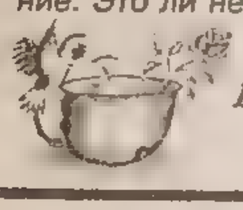
Очистил тело - и здоров!

Я эпилептик со стажем. Было время - залечили меня до инсульта. Правая рука и левая нога отказали. Решила взяться за себя сама.

■ ■ ■

Две недели по 2 часа в день под бодрую музыку, стоя в ванне, я натирала себя мочой. Кроме того чистила кишечник 1-2 раза в день. На литр теплой мочи брала ст. л. соли без горки. На одну клизму использовала от 2 до 3 литров урины. После введения переворачивалась на спину, массажировала живот против часовой стрелки.

Питалась яблоками из сада. Много пила: травяные чаи, чай с медом. Больше никакой пищи. И так - 2 недели. Вдобавок на парализованные руку и ногу ставила компрессы: шерстяной носок, смоченный в подогретой упаренной урине, сверху полиэтиленовый пакет, шарф или шаль. Ночь держала, утром смывала. Делала их всю зиму и осень. И что же? Ко мне вернулись сила, работоспособность. От усталости, вялости, депрессии не осталось и следа. Заработал кишечник, повысилось половое влечение. Это ли не счастье?



Вера Владимировна Гусева, г. Киров

Усыпила урина диабет

Мой приятель, дядя Миша, после знакомства с уринотерапией перестал на сахарный диабет жаловаться. Хоть от инсулина он не зависит, но болезнь много хлопот ему доставляла.

Он стал пить свою урину раз в день утром. Говорил, что на вкус она сладковатая - признак диабета. Через месяц лечения у него затянулись болячки на бровях, - а ведь месяцами не заживали. После небольшого перерыва дядя Миша провел еще один курс уринотерапии. А на очередной сдаче анализов никаких отклонений от нормы врачи не обнаружили.

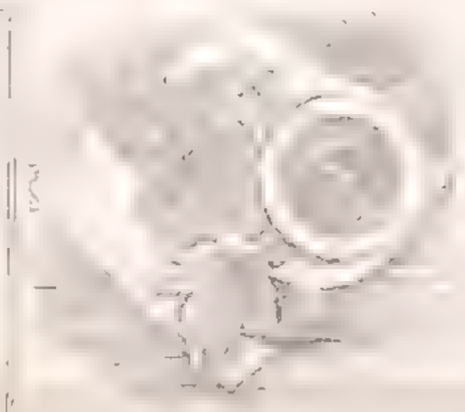
Уже три года прошло с тех пор, а диабет дядю Мишу пока не беспокоит.

Зульфия Губайдуллина, Оренбургская обл., г. Бугуруслан

Не мучается больше авитаминозом

Моя дочь, наверное, класса до 7-го страдала авитаминозом. Как весна - беда: бледная, худая, больно смотреть. Как-то на летние каникулы отправили мы ее к свекрови в деревню. Приезжает - бодрая, со здоровым румянцем на щеках. Ну, понятное дело, природа, натуральные продукты пошли дочке на пользу. Но свекровь сказала: «Помог и чай. **Поите почаще девчонку. Заваривайте из расчета ст. л. на стакан воды.** Чай ее и поддержит». И действительно не мучается дочка больше с авитаминозом.

Н.В. Прохорова, г. Воронеж



Сунул мне пакетик с травой...

Когда меня в очередной раз направили в больницу, я уж не надеялась исцелиться от псориаза. На процедуры ходила неохотно, таблетки явно не помогали. И вот в один такой день пришел муж навестить: «Вот, держи, - должно помочь. Столовую ложку смеси залей стаканом кипятка, настаивай полчаса, процеди и пей по полстакана дважды в день». И сует мне в руки какой-то пакетик с сухими травами: раздобыл у какой-то бабушки.

Я и за это лечение неохотно взялась. Но прошла неделя - вижу, чешуйчатая кожа снова становится гладкой и чистой. А полностью вылечилась за 4 недели. Потом я узнала, что это за сбор: *по 10 г травы хвоща, корневища аира, почек березы, листьев брусники, по 15 г ягод можжевельника и травы душицы, 20 г листьев шалфея.*

Валентина Игоревна Орлова, Саратовская обл.

Рыбья чешуя против лишая

Моей знакомой вылечиться ***от псориаза помогли рыбий жир, чистотел и чешуя морских рыб.***

На пол-литра спирта она брала полстакана измельченных корней и стеблей чистотела, настаивала 7 дней. Этой настойкой сбрабатывала больные места, а затем смазывала их рыбьим жиром. Чешую морских рыб она промывала, сушила, размалывала в муку, смешивала ее с рыбьим жиром и наносила на кожу. Да перед баней еще натирала все тело рыбьим жиром.

Л. Пидмичева, Ленинградская обл., г. Лодейное Поле

Сам себе доктор

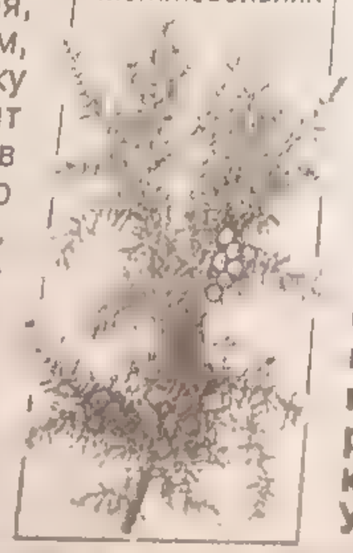
Летнее тепло подарит можжевельник...

Сколько себя помню, в родительском доме, а потом и у меня в избе под божницей всегда были две-три веточки можжевельника. Спросите зачем? Он же вечнозеленый, от него и запах смолистый, тайгой, свежестью пахнет...

Матушка моя, земля ей пухом, наберет щепотку зелени, заварит кипятком, потом в этом настое всю посуду перемоет. Настойка можжевельника все микробы и убивала.

Такую же щепотку зелени матушка сыпала и на горячую плиту.

Можжевельник

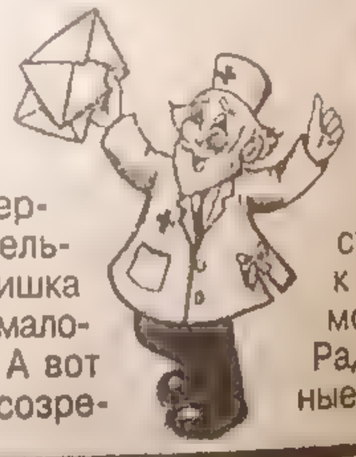


Окуривала, значит, избу ради здоровья своего и детей Плохую энергию можжевельник смиряет.

Особо помогает он в гриппозную пору. Легкие, бронхи от всякой заразы очищает. Как его использовать? **Сперва надо одеяло или простынь приготовить. Ну, а потом проще простого: веточки можжевельника положить в кастрюлю и залить крутым кипятком. Укрыться с головой да паром и подышать.** Ингаляция - хороший способ полечить и туберкулез. Правда тот, что в начальной стадии.

Горох и травяной чай, особливо в зимнюю пору. В обычную заварку добавляю щепотку хвои или две-три засушенные шишкоягоды. Да-да, именно шишкоягоды. В первый год у можжевельника появляется шишка - твердая, зеленая, малоприятная на вкус. А вот на второй год она созревает, получается из нее ягода. Весь этот продукт и называется шишкоягодой.

Настой можжевельника хорошее и мочегонное средство. Ложку-две ягод заварить стаканом кипятка да еще добавить сахар или мед. Все это употреблять по ст. л. 3 раза в день до еды.



Такой же настой, но без сладких добавок, лечит и кожные болезни. Куда больше силы лекарство это получит, если к нему приплюсовать можжевеловое масло. Радикулит, всевозможные парезы, параличи от-

Айболит!

Утром постель сухой оказалась

Знаю я такой случай. Любил Иван одну девушку - Катю. Похоже было, что и ей Ваня нравился. Встречались они долго, а вот предложение Ваня никак Кате не делал. И кто-то поведал Катерине, что Иван не женится никогда: **страдает недержанием мочи.** Решила Катя парню помочь. Пошла к бабке, и та дала ей рецепт, да не простой: *испечь мочевой пузырь свиньи и дать больному.* В деревне, слава Богу, свиней держат. А о совете знахарки тихонько рассказала Ваниному деду

Прошло несколько дней, и на дворе дома Ивана запахло паленым: зарезали свинью. Затем испекли мочевой пузырь и попотчевали страдающего. Результат всех ошеломил: постель Ивана утром была сухая. А осенью вся деревня гуляла на свадьбе.

Валентина Николаевна Карпова, г. Чебоксары

Эпам и вас вылечит

Я лечу с помощью Эпама - спирто-водно-глицериновой суспензии из экстракта прополиса, 15 сибирских и алтайских трав и мускатного ореха. Если хотите вылечиться моим методом, вышлите конверт с обратным адресом, свою фотографию, укажите фамилию, имя, отчество, возраст, сколько времени болеете, чем лечились. После лечения фотографию верну.

А.Н. Алексеев, 633210, Новосибирская обл., г. Искитим, Подгорный мкр., д. 7, кв. 74, т. (243-2) 28551

От витилиго ревень помогает

От витилиго я такой рецепт знаю, Марина. Часть сушеного корня ревеня сотрите в порошок и смешайте с 2 частями столового или яблочного уксуса. С этой смесью делайте примочки и втирания в пораженное место.

Н. Македонская, Саратовская обл., с. Усть-Щербедино

И через 10 дней простатита не будет

Я болел хроническим простатитом 15 лет, и, когда надоело лечиться бесполезными таблетками, придумал свое средство. Это свечи на основе трав. С их помощью я вернулся к полноценной жизни за 10 дней. Если кому-то эти свечи нужны, могу выслать.

А.П.П., 352130, Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Комсомольская, д. 276, кв. 63

Спасибо солнышку - вылечило внучка

Однажды я заметила, что мой внучок уж очень часто чешет локти и плечи. Взглянула: лишай! Пошла я к Кире Алексеевне: у нее дома пять кошек, и наверняка она знает, как бороться с лишаем. Хозяйка осмотрела моего Гришу и спросила, есть ли у нас два часа свободного времени Время у нас было: лето, каникулы.

Кира Алексеевна размельчила чайную ложку семян тмина, всыпала их в столовую ложку меда и заставила внука проглотить. Затем вывела нас во двор, сняла с Гришутки рубашку и посадила на солнышке: «Сиди два часа». Я сидела рядом и видела, как пораженные места на солнце вскрывались и оттуда выходила жидкость. Через два часа Кира Алексеевна вышла на улицу, снова осмотрела Гришу и осталась довольна. И в самом деле, лишай исчез быстро.

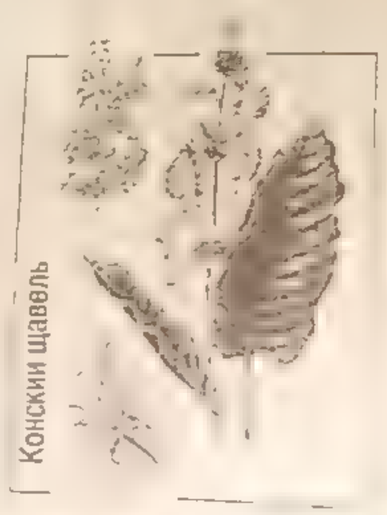
В.Н. Карпова

Теперь с желудком - полный порядок!

В «Ай, болите!» прочитал, что одна женщина страдает вздутием живота: плохо отходят газы.

Я тоже долго мучился этим делом. Только случайно рецепт узнал и траву, которая мне была нужна. Это конский щавель. *Осенью я собирал корни, подальше от дорог, промывал как следует и мелко нарезал. Брал ст. л. корней, 2 ст. л. сливочного масла и складывал в эмалированную кастрюлю, томил на водяной бане, пока масло не растопится. Процеживал и хранил в холодильнике. Принимал один раз на ночь по полчайной ложки.* На третий день у меня стали отходить газы. Вот только этим я и вылечился. Теперь с желудком у меня порядок. Этим же корнем вылечил еще одного мужчину. У него болел кишечник, и ему мое средство тоже помогло.

А.А. Кузин, Р. Удмуртия, г. Можга



Конский щавель

ступают, когда внутрь принимают настой плодов можжевельника, а наружно - их масло. Кожа становится эластичной, мягкой, будто шелк.

Даже если ягоды просто покушать сушеными или свежими, то они улучшают аппетит, стимулируют работу кишечника.

Еще добавлю: особенно они полезны в зимние и весенние поры. Именно в эти дни организму требуется поддержка, он же ослаб от холодов, бедной витаминами пищи, тусклого солнца. А это полезное растение как бы хранит то летнее тепло, что так необходимо нам.

Рассказ записал В. Березин, Читинская обл.

Сам себе доктор

Депрессию гимнастикой прогнал

Мой муж служил в Афганистане и депрессия, казалось, будет преследовать его всю жизнь. На работе случались срывы. И я решила: надо что-то делать. Прочитала про комплекс упражнений, и муж начал заниматься.

По утрам ложился на пол, расслаблялся и сильно вытягивался, растягивая позвоночник. Так 2-3 раза. Далее перекатывался с боку на бок - в правую и левую сторону. Количество раз - по самочувствию, упражнение все-таки не очень легкое. При этом негромко повторял: «Я здоров, мои нервы спокойны, мои мышцы крепки, я чувствую себя хорошо».

Затем, лежа на спине, а потом и на животе, выполнял произвольные движения руками и ногами. Кроме того, делал самомассаж, начиная с ног и заканчивая головой.

После спокойно лежал и дышал ровно, ритмично - успокаивал сердце после гимнастики. И в конце водные процедуры. Они прекрасно укрепляют нервную систему.

На все это уходило минут 10-15. Эти же процедуры проделывал вечером, после работы. Уже через 5 дней муж чувствовал прилив сил и бодрости, улучшалось настроение. Но и на производстве конечно, старался не расстраиваться без нужды. И все у него получилось. Теперь и на работе порядок, и в семье тишь да благодать.

Т.И. Коро[illegible]

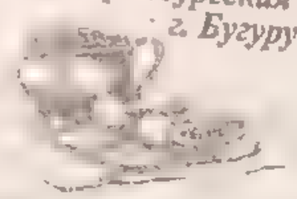
Не понравилась урина печени

Уринотерапия три года назад помогла моей знакомой избавиться от холецистита.

Хотя до этого она не могла есть многие продукты: печень тут же отзывалась болью, появлялась изжога. Даже приходилось вызывать скорую.

Тетя Маша стала пить урину ежедневно по утрам, делала мочегонные клизмы, дважды чистила печень. И в результате из нее вышло много застарелой желчи. А через месяц приступы прекратились и до сих пор не появлялись. Теперь она ест все подряд без всяких последствий.

Зульфия Губайдуллина, Оренбургская обл., г. Бугуруслан



САМ СЕБЕ

Была недуг - да растворился

У мужа моего ноги сильно потели. Запах! Хоть в квартиру не заходи. Он, конечно, переживал и много способов избавиться от потливости испробовал. ***А «съел» запах обыкновенный черный чай. Перед сном делал супруг банночки*** - ноги в крепкий чай опускал и сидел, пока не надоест. Изо дня в день, больше месяца. И теперь он об этой неприятности забыл.

Л. Зимина, г. Моздок

Успокоилась и вылечилась

Долго лечилась я на курортах, на кафедре кожных болезней научно-исследовательского института, но результата почти не было. Стала пробовать народные средства: **листья каланхое перистого просто ела по листочку утром и вечером (от трехлетнего цветка), пила чай из гриба чаги** (в аптеках бывает из него препарат бефунгин), зимой принимала кварц, а летом загорала.

Мне это лечение помогло очень. Особенно быстрые результаты были от каланхое. Он, кроме того, хорошо снимает раздражительность, успокаивающе действует.

Л. Боброва, г. Няндома

И вытянула банка всю хворь через пупок

Много лет назад мне удалось поставить на ноги свою 67-летнюю свекровь. Она подняла забор в огороде и надорвалась. К счастью, я знала способ лечения этого недуга.

Вот что я делала. Взяла туалетное мыло, картофелину, коробок спичек, прогладила чистый носовой платок (можно тряпицу), постелила на кровать клееночку, пеленку достала и поверх нее положила. Нагрела тазик воды. Позвала свекровь: «Ну, терпи казак». Опустила руки в тазик, намылила. И начала живот натирать, внутренности к пупку подтягивать. То вдоль поглажу, то поперек. И так полчаса. Морщится свекровь, да терпит.

Теперь пора пупок поворачивать. Надела я на палец платочек, погрузила его в пупок поглубже и!.. Палец чуть не хрустнул, а надо 3-4 раза повернуть на 180 градусов. Уж я старалась! Фу... Вот и это позади. Ну, теперь спичкам и поллитровой банке черед пришел. Отрезала я верхушку картофелины, навтыкала в срез спичек побольше и в пупок погрузила. А теперь, говорю, пятиминутный фейерверк в честь твоего выздоровления! И подожгла все спички до единой. Не мешкая, банку на них - хлоп; тяни хворь!

Замечу: процедура не из приятных, но терпеть можно. Главное - верить в исцеление.

А как 5-6 минут истекли - легонько дайте в банку воздуха, осторожно подпихнув под нее палец, она и спадет к вам на руку. Обтерла я живот свекрови чистой тряпицей: «Отдыхай!». Так ставили мы банку натощак две недели подряд по разу в день - случай тяжелый. А иногда и трех дней хватает. Ну, все и прошло. И жила моя свекровь еще 14 лет, а было уж помирать собиралась.

Хочу предостеречь:

- болезнь Бехтерева банкой на пупок не лечится;
- у кого имеется грыжа на животе, то банку ставить нельзя, иначе она будет еще больше, но массаж возможен;
- после лечения поберечься от тяжестей.

Мария Ивановна Гаськова, Новосибирская обл.

Сам себе доктор

Мой знакомый Михаил лежал в больнице. Решил его проведать. И был поражен: от недавнего здоровяка остались кожа да кости.

- Не жилец, - безнадежно сказал мне доктор. - Рак внутренних органов, самое большее - неделю протянет...

Потом обстоятельства в моей жизни сложились так, что я уехал из того глубинного района. И лишь через добрый десяток лет снова оказался в том забытом Господом хуторке. На машинном дворе возле культиватора копошился одинокий ремонтник. Я протянул руку для приветствия и спросил, где найти бригадира.

- А я и есть бригадир, - отметил мужчина, - Михаил Голованов.

Я-то думал, его давно нет на белом свете, а он - вот, стоит передо мной и улыбается!

Отошли от техники, сели на скамейку, тут я и стал расспрашивать Михаила: как да что.

Даже не хотелось умирать

Спасибо жене, что не оставила меня на растерзание докторам, а забрала из больницы.

Начатую беседу продолжили за чашкой чая уже дома у Михаила. К разговору подключилась и жена, Раиса Павловна.

- Когда врачи отказались, я его, сердечного, домой привезла. Полумертвый был. Глядела на него и слезами умывалась. А потом в руки себя взяла и сказала: «Не распускай нюни, Раиса, лечи муженька, кроме тебя ему уже никто не поможет». Молилась Богородице и всем святым, призывала на помощь ангелов-хранителей...

Я перебиваю:

- Раиса Павловна, так с чего же вы начали лечение? Что Михаилу помогло?

Нашли излечение

- Поверите, я даже и сама не знаю, что ему больше помогло. Перво-наперво стала давать ему утром натощак стакан картофельного настоя. Мельчила на терке сырую стограммовую картошку, разводила кипяченой водой, процеживала и давала пить. Затем через час в дело вступала смесь меда, сока алоэ и какао - брала все в равных частях по столовой ложке. Это спичечную головку и на другой день напиток готов. Выпивал Миша этот стакан за 3 раза.

Потом наступала очередь соков: морковного, свекольного, капустного, томатного, яблочного. Сама их делала из свежих овощей и фруктов. Давала и по раздельности, и смешивала: то морковный с томатным, то свекольный с капустным. Они все полезны для поддержки организма...

ДОКТОР

Зимой и летом, каждый год по нескольку раз за сезон, я был вынужден идти к врачу и брать больничный лист. Это, естественно, вызывало раздражение не только мое, но и моего начальства. Простудные заболевания - ангина, грипп, бронхит, ринит - не давали мне проходу. Врачи пожимали плечами и писали в медицинской карточке диагноз, добавляя слово - «Хронический». Оно резало мне слух, ведь я был достаточно молод - 27 лет.

Один из моих коллег по работе решил мне помочь. Оказалось, в прошлом он также частенько болел. Но успешно противостоял коварным хворям.

Теперь каждый свой день и я, как он, начинаю с того, что в ванной **включаю душ с холодной водой** и снизу вверх поливаю ступни и голени. При этом делаю 108 шагов на месте. Это гораздо удобнее, чем купаться в проруби или обливаться холодной водой с головы до ног. На протяжении всего дня, в любое свободное время, **делаю точечный массаж.** Массирую парные точки одновременно указательными пальцами по семь раз в каждую сторону. Первые две точки находятся над глазами - прямо посередине бровей. Вторые - по бокам от ноздрей, рядом с носом. Третьи - за мочками ушей, в ямочках. Четвертые - на шее, где гланды. Пятая точка - посередине груди, на линии сосков. Можно сжать руку в кулак и костяшками пальцев массажировать ее. Когда массируются четыре точки, улучшается состояние бронхов.

И хворь уходят прочь

Если меня беспокоит насморк, **нюхаю йод.** При этом провожу аутогенную тренировку и дыхательное упражнение. Первое выполняю так. Руки сжимаю в кулаках и поднимаю над головой. Затем резко бросаю их вниз, разжимая кисти. В этот момент эмоционально выкрикиваю типа: «Я здоров!» или «Я преуспеваю!». Дыхательное упражнение также просто. Медленно вдыхаю воздух через нос, наполняя легкие, затем делаю паузу и медленно выдыхаю. Причем, вдох, пауза и выдох обязательно должны быть одинаковыми по продолжительности. Например, за 6 секунд я делаю вдох, 6 - пауза и 6 - выдох. При этом представляю себе, как от груди идет энергия и заполняет больное воспаленное место. Чем больше этой энергии, тем реже ты подвержен заболеваниям.

И хворь обходит меня стороной. Повысилась работоспособность, как впрочем, и зарплата.

Михаил Сергеевич Петров, г. Ярославль

С лимоном пей и здоровей!

Собралась я в дом отдыха. Сдала кровь на анализ, и - на тебе! - эритроцитов мало. Зато билирубинов много - с печенью что-то не то. «Попей-ка, - говорит врач, - чайку с лимоном. В напитке этом сила целебная. Он и силы вернет, и кровь почистит, и гемоглобин поднимет». Я не поверила - больно уж просто. Да повторный анализ доказал: чай-то и впрямь целебным оказался!

Е. Бухлова, г. Котлас

Имбирь вернул аппетит

Приехала я в деревню к своей тетке - бабе Варе и удивилась: высохла старушка, еле ходит. Ну, думаю, конец пришел. А она: «Да ничего у меня не болит. Вот только есть не хочу. Аппетит пропал».

Я вспомнила, что лет пять тому назад у меня было воспаление легких и я не ела дней десять. На любую пищу вообще смотреть не могла. И соседка для аппетита посоветовала мне соблюсти имбирную диету. Снадобье она приготовила сама: **4 ст. л. имбирного порошка растерла со 150 г топленого масла. Эту смесь я употребляла перед завтраком по такой схеме: 1-й день - пол чайной ложки; 2-й день - ч. л.; 3-й день -1,5 ч. л.; 4-й день - 2 ч. л.; 5-й день - 2,5 ч. л.; 6-й день - 3 ч. л. Затем прием вела в обратную сторону, то есть в каждый день уменьшала прием на полчайной ложки и довела до половины ложки.** Ела горячую, вегетарианскую пищу. Помню, что схему я выдержала. Уже на четвертый день у меня появился аппетит, и дело пошло на поправку.

Баба Варя имбирное масло принимала нехотя: горькое, говорит. Но все же ела каждое утро, а потом пила горячий травяной чай. Когда я приехала через месяц, бабуля стала опять веселой и здоровой. Имбирь вылечил ее!

В. Карпова, г. Чебоксары

Лицо свежеет на глазах!

Хочу поделиться с читательницами рецептом маски, которую я готовлю сама. После нее лицо становится чистым и гладким. *2 ч. л. обезжиренного творога смешиваю с ч. л. крепкого чая и добавляю полчайной ложки рыбьего жира (или льняного масла), мякоть лимона.* Наношу кашицу на лицо, через 10-15 минут смываю. И могу похвастаться: выгляжу здорово!

Ирина, г. Няндома

Сам себе доктор

От смертельного недуга

Так и стояло возле больного питье - то одно, то второе, то третье. Он лежал, еле теплился, но, слава Богу, положение не ухудшалось. Но и не улучшалось. Проходили сутки за сутками, неделя за неделей. Через каждую десятидневку Раиса Павловна меняла курс лечения. Вместо картофельного настоя по утрам поила отварами зверобоя, бессмертника, череды, подорожника, тысячелистника, корней лопуха, цикория, одуванчика. Меняла так и эдак... Это должно было стимулировать деятельность иммунной системы и всех внутренних органов, развивать аппетит. Затем через очередные десять дней снова возвращалась к первоначальной процедуре с сырым картофелем.

И вдруг ночью...

Месяца через два Михаил слабым голосом позвал жену и попросил есть. Она вскочила, засуетилась и... растерялась. Спросила, что ему хочется. «Яичко всмятку», - прошептал Михаил.

Это было победой над бедой, началом выздоровления. С этого момента в меню больного появились куриные, рыбные, кроличьи бульоны, легкие супы, яички от своих домашних кур, простокваша и сливки. Дело пошло на поправку. Через неделю Михаил уже сидел на постели, а затем встал, хоть и с трудом, на ноги.

- Нам Матерь Божья Пресвятая дева Мария помогла, - говорит Раиса Павловна. - Я так ее просила о помощи, так молилась о Мишином выздоровлении!

- А сейчас как дела? - спрашиваю Михаила.

- Нормально. Опухоль рассосалась, язва зарубцевалась. Правда, придерживаюсь диеты. Завел свою пасеку, мед в моем меню - продукт ежедневный. *А еще Павловна каждый день потчует меня своим домашним вином, - с улыбкой говоритхозяин. - Выпью грамм тридцать и ложечкой меда закушу. А через полчаса - завтрак. И так каждое утро.*

Долго сидели...

Наговорились! Провожать меня за калитку вышла Раиса Павловна.

- Я Вам не все рассказала про лечение... **Еще я поила Мишу с первого дня его собственной... мочой.** Доливала в травяные настои... Так мне посоветовала одна старушка. Может, и это ему помогло. Недаром знахари наши называют мочу «живой водой»...

Я слушал эти откровения и не знал, что ответить. Только кивал головой в знак одобрения.

Алексей Григорьевич Варивода, Волгоградская обл.

Газета-целительница
№27(311)
3 июля 2001 г.

Ай, болит!

www.aibolit.arh.ru

Газету основали 11 апреля 1995 г. Г.Барболин и В.Белоусов

Мне б семян мордовника

Я инвалид первой группы. И мне, чтоб после инсульта оправиться, нужны 60 г семян мордовника С оплатой заминки не будет

Михаил Сергеевич Евграфов,
187400, Ленинградская обл., г. Волхов-2,
ул. Авиационная, д. 27, кв. 78, тел. 2-56-28

Травка - здоровья прибавка

Есть травы: пол-пала, расторопша, девясил, морозник кавказский. Еще могу выслать бесплатно очень простые и эффективные рецепты от болезней. От вас - письмо и конверт с обратным адресом.

Галина Филипповна Крещенова,
426069, Удмуртия, г. Ижевск,
ул. 7-я Подлесная, д. 20, кв. 7,
тел. 8(341-2) 58-23-10

Здравствуй, доктор Айболит!

Такого подарка и другу не жалко

Дорогой «Ай, болит!» Я стал твоим поклонником! И друзьям на дни рождения вручаю квитанции на газету. Дороже подарка - не найти.

Л.Г. Степанов,
Чувашия, Канашский р-н

Деньги сперва, затем - трава

В прошлом году я получила очень много заявок на сабельник болотный. Высылала траву всем наложенным платежом, т. к. в письмах были заверения «оплату гарантируем». Однако некоторые бандероли вернулись, и пришлось дважды платить за пересыл Я вынуждена прекратить так делать, а буду теперь высылать только тем, кто заранее переведет деньги. Стоимость травы 20 руб. за 100 г + почтовые расходы. Кому нужно срочно, могут позвонить мне вечером по телефону (242) 4-48-19.

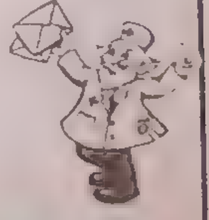
И еще. Прошу извинения у тех, кто выслал чистый конверт, а я не ответила. Огород, козы, заготовка и отправка травы отнимают много времени.

Вера Васильевна Кокоулина,
612607, Кировская обл.,
г. Котельнич,
ул. Школьная, д. 6, кв. 30

Я вылечила зоб так

Недавно прочитала просьбу В.В. Вишняковой из Вологодской области: «Помогите избавиться от зоба».

У меня лет десять назад было то же. Направление на операцию по поводу двухстороннего узлового зоба уже выписали. И тут случайно обнаружила рецепт избавления от этой болячки. Я брала в равных частях мед, куриный помет, семена льна. Смешивала все это и накладывала на тряпочку, а ее - на зоб. Сверху целлофаном накрывала и завязывала бинтом. Вот так и ложилась спать (не пахнет нисколько). Утром смывала все и шла на работу. Проделала раз 9-10, да кожа покраснела - пришлось лечение прекратить. Пошла на УЗИ... а операция-то и не нужна.



К.С. Чаговец,
г. Чебоксары

Нужен сабельник - пишите!

Высылаю сабельник болотный наложенным платежом: 60 рублей за 100 г + почтовые расходы.

Елена Соболева,
164220, Архангельская обл.,
Няндомский р-н, ст. Лепша-1

Продолжается подписка на II полугодие 2001 года!

Подписные индексы:
Газета «Ай, болит!» - 34259
(для Архангельской области - 50486)
Газета «Ай, болит!»
(спецвыпуск) - 29722
Газета «Живица» - 27807

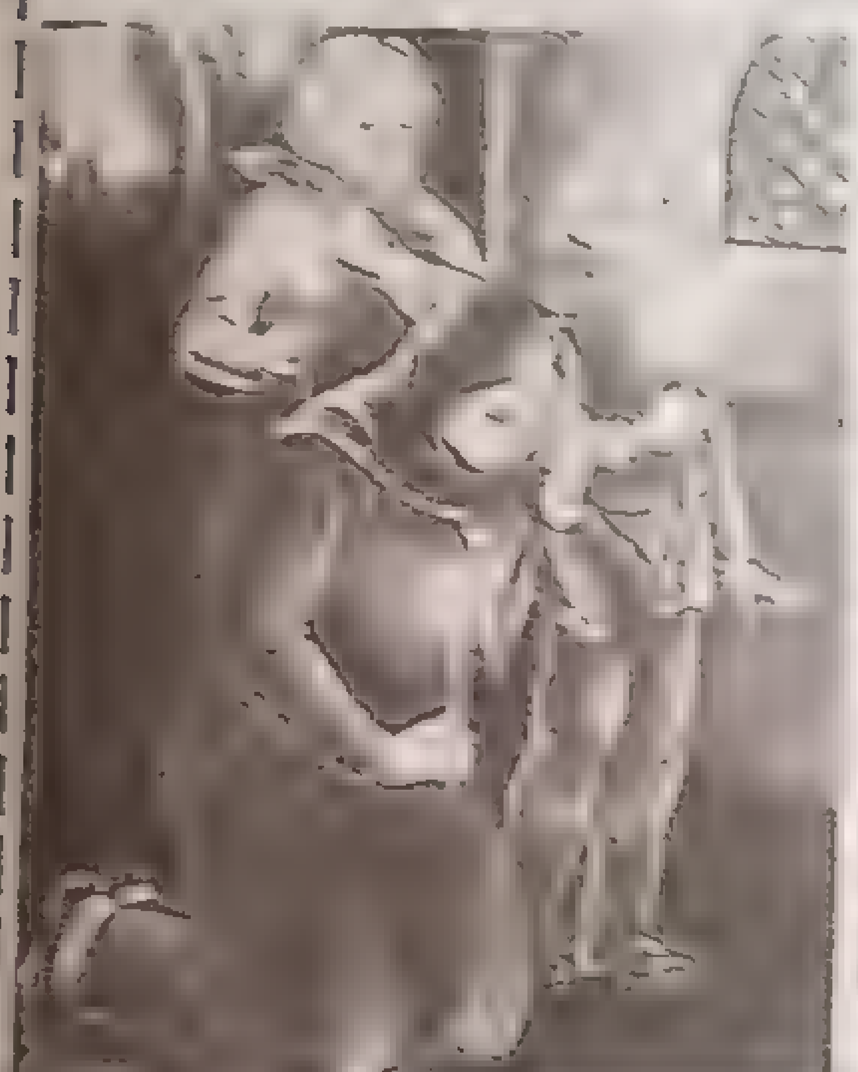
Сам себе

Я верующая. Не верить в Господа мне нельзя: семеро детей на руках, и за каждого я в ответе. А в жизни всякое бывает...

С крыши свалился - и не убился!

Старший сын как женился строиться решил, отделяться. Я не против - пусть живут молодые своей семьей. Да, видно, поспешил сынок, когда крышу крыл, на радостях, что новоселье близко, оступился и свалился. С самого-то конька! Господи, как он ушибся! Змеей от боли вился. А уж я-то перепугалась! Не помню, как подбежала к своей кровиночке, обхватила сыночка и что есть мочи закричала: «Господи, помоги моему сыну, Господи!» Больше-то ничего сказать и не могла. Минут через 15-20 сын успокоился. Мужики разостлали на досках куртки, положили его. Сын полежал еще 30-50 минут.

После встал и сам дошел со мной до деревни - аж 3 километра! И переломов при осмотре не обнаружилось, ушибы только! А все Бог!



Молитвы шептала - и исцеляла

Разрешилась сыном сношенька

[illegible]

Неспроста пропала киста

Я с рук внучка не спускала - сношке после родов тяжело, а мне нянькаться в радость. И все молилась за него, молилась... Чтоб ни одна болезнь к малютке не цеплялась, а ему шептала, как Бог любит его, оберегает, исцеляет

А тут через месяц очередной осмотр малыша. Вернулись - сноха аж светится вся: « **Мама, у Влада киста в головке пропала!** Я утаила [illegible] расстраивать. [illegible] Выходит, молитвы шептала [illegible]? Вот [illegible] всесилен Господь [illegible]

Молитвой же спасла сыну руку

Осенью мой десятилетний сын Дима сжигал мусор в саду и пластиковой бутылкой обжег всю ладонь. Рука вздулась, как шар. Я металась и не знала, чем сыну помочь. А он так плакал. Оставшиеся [illegible] подержал больную руку [illegible] с холодной водой. Так и спать лег. Я просила Иисуса об исцелении сына, да и сам сынок [illegible] Господу за помощью обратился и попросил прощения за непослушание. И [illegible] снизошел до нас Господь. Утром сынишка просыпается - рука под подушкой, а вместо ожога лишь небольшое красное пятно.

Заболела дочь - как не помочь?!

Приходит как-то дочь с медосмотра домой в слезах: **кисту на шейке матки определили**. Да и операцию сразу назначили. А дочке-то 22 годочка всего - и резать?! Я, конечно, опять к Господу с молитвой да болью материнской! Молилась слезно и усердно. А через месяц на УЗИ не нашли у дочери никакой кисты! Сами врачи не поверили - ведь была же! А не ведают, что главный-то врачеватель - Бог!

Проси - и Он услышит

Господи Иисусе, прости все мои грехи, грехи моих родителей, бабушек и дедушек. Войди в мое сердце и будь моим Господином. Сделай из меня такого человека, каким ты меня хочешь видеть. Слава Тебе, Господи Иисусе! Слава Тебе!

Просите исцеления - и обязательно получите!

Лидия Макарова,
Татарстан,
г. Казань

Мокрец по бурситу спец

Заболела как-то у меня нога. Я - к хирургу. Оказалось, бурсит коленного сустава. Думали, жидкость скопилась. А стали откачивать - нет ее там. Только вот колено после этого разболелось еще сильнее.

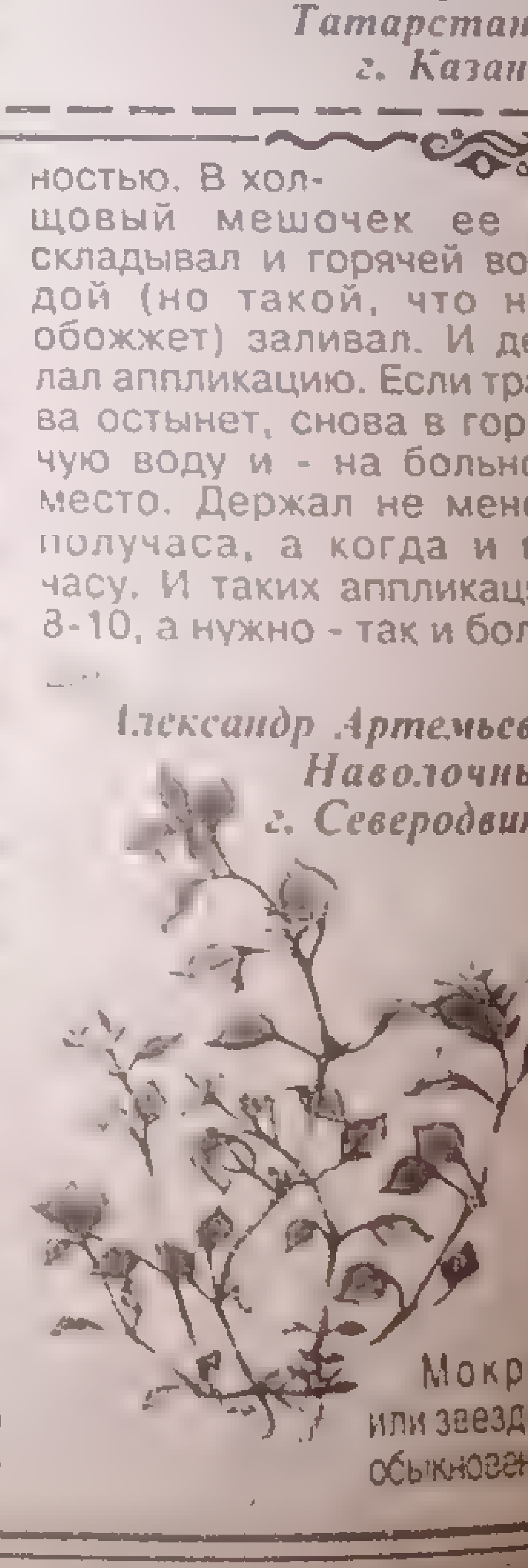
Распухло так, что брюки не надеть. И сгибаться вовсе перестало. Раздобыл я костыли и - снова к врачу. А меня опять в больницу - резать сустав. Да потом еще месяца полтора лечили уколами, прогреваниями и мазями. А что толку? Домой отправился на костылях с несгибающимся коленом, с болями и температурой.

Поехал в деревню, хоть и трудновато было в дороге - на костылях-то! Вот сижу на улице, дышу свежим воздухом, делать-то ничего не могу. А возле дома у меня мокрец пышно растет. [illegible] приятная прохлада! И приложил к больному колену. После третьей аппликации боли уменьшились, а после шестой и опухоль спала. А как десять раз сделал - колено сгибаться стало! С той поры уж пятый год пошел, а колено служит исправно: свои 16 соток каждый год перекапываю сам. И по утрам не только хожу, но и бегаю трусцой - квартала четыре огибаю. А мне уж 69 лет!

А два года назад меня снова прижало - плечо заболело: руку не поднять, ночью от боли не уснуть. Дело-то зимой было, травки у меня не оказалось. Пошел к врачу - отложение солей. Выписали уколы, таблетки. Да лучше-то не стало. Я до весны дотянул и сразу в деревню. [illegible] час аппликации [illegible] травка - [illegible] ь. Да [illegible] -килограммовую поднимаю [illegible] утро!

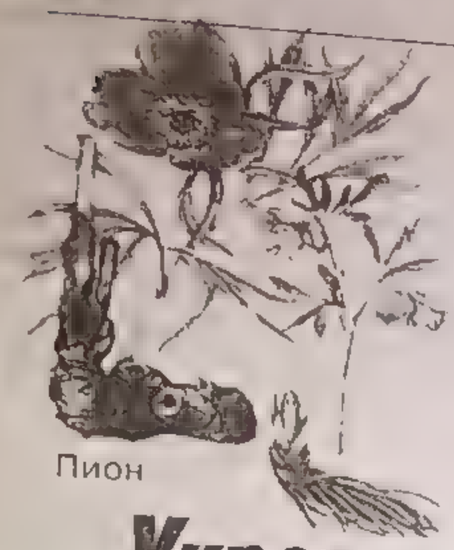
Ну а теперь мой рецепт, как мокрец применять. Сырая трава, прямо с корня, действует сильнее. Но можно и насушить: в тени, (например, на чердаке), каждый день поворачивая. Делать процедуру лучше в бане или в ванной. Травы я брал столько, чтоб больное место закрыла полностью. В холщовый мешочек ее складывал и горячей водой (но такой, что не обожжет) заливал. И делал аппликацию. Если трава остынет, снова в горячую воду и - на больное место. Держал не менее получаса, а когда и по часу. И таких аппликаций 8-10, а нужно - так и больше.

Александр Артемьевич
Наволочный,
г. Северодвинск



Мокрица, или звездчатка обыкновенная

доктор



Пион

Укроп и пион ангину гонят вон

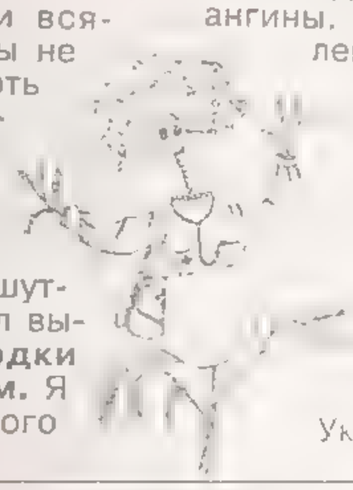
В юности меня преследовали длительные фолликулярные ангины. Ни антибиотики, ни всяческие процедуры не помогали побороть эту заразу. Постоянно держалась температура 37,2. И продолжалось это, пока мой приятель в шутку не посоветовал выпить на ночь **водки пополам с медом.** Я выпила стакан этого зелья и уснула крепким сном. Ведь два месяца от болей в горле спать не могла - постоянно пульсирующие гланды были как камни. А наутро проснулась здоровой. И температура была нормальной, и горло не болело.

А в другой раз меня выручили **лепестки пиона.** Когда они уже начали осыпаться, я собрала их в пол-литровую банку и залила водкой. Этой настойкой смазывала гланды через каждые час-два. И за 3-4 дня от ангины и следа не осталось.

И еще один метод есть. Стакан **семян укропа** заливаю пол-литром водки и настаиваю 3 дня. Пью по ч. л. 3-4 раза в день. Но не проглатываю сразу, а несколько минут держу во рту - обмываю гланды.

И ведь оставили меня ангины. А раньше-то малейшее переохлаждение их вызывало

Людмила Викторовна Туманова, Московская обл., г. Софрино-1



Укроп

Красота: не страшна высота!

Ольга была лифтером. Да вот высоты очень боялась: давление поднималось, сердцебиение учащалось. Хоть меняй работу. Так ведь курсы специальные закончила! Хорошо, бабка одна заговор ей дала. Ольга в субботний день, до обеда, вышла на улицу, посмотрела вверх. И как увидела птиц (не менее трех), стала читать: **«Выше земли - я, выше меня - птицы, выше птиц - престол Господний. Заговариваю губами, страх топчу ногами. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».** С первого раза не получилось - голова закружилась. Пришлось в следующую субботу все повторить. И теперь не боится Оля высоты.

В. Николаева, Чувашия

Коклюш холода боится

Роды у меня были тяжелые, и потому дочурке до полугода прививки не делали. А в 5 месяцев - коклюш. Да поначалу-то болезнь не распознали: фельдшер от бронхита лечить велела. Я и ставила горчичники, да ингаляции делала. А малышке хуже и хуже: синеет от кашля. И только в районной больнице определили коклюш тяжелой формы. Две недели уколов и таблеток облегчения не принесли. Дочка не спит, да и колоть-то уж некуда - на попке места живого не осталось. А тут как-то санитарка старенькая зашла в палату: «Ты, дочка, ее не грей, коклюш ведь холода боится». **Вот и начала я выносить малышку часов в 6 утра на улицу, на прохладный влажный воздух.** Да не закутывала сильно. Днем мороженого понемногу давала, вместо ледяных сосулек. И на ночь полегче укрывала. Слизь, что откашливалась, собирала спринцовкой маленькой. Потом ее в растворе фурацилина промывала - таблетка на стакан воды. Уже через две недели нас выписали, раньше других. Правда, кашель еще оставался. Так я дома поила дочку отваром корня солодки - по ст. л. 3 раза в день. А готовила так: **чайную ложку корней стаканом кипятка заливала и минут 15 кипятила.** И поправилась моя малышка.

Светлана Калмыкова, Астраханская обл.

Силен целитель - клен!

Стали Татьяну донимать боли в правом подреберье, и аппетит пропал. Врач выписал желчегонные таблетки. Пьет она их, а лучше не становится. Посоветовали ей зеленые сережки клена высушить в тени, измельчить в кофемолке и принимать по половинке ч. л. 2 раза в день за 20 минут до еды. И уже на пятый день боли исчезли, аппетит наладился.

В. Карпова, г. Чебоксары

Санберри - ягода жизни

Лет пять назад моя соседка засобиралась в Америку на постоянное место жительства. Перед отъездом я ее сфотографировал, и она пообещала прислать мне из-за океана что-нибудь «этакое» в благодарность за снимки.

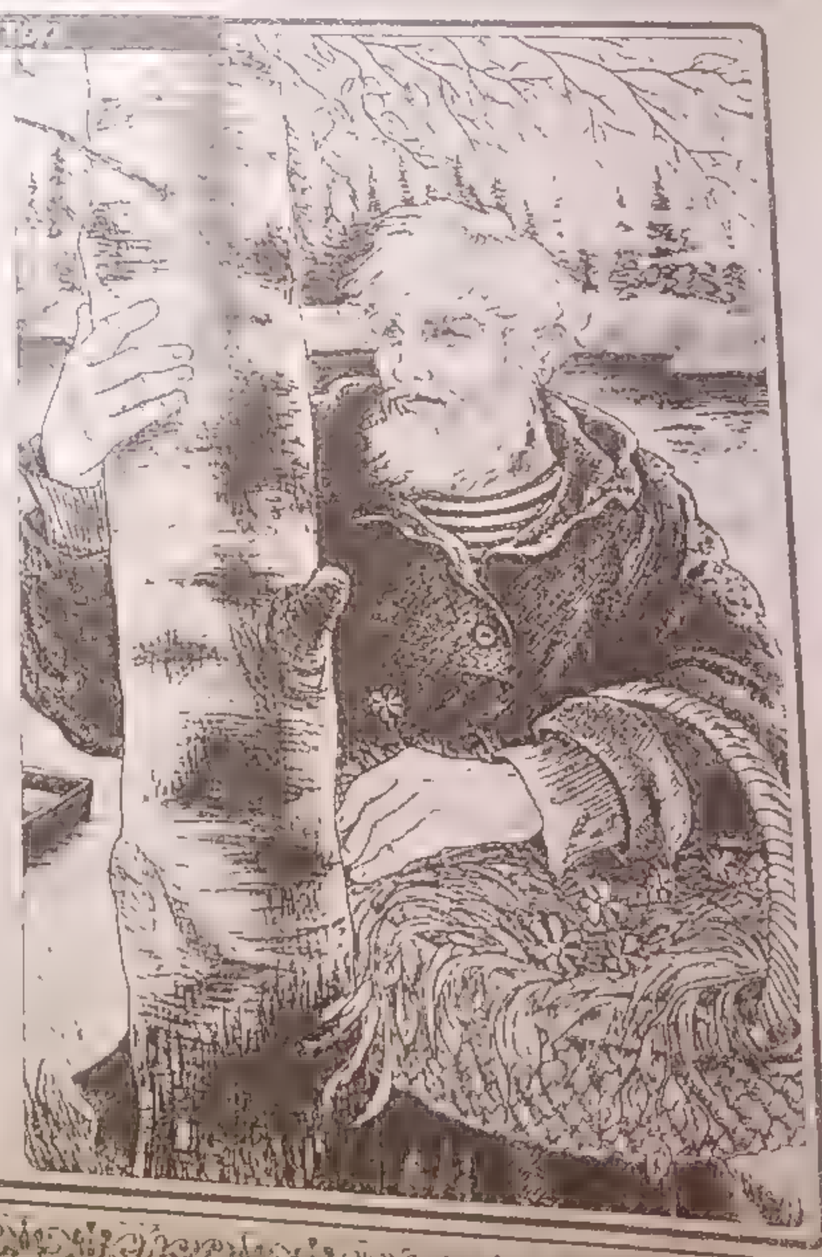
И вот однажды получаю из Штатов письмо и в нем - тоненький целлофановый пакетик с семенами. Там же и описание чудо-ягоды «sunberry» (санберри): растение однолетнее, высаживается семенами по технологии наших помидоров, расстояние между растениями в саду - огороде 1 метр. Урожай с куста - до ведра ягод. Растение морозоустойчивое. Но главное - ягоды санберри целебные, **они лечат от ангины, от астмы, гипертонии, полиартрита, неврозов, сердечной недостаточности, заболеваний кожи, исцеляют от фурункулов, золотухи, лишаев, зуда, подагры, эпилепсии, головных болей, ревматизма** и др. В одном растении целый склад лекарств!

Я высадил семена в горшочек 8 марта. А к осени на дачном участке была плантация необыкновенных ягод - черных, крупных. Собрал их, сварил варенье и потчевал своих клиентов-пациентов. Болезни отступали быстро, люди оживали, благодарили, приходили лечиться новые страждущие.

На другой год я насушил ягод и стал из них делать больным примочки, готовить отвары, рекомендовать ванны при кожных заболеваниях. И здесь чудо - ягода исцеляла людей.

Каждому, кто пожелает вырастить у себя эту ягоду, пришлю с десяток семян. От вас письмо и конверт с обратным адресом.

Павел Павлович Форис, народный целитель, 662720, Красноярский кр., с. Шушенское, 2-й микрорайон, д. 26, кв. 51, тел. 3-24-37



Все секреты

Советую я крем для бритья

По телевизору все рекламируют заморские лосьоны и кремы от прыщей, но лично у меня большие сомнения по этому поводу. Кроме того, все эти препараты так дороги, что мало кто (тем более сейчас) может себе позволить купить их. И купить-то надо не одну упаковку: как правило, в инструкциях написано, что употреблять эти «чудодейственные» средства надо каждый день, и не один месяц. Вот и посчитайте, во что обойдется бедному подростку борьба с прыщами.

Однако есть очень простой и недорогой способ, благодаря которому вполне можно привести кожу в порядок, и - уж поверьте мне! - не менее эффективно, чем дорогущими кремами и лосьонами. Да и использовать надо будет исключительно отечественные средства, что есть в любой даже самой захудалой аптеке. А именно: борный спирт, крем для бритья (самый простой, без всяких там наворотов) и крем после бритья (тоже самый простой, с содержанием витамина F).

Первая неделя

Утром, сразу как проснетесь, тщательнейшим образом протрите все лицо (а не только прыщи) ватным тампоном, смоченным борным спиртом. Обращаю внимание, что чем раньше приступите к процедуре, тем лучше. Во всяком случае, сделать это надо не позже девяти утра. После обработки борным спиртом дайте коже подсохнуть минут пять. Затем нанесите (опять же на все лицо) толстый слой крема после бритья Помассируйте кожу, особое внимание обратите на пораженные прыщами участки лица. Дайте впитаться крему не менее десяти минут, затем излишки (если что-то останется, конечно) уберите мягкой салфеткой. Ту же самую процедуру повторите и вечером, перед сном, но не позже полуночи. Понятно, что все описанное нужно повторять ежедневно

Вторая и прочие недели

Утром густо намылить (в смысле - взбитой пеной) лицо кремом для бритья Дать подсохнуть пять минут. Смыть мыло теплой водой, тщательно вытереть лицо мягким полотенцем. Затем нанести крем после бритья, как было описано выше. То же повторить и вечером

Максимум через месяц-два ваша кожа станет чистой и шелковистой. Конечно, при правильном и систематическом выполнении всех процедур Если и будут появляться прыщи, то небольшие и очень ненадолго, что, в общем-то, может быть с любым человеком в любом возрасте В некоторых - редких! - случаях, когда вновь количество прыщей увеличивается, надо будет вернуться к «ударному» протиранию борным спиртом. Ну а со временем подобные проблемы исчезнут

Л. Вербицкая, «Твое здоровье»

От простуд и ревматизма

Мазь из подсолнечного масла и перца втирайте в ступни ног при простуде, переохлаждении и ревматизме. Готовят ее так: смешайте 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина и 10 стручков красного перца. Настаивайте в теплом месте 10 дней. Втирайте на ночь, а утром надевайте шерстяное белье.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Сода - от грибка свобода

Если грибок облюбовал место между пальцами ног, **прикладывайте пасту из пищевой соды.** В одну столовую ложку соды добавьте немного теплой воды. Вотрите пасту между пальцами, затем ополосните и тщательно осушите ногу. Посыпьте пораженное место кукурузной мукой.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Цвет спасет

Вместе с музыкальной терапией активно используются лечебные свойства цвета. Волновые вибрации основных цветов оказывают восстанавливающее действие на организм и его функции.

Красный, оранжевый, желтый относят к теплым цветам; голубой, синий, фиолетовый - к холодным, зеленый - к промежуточным (в зависимости от присутствия в зеленом желтого или синего компонента).

В цветотерапии используется множество методов целенаправленного воздействия на человека. Кроме основных техник цветотерапии (облучение цветом, цветное питание, визуализация цвета, вдыхание цвета, медитация с цветом), можно подбирать цвет одежды, в особенности нижнего белья, рубашек, блуз и шейных платков, так, чтобы облегчить процесс исцеления. Можно прикрепить цветную пленку (фольгу) на оконные стекла, и в комнату будет попадать свет только определенного цвета. Можно пить родниковую воду, облученную определенным цветом. Для этого необходима лампа с подвижным кронштейном и лампочки разных цветов: красная, оранжевая, зеленая, голубая, синяя, фиолетовая. Лампочка накаливания должна быть 100 Вт. Продолжительность облучения различна. Для первых 2-3 дней достаточно 5-10 минут 2-3 раза в день. Зеленый - единственный цвет, которым можно облучаться без ограничения. Красный, напротив, - это цвет, который требует осторожного обращения.

Цветное облучение очень сильно воздействует на кожу, а вместе с тем и на более глубокие слои тела. Например, облучение области сердца зеленым ощутимо **успокаивает сердце.** Облучение живота желтым **при запоре** в течение короткого времени приводит к долгожданному эффекту. Облучение головы синим цветом **при сотрясении мозга** уменьшает отеки и бледность. **При простуде** вы можете, отдыхая вечером, читать книгу и одновременно облучать голову голубым цветом. То же самое относится к состоянию физического изнеможения: **для восстановления жизненной энергии** вы облучаетесь красным или оранжевым. **В случае душевного истощения** помогает фиолетовый.

Можно составлять еду, в особенности салаты, так, чтобы по возможности большая палитра цветов гармонизировала наш внутренний мир. Особенно во время болезни важно принять с пищей целебный цвет. Необходимо использовать только сырые продукты, так как в процессе варки или иной термообработки теряется часть целительного цветового эффекта. При всех заболеваниях с высокой температурой, а также при приливах крови и любой болезни, сопровождающейся жаром и краснотой, следует употреблять пищу с освежающими и сдержи-

из газет

Массаж пальцев хорошо бы ввести в ежедневную привычку - поутру и перед сном. Ведь каждый палец связан с определенными внутренними органами: большой - с головным мозгом, указательный - с желудком, средний - с кишечником, безымянный - с печенью, а вот мизинец связан с сердцем.

Важный пальчик

Если появилась необычная чувствительность какого-то пальца, - это «намек», что надо заняться соответствующим органом. Охватите палец большим и указательным пальцами другой руки и помассируйте - от ногтя к основанию, потом наоборот. Сделайте то же самое на другой руке. Если чувствуете, что вас **охватывает раздражение, гнев или депрессия,** - потрите ладони, а потом помассируйте средний палец. **В дни магнитных бурь и к перемене погоды** вам поможет массаж безымянного пальца. Ну а мизинец надо массировать регулярно, независимо от того, больное у вас сердце или здоровое: это продлит жизнь.

«Радуга»

Когда храп неслаб...

Как сообщает американский журнал «Star», **храп нередко приводит к инсульту или инфаркту.** Как свидетельствуют результаты исследования, у 50-ти процентов храпунов в течение ночи несколько раз происходит отключение дыхания. Вследствие чего снабжение кислородом сердца и головного мозга на несколько секунд прекращается.

Прекращение снабжения кислородом может случаться до ста раз за ночь. В экстремальном случае продолжительность приостановки дыхания может составлять за ночь в общей сложности около трех минут. **Результат - повышение давления крови.** В лучшем случае это приводит к провалам в памяти, а в худшем - к инсульту или инфаркту. Кроме того, храпящие во сне люди должны считаться и с нарушением деятельности легких. Эта опасность особенно угрожает 35-50-летним. Одним из признаков нарушения дыхания по ночам является неожиданное и необъяснимое снижение веса тела. По мнению специалистов, в подобных случаях непременно следует обратиться к врачу.

«Твое здоровье»

Диета с учетом зодиака

Рак (22.06 - 23.07):

Рекомендуемые продукты - молоко, капуста листовая, кресс водяной, лимоны, изюм, ржаной хлеб, морская рыба, сыр, йогурт, тыква, лук, апельсины.

Не рекомендуется - сахар, крахмалистые вещества, жиры.

Водопровод язву передает

По последним данным науки, язва желудка заразна. Ее можно заполучить через грязные руки, слюну, посуду. Но можно и с питьевой водой из крана, а водопровод у нас... сами знаете, какой. Традиционное мнение, будто язва возникает из-за повышенной кислотности и стрессов, уже устарело. Возбудитель, микроб Helicobacter pyroli, оказывается, был открыт еще в 1983 г. двумя австралийцами. Они выяснили, что хеликобактер вызывает 80-90 % воспалительных заболеваний слизистой желудка, 70-80 % случаев язвы желудка и практически все язвы двенадцатиперстной кишки. В остальных случаях причиной могут быть медикаменты, прежде всего - аспирин. По своей распространенности Helicobacter занимает 2-е место после возбудителей кариеса, так что эта пакость есть примерно у каждого третьего, а заболевает каждый шестой носитель инфекции. Мораль: питьевую воду надо очищать своими силами.

«Радуга»

от разных бед

вающими голубыми тонами - синим, фиолетовым, сине-зеленым.

Купание в воде соответствующего цвета может действовать как возбуждающе, так и расслабляюще. Для придания воде цвета можно использовать цветные добавки или соответствующее цветное освещение в процессе купания.

Сдалась трофическая язва

Господин В., 45 лет. Изможденный ежедневными заботами, преждевременно постаревший бизнесмен столкнулся с финансовыми трудностями. От постоянного напряжения - бессонница, потеря аппетита. Началось полное физическое и нервное истощение, расстройство венозного кровообращения. В нижней трети голени образовалась болезненная язва с некротическим дном и неприятным запахом. Течение заболевания было длительным, с рецидивом и прогрессирующим увеличением кратера язвы. Так как истощение не сопровождалось болезненной раздражительностью, **мы решили применить лечение красным цветом.** За всю врачебную практику мы не наблюдали более благотворного результата. Уже первая ванна принесла обнадеживающий эффект! Повысился жизненный тонус, улучшились сон и аппетит, нормализовалась функция кишечника. После третьего сеанса язва начала закрываться, а кровообращение - восстанавливаться. Одновременно местно применялась масло облепихи. Трех недель лечения оказалось вполне достаточно, и с тех пор недуг перестал беспокоить

Отступили запоры

Госпожа И. на протяжении многих лет страдала запорами. Обратилась ко мне за помощью. Бутылку с родниковой водой я облучал 10 минут **лампой желтого цвета.** В течение 3-х часов госпожа И. выпила эту воду. Наутро у нее прошли две совершенно безболезненные дефекации, и в течение нескольких недель не было рецидивов. Одновременно применялась фитотерапия.

Вот пример, доказывающий надежность лекарств, изготовленных с участием тонких элементов.

Л. Д. Штейн,
«Народная медицина России: теория и практика»

Вместе соберем

Лишай - почти по всему телу

С пяти лет я страдаю отрубевидным лишаем. Перепробовала кучу средств, но лечению это заболевание не поддается. Лишай уже распространился почти по всему телу и с каждым днем захватывает все новые участки кожи. Я ведь молодая, красивая девушка, а такая болезнь отталкивает многих, в том числе мужчин. Прошу всех, кто что-либо знает об этом недуге, подсказать методы лечения.

Марина, г. Дзержинск

У нас, в глухом сибирском селе, бабка Анисья появилась в самом начале войны. Начальство отвело ей под жительство заброшенную избушку в отдалении, у самого леса. Моя мама и другие женщины побелили стены, подправили печку, помогли нехитрой мебелью.

Домчал Воронок до исцеления

Говорили, лечит новоселка хвори разные. А вскоре нам пришлось проверить этот слух.

Мой старший брат, Иван, вернулся из армии с женой. Ладненькая такая, красивая, городская. Только была она очень стеснительной, даже в баню со мной и сестрой никогда не ходила. И как-то мама заметила у нее на руках и шее какие-то болячки. Видимо, из-за них Настя и носила всегда глухо закрытые платья с длинными рукавами. Ну и приперла мама молодых к стене: «Что за болезнь? В доме орава ребятишек - им болячки вовсе ни к чему». Настя расплакалась и сказала что болезнь - чешуйчатый лишай - неизлечимая, но не заразная.

- Как это неизлечимая? - удивилась мама. - Ведь не рак.

Утром следующего дня маму, Настю и меня старый Воронок вез к бабке Анисье.

- Попробуем вылечить твои болячки, дочка, - осмотрев Настю, сказала она. - Бог даст, выздоровеешь.

И ведь вылечила! Настя у нее почти все лето прожила, мы туда изредка наведывались. И я сама не раз видела, как бабка Анисья лечила.

И в глиняную воду девку сажала...

В широкую деревянную бочку наливала воду из речки. Вода прогревалась на солнце и становилась теплой, как парное молоко. Тут же прогревалась целая куча накопанной здесь же, у речки, серой глины. Глину Анисья сыпала в воду, размешивала и в теплую жижу сажала Настю. Даже голову и лицо ей этой жижей намазывала.

Потом голову от солнца прикрывала листом лопуха, и Настя сидела в бочке два часа После купалась в речке, чтоб смыть глину, и ложилась голышом на траву. А бабка Анисья тем временем толкла в одной ступке - чеснок в другой - березовые угли Смешивала все это в миске в равных пропорциях и кашицей смазывала болячки, как бы даже втирая эту черную смесь в тело. Долго. Часа два. И не вытирала потом эту кашу, и не смывала. Она высыхала на Насте. Что-то осыпалось, а что-то держалось на теле до завтра, до нового купания в глиняной жиже. Причем жижу каждый раз Анисья делала свежую.

По утрам натощак Настя пила по стакану воды, в которой был размешан комочек глины.

Через два месяца Иван привез Настю домой. Ее тело было чистым, как у новорожденной!

Сейчас Насте уже за семьдесят, у нее давно взрослые внуки, есть правнуки. А вот болячек на теле с тех пор больше никогда не бывало.

Зоя Тубольцева, Алтайский край

Мне б на артрит управу найти

Руки и тазобедренный сустав у меня искорежены артритом. А боли - терпеть же не хватает сил. Помогите, пожалуйста, подскажите средства какие-нибудь!

В.В. Кустова, г. Тольятти-20, ул. Родины, д. 22, кв. 12

Узелки сошли с руки

Объявился у меня полиартрит: отеки, температура, пальцы рук начали деформироваться... 1,5 месяца пролежала в больнице, отеки спали, и меня выписали. А в поликлинике врач предложила рецепт - ей о нем одна больная поведала. **В литр теплого парного молока я добавляю полкилограмма поваренной соли и размешиваю деревянной толкушкой не менее получаса.** Вся соль не растворится - пусть так и будет. (Ни в коем случае не подогревайте молоко, чтобы растворить всю соль!) Затем ставлю молоко в холодильник, там оно может храниться хоть год. Вечером перемешиваю все (соль оседает в банке), отливаю в чашку и ставлю согреться при комнатной температуре. На плите греть нельзя! Потом смачиваю в молоке марлевую салфетку и оборачиваю деформированные суставы, а недеформированные - просто смачиваю, без марли. Надеваю на ступни и кисти полиэтиленовые мешочки и закрепляю слабой резинкой. И ложусь так спать, специально не укутываюсь. А часа в 3 ночи мешочки снимаю и тщательно протираю насухо ноги и руки. Делаю так 10 дней, а через 4 месяца снова повторяю лечение.

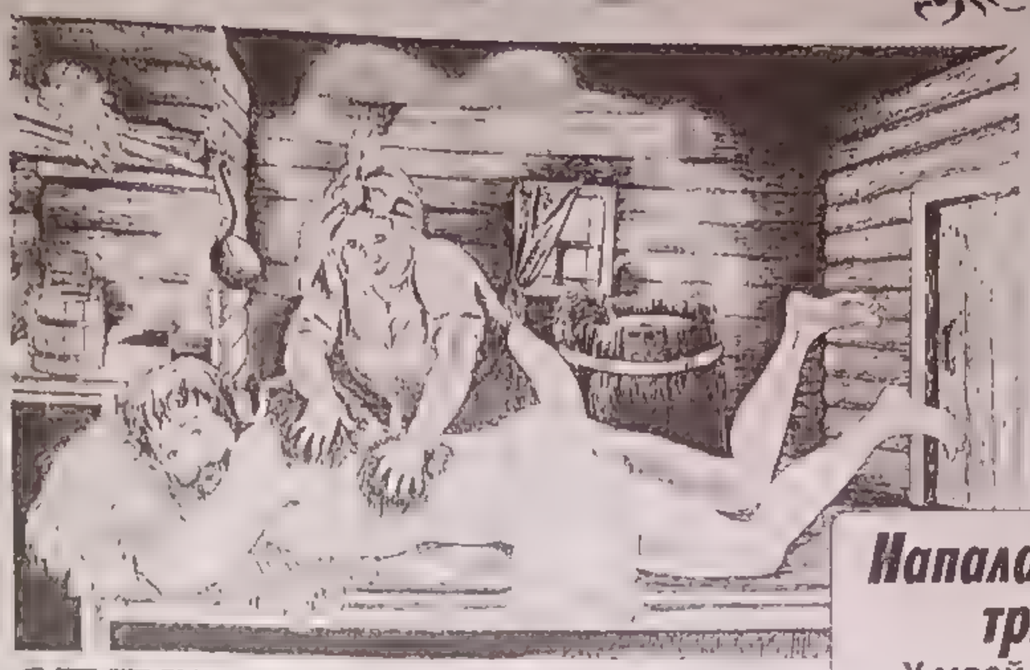
У меня за несколько курсов узлы на пальцах рассосались полностью. И слава Богу, пока больше не появлялись.

Мне артрит

Компресс - на золота вес

А как-то в поликлинике женщина одна рассказывала - мы всей очередью заслушались. Муж ее был тяжело болен полиартритом: не мог ни ходить, ни с постели подняться. А люди добрые помогли советом.

советов 200



Похудеть - не поправиться!

Везде пишут, как похудеть, а мне нужно поправиться. При росте 177 см вешу всего 42 кг. Хотя генетической предрасположенности к астении нет, и все родственники крупные. Что мне делать?

Ольга, Иркутская обл.

Молоко да пиво разнесет на диво!

Хотите пополнеть? Смешайте 2 части деревенского молока с частью пива и пейте на голодный желудок утром и вечером. Кроме того, при любом удобном случае грызите любые орехи и семечки.

Галина Я., г. Красноярск

Очистки отварите

Про **папилломы** спрашивали. Так вот, их срезать ни в коем случае нельзя! Картошку подержите на солнышке. А зеленые очистки отварите. Отваром этим почаще смазывайте болячки. И не заметите, как уничтожит он наросты.

Анатолий Бордюгов, г. Пермь

Болит у меня душа

«Ай, болит!» многим вылечиться помог - Бог отблагодарит вас за это! А у меня вот душа болит. Убили единственного сына. Двое внучков осталось: 9 да 12 лет. Невестка, хрупкая, маленькая женщина, все на себе тянет. А младшенький у нас инвалид детства. Нет, я ничего не прошу, из болезней сама выкарабкиваюсь. Просто хочется поделиться с кем-то своим горем.

Лидия Олеговна Заводинская, Приморский край

Чтобы стресс не лез...

Бывает, болит душа, плачет сердце, а рассказать о том, что ты чувствуешь, некому. Я снимаю стресс, депрессию так: когда дома никого нет, ложусь на пол и стону с охами, вздохами на всю квартиру, минут 10 (плакать не надо!). Потом встаю и занимаюсь своими делами. Мне помогает!

Наталья Чихарина, г. Омск

Находка - керосин да водка!

Недавно в газете кто-то спрашивал, **как лямблии вывести.** У меня лет двадцать назад тоже их обнаружили. Так мне знакомая рецепт подсказала: «Вечером смешай 25 г керосина и 25 г водки. Да спать ложись. А ночью пусть тебя кто-нибудь разбудит. Быстро выпей смесь (ничем не заедай, не запивай) и снова ложись». Я выпила всего три раза, и с тех пор эти паразиты меня не беспокоили.

А. А. Литвиненко, Иркутская обл.

Напала на сестру трясучка

У моей сестры и руки, и ноги трясутся. Чем бы ей полечиться? Если у кого травы от такой напасти есть - вышлите, пожалуйста. Только сначала напишите, как принимать и долго ли. Да сколько стоить будет.

Зинаида Ганзюк, 169711, Коми, г. Усинск, ул. Строителей, д. 13, кв. 42

Дрожь, ты меня не трожь!

Мой дядя Иван Ильич совсем потерял радость жизни. Было у него любимое дело - выпиливание лобзиком разных полезных в хозяйстве вещиц, да начали руки дрожать. Расстроился старик, не хотелось сидеть без дела. А тут на Троицу поехали мы в деревню, и Иван Ильич с нами. По приезде сели большой компанией за стол, и зашел разговор о несчастье дяди Вани. Тетя Александра тихонько встала и вышла в огород. Вернулась с пучком какой-то травы. Вскипятила воду, распарила траву и поднесла старику: **«Вот тебе, Иван, лекарство - люцерна. Пока теплая, приложи к рукам да закутай их чем-нибудь. Недельку поделаешь - исчезнет дрожь».**

Так дядя Иван и сделал. Прошла неделя, другая, и Иван Ильич опять взялся за свой лобзик. Не ожидал, что люцерна обладает таким целебным свойством. А тете Александре подарил за лечение резную полочку под часы-будильник.

Валентина Карпова, г. Чебоксары

не грозит

Однажды я гуляла в сосновом бору и встретила ту женщину с мужем: «Посмотрите, даже без палочки ходит!»

Она горчицу сухую, уксус столовый, 6-процентный, соль поваренную, медицинский спирт, керосин и воду (в равных количествах) тщательно перемешивала и настаивала 10 дней. А потом на ночь мужу на больные места намазывала кисточкой эту мазь, сверху оборачивала пергаментом и укутывала чем-нибудь шерстяным. Такой компресс делала зимой и весной.

Летом же и осенью другой - **со свежими листьями хрена** (чем меньше они после срезки хранятся - тем лучше). Опустит их в горячую воду (но не в кипящую!), как только появится запах хрена, сразу же вытащит и на больные места, намазанные медом, наложит. А дальше, как обычно: сверху - пергамент (не полиэтиленовую пленку!), потом шерстью укутает.

И еще один рецепт мне эта женщина дала. **Медицинскую желчь, глицерин, нашатырный спирт, мед и йод (всего поровну) соединяла и взбалтывала.** И на сутки компресс на больные места накладывала - в суставах как бы смазка появляется. И еще лучше муж себя почувствовал, если хоть немного работал ногами: ходил или на тренажере занимался.

Валентина Никифорова, Алтайский край

Теряю зрение

Мне 14 лет. А у меня быстро падает зрение. Нет ли у кого верного рецепта от близорукости?

Катя, Марий Эл.

Анна Ильинична, добрая знакомая матери, долго работала корректором и потеряла зрение. А вот сейчас, в свои без малого 80 лет, видит по-молодому зорко. Она и поведала нам об исцелении.

Очки не нужны!

- Целебные капли я делала сама. Для их приготовления годится только абсолютно спелая черника. А спелость ягоды определить просто: тут же брызнет соком. Я набирала в сухую солнечную погоду стакан хороших ягод, а потом выбирала самые лучшие.

Сок из ягод отжимала и разбавляла только дистиллированной водой, которая есть в каждой аптеке: 1 часть сока на 2 части воды. Закапывала в глаза по 5 капель утром, до умывания.

И вскоре выбросила очки.

В. Александров

Посидим, поохаем...

А вылечить грибок не могут

Моя мама болеет сахарным диабетом. В последнее время появились и другие болячки. Сначала на руке палец выболел до кости, теперь на ногах то же. Врачи **определили грибок**, но вылечить никак не могут. Мама похудела за два месяца на 17 килограммов. Что же будет дальше?!

Елена Алексеевна Коновалова,
624171, Свердловская обл.,
Невьянский р-н, с. Пыньги,
пер. Пионерский, д. 19

Вместо родинки - опухоль

Мне удалили родинку на руке. А на ее месте **образовалась опухоль.** Я лечилась по методу Шевченко, но стало только хуже. Что сделать, чтобы опухоль рассосалась?

Вера Васильевна Смирнова,
610035, г. Киров,
ул. Сурикова, д. 36, кв. 31

Мучается дочка рассеянным склерозом

Моей дочери 33 года, и уж 8 лет больна **рассеянным склерозом.** Она мужественная, старается ходить, все делать сама. Но в этом году стала жаловаться на сильную слабость в ногах и руках, головокружение. А я не знаю, чем ей помочь, как избавить от этой муки. Люди, справившиеся с болезнью, помогите, научите и нас!

Маргарита Малаханова,
624090, Свердловская обл.,
г. Полевской,
ул. Дзержинского, д. 28

Подскажите средство от мигрени

Я с раннего детства страдаю сильными головными болями. Приступы часто сопровождаются рвотой, светобоязнью. Очень давит на виски и глаза. Каких я только таблеток не пила, уколов не делала! Да все без толку. **Врачи определили мигрень.** Да сказали, что пройдет она с возрастом, когда закончится менструальный цикл. Но неужели мне все это время мучиться? Айболитовцы, может и для меня найдется народное средство?

Светлана Юрьевна Биранова,
Ленинградская обл.,
г. Лодейное поле,
ул. Пограничная, д. 15/1, кв. 15

Боюсь, дочь руку потеряет

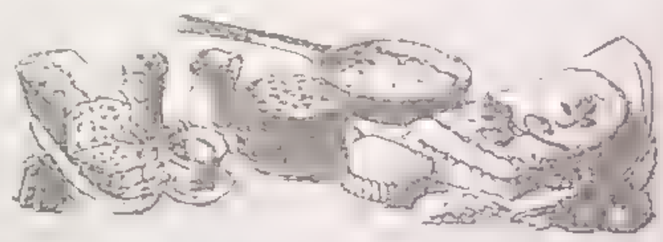
У дочери после перелома предплечья и оперативного удаления штыря **гноится шов:** наверное, инфекция. Боюсь, может потерять руку. Помогите скорее советом!

Галина Я., г. Красноярск,
660122, а/я 17899

Как вылечить пурпуру?

Мне 26 лет. Уже 4 года страдаю **идиопатической тромбоцитопенической пурпурой.** Люди добрые, помогите мне справиться с этой болезнью народными средствами! Все расходы оплачу.

Т. В. Павлова,
152024, Ярославская обл.,
г. Переславль,
м-н Чкаловский, д. 42, кв. 70



Кто знаком с ростками пихты?

Мне 50 лет, инвалид второй группы. **Страдаю саркоидозом с поражением лимфоузлов.** Читала, что с этой болезнью справляется отвар из ростков пихты. Но у кого ни спрашивала, никто про такое лекарство не слыхал. Кто из читателей выслать ростки пихты сможет? Да заодно и научить, как снадобье из них приготовить? Я все обязательно оплачу.

Мягкова,
169706, Коми, г. Усинск,
ул. 60 лет Октября, д. 6/2, кв. 8

Кто вылечился от витилиго?

Обращаемся к тем, кто смог вылечиться от **витилиго**. Или хотя бы приостановить течение болезни. Ради Бога, помогите и нам!

Нина Владимировна Опучина,
630102, г. Новосибирск,
ул. Маковского, д. 31

Приглашаем к сотрудничеству распространителей!

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет «Ай, болит!», «Ай, болит!» – спецвыпуск, «Живица».

Доставка газет осуществляется за счет редакции через газетно-журнальную экспедицию ПЖДП города Архангельска до ПЖДП населенного пункта, где фактически расположен распространитель.

За каждый тираж распространитель производит предоплату.

Адрес редакции:
164501, Архангельская обл., г.Северодвинск, ул.Плюснина, д. 3.

Телефон/факс отдела реализации: **(8184) 55-16-08** (с 9 до 17), e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.
Адрес редакции и издателя:
[illegible] Архангельская обл.
г. Северодвинск,
ул. Плюснина, 3
[illegible]

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 342 Тираж 315.834 экз.
Учредитель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать:
по графику - пятница 17.00
фактически - пятница -17.00

[illegible]
Секретарь: (8184) 55-28-6[illegible]
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (81842) 333-20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты: Иванова Т.Ю., Солодка О.Г., Мизин В.А., Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Улановская Н.Д.
Корректор Бабарухина Е.И.
Нач. компьютерного отдела Лузин Ю.К.
Дизайн, верстка Шешина О.Ю.
Web-редактор Русанов М.П.

Редакция предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Газета-целительница
№30(314)
24 июля 2001 г.

Ай, болит!

www.aibolit.arh.ru

Газету основали 11 апреля 1995 г. Г.Барболин и В.Белоусов

Здравствуй, доктор Айболит!

Огромное спасибо!

Спасибо, «Ай, болит!», что ты печатаешь адреса опытных травников-фитологов. У меня были проблемы со здоровьем, и, по совету знакомых, я обратилась к Бельковой Алле Афанасьевне (Краснодарский край, г. Крымск, ул. Советская, 185). Все, что она выслала: сабельник, морозник, диоскорею, очиток (заячью капусту) бсровую матку, очанку и др. травы, - я старательно принимала. И спустя восемь месяцев наступило заметное улучшение. Огромная благодарность Алле Афанасьевне за ее профессиональные знания, чуткость, отзывчивость.

Л. М. Сабирова,
Смоленская обл., д. Дубинино

Нужен золотой ус?

Если нужно живое растение золотой ус - пишите по адресу: *613022, Кировская обл., Кирово-Чепецкий район, село Фатеево, ул. Советская, д. 1. В письмо вложите конверт с о/а.*

Николай Михайлович Малых

Внимание!

В августе продолжается досрочная подписка на 1 полугодие 2002 года!

Подписку можно оформить в почтовых отделениях: Архангельской, Волгоградской, Вологодской, Ивановской, Калининградской, Калужской, Костромской, Нижегородской, Новгородской, Омской, Орловской, Пензенской, Пермской, Псковской, Саратовской, Тверской, Томской, Челябинской, Ярославской областях, Ненецком АО, Республиках: Алтай, Карелия, Чувашия.

А также в киосках «Роспечать» городов: Владивосток, Гатчина («Леноблпечать»), Екатеринбург (Агентство «Урал-Пресс»), Когалым, Кызыл, Мурманск («МАРПИ»), Нарьян-Мар («Натали-Роспечать»), Новоуральск («Информпечать»), Омск, Рубцовск, Самара, Северодвинск, Тула, Тверь, Хабаровск («Союзпечать»).

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную!

Спешите подписаться!

Подписные индексы:

Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей Архангельской области - 50486)

Газета «Ай, болит!» - спецвыпуск - 29722

Газета «Живица» - 27807

Голубая глина поможет

В.В. Вишнякова из г. Череповца! Подкожные жировики боятся голубой глины. Разведите глину до состояния сметаны и раз в день покрывайте жировик глиняной кашицей. Подержите час - другой и смывайте. Помогает, слышала, и кашица из имбиря.

В. Карпова,
г. Чебоксары

Есть каштан и дурман!

Могу предложить читателям «Ай, болита!» травы: баранец, вереск, копытень, морозник (молотый и в корнях), каштан, витекс священный, астрагал, диоскорею, софору, омелу, сабельник, дягиль, расторопшу, болиголов, донник, дурман, цистозейру, дурнишник, мордовник, грушанку, боровую матку, зимолюбку, исландский мох, стальник, очиток пурпурный (заячья капуста), золотой ус, красный корень (копеечник), аконит, шикшу, трифоль и мн. другие. Для ответа вложите конверт с о/а.

Татьяна Владимировна Кушнаренко,
353400, Краснодарский край, Анапский р-н, ст. Гостагаевская, ул. Мира, д. 28, кв. 2

Лечение хвойное -

К сосне отношусь с особым почтением. И на то у меня есть все основания.

Лет шесть назад обратилась ко мне, «лесному человеку», соседка с просьбой - принести побольше сосновых почек. С последними дел никогда не имел, но заверил, что добуду необходимое в любом количестве и в самые оперативные сроки. В первый же выходной отправился в лес. Был конец апреля. Стояла та особая пора, когда, кажется, даже неживые существа радостно улыбаются весеннему солнышку. Вот и сосновый бор. Где насобираешь эти почки, как не в сосновом бору?

Но вскоре я уже всячески поносил себя за излишнюю самоуверенность и бестолковость. Кроны деревьев о чем-то весело шептались там, вверху, я же, наверняка, здорово смахивал на крыловскую лису, которая решила полакомиться виноградом. Вот он, мой «виноград», - над головой, а попробуй достань!

Только одну доступную мне сосну отыскал я в своем бору. Но пожалел, не тронул, понимая, что крепко покалечу дерево, обломав почки. Тем более, что все равно при этом не выполнил бы и трети «нормы». Лишь ближе к вечеру на просеке, проходившей через болотце, выполнил свое задание.

В тот же день на моих глазах знакомая пенсионерка, чью просьбу я столь успешно исполнил, приготовила из почек отвар. Тут же, еще горячим, начала потчевать своего больного мужа.

Не скажу, что исцеление произошло мгновенно. Но хорошо врезалось в память - уже через несколько дней перестал мучить моего соседа запущенный бронхит. Избавился он и еще от какой-то болезни

х х х

Немного позднее из справочников узнал, что ***почки сосны используются как отхаркивающее, мочегонное и дезинфицирующее средство. Отвары и настои из них очень эффективны при заболеваниях дыхательных путей.***

х х х

В народной медицине ***сосновые почки используются гораздо шире: при водянке, бронхитах, ревматизме. Отвар употребляют и как желчегонное средство при воспалении желчного пузыря. Включают сосновые почки и в желудочные сборы.***

х х х

Хочу предупредить тех, кто захочет запастись почками: высушивать их надо особенно тщательно. Если это условие не соблюдено - они быстро покрываются обильной плесенью.

х х х

И еще одна особенность: сосновые почки не утрачивают своих свойств и после длительного кипячения (как правило, травы, корни, почки, кору других растений «парят» на небольшом огне, настаивают в термосах, заливая кипятком).

Сосновые почки можно заготавливать с апреля по сентябрь.

х х х

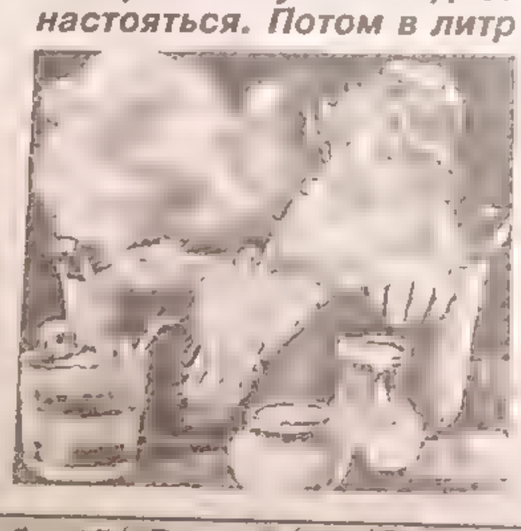
Целебны древесина и живица сосны. Но в домашних условиях они, как правило, не используются. Другое дело - сосновая хвоя. Она содержит большое количество так необходимого

Многие знают, что сосна, пихта, ель очень полезны для здоровья. А вот в чем эта полезность заключается - не догадываются. На самом же деле все просто: хвойные деревья насыщают воздух эфирными маслами. Они, эти масла, лечат сердечно-сосудистые болезни, укрепляют иммунитет и обладают противовирусным и противовоспалительным действием.

Не состарила природа в 64 года!

Дядька мой умудрился жениться аж четыре раза, причем последний - в 64 года, на женщине чуть ли не в полтора раза моложе. Поэтому, когда **возникла у меня проблема по мужской части**, поехал я за советом к Ивану Федоровичу. То, что пришлось добираться до забытой всеми деревеньки, не беда. Ведь что за жизнь в 40 лет без женской ласки?

Надо сказать, дядькин рецепт меня поначалу разочаровал - больно простой. Оказывается, раз в неделю Иван Федорович принимает сидячие ароматические ванны. ***Нарежет сосновых веток, кинет их в кастрюлю, зальет литром воды, поварит минут 20 и даст настояться. Потом в литр процеженного хвойного отвара добавит чайную ложку отвара корней валерианы, выльет все в ванну с горячей водой (градусов 33 - 40) и парится в свое удовольствие.*** Решил и я попробовать эти процедуры. И знаете что? Прожил у дядьки в деревне около двух месяцев - и к концу срока едва ли не на каждую встречную готов был кидаться!



Горло полоскал - простуду прогонял

Частенько Иван Федорович брал меня на охоту. Иногда за много километров уходили от дома. А один раз мне не повезло: пошел на озеро за водой для ужина и провалился чуть не по пояс во что-то вроде болотца. Еле обратно выбрался, а котелок несчастный посеял. И, хоть сразу одежду сменил на сухую и у костра ночь

Пихты да ели

отогревался, наутро все равно горло как наждак стало да кашель замучил. Дядька и тут не растерялся. Вообще, у него на все про все одно лекарство - хвоя. Как только вернулись домой, **смешал вазелин со скипидаром (5:1) и втирал эту смесь мне в спину, в область лопаток. А еще капнул 2-3 капли пихтового масла в стопку кипяченой воды и заставил полоскать горло - раза три-четыре в день. Ну и ингаляции я делал. В кипящую воду добавлял**

самое убойное

человеку витамина С. Из нее готовят настои и отвары. Их используют при лечении нервных, сердечно-сосудистых и кожных заболеваний. Лучшее время заготовки хвои - зима и весна.

Вячеслав Николаевич Шанин, травник-целитель, г. Великий Новгород

С маслом вскипятило - рану заживила

Года 2 назад меня сбил трактор - 5 см рана на голове была. У медсестры руки тряслись при обработке. Меня посылали в Лабинск, за 10 км, зашить рану, но я не пошла. **Накипятила живицы с маслом растительным, наложила.** Даже в первую ночь с таким тампоном я уснула. Рана очень быстро зажила. Шов тоненький, узкий, мягкий. И никаких головных болей нет!

Валентина Дмитриевна Бакисова, Краснодарский край

Живицы туберкулез боится

В нашей деревне жилых осталось три дома. Дети с внуками нас, стариков, все к себе зовут. Да и сама чувствую: одной тут зиму не пережить. В мае приехал старший внук. После заключения и больной туберкулезом. Еле от автобуса дошел. Решил он помочь мне перезимовать. До половины лета помощи от него большой не было. Сам еле ходил. Дочка насобирала сосновой живицы и молодой крапивы - для лечения. Внучок-то быстро хотел поправиться. И долго его убеждать пришлось: хворь побороть - время нужно и терпение. *Ежедневно кормили Сергея тертой морковью с медом, вместо чая - настойка из молодой крапивы. После ужина на печь обязательно залезал на часок. А три раза в день перед едой по ст. л. меда с сосновой живицей кушал.* Через полтора месяца по хозяйству стал помогать. А на следующее лето коров пас в колхозе. Теперь внук о болезни и не вспоминает.

Записала Л. Калюжная, Ярославская обл.

Иголки и шишки помогли парнишке

Нажил себе Кирилл туберкулез. В груди постоянно болело, мучил сильный кашель. Тетя Настя - единственная родня - пошла к целительнице Лиде. **А та велела 250 г сосновых игл да шишек залить в литровой банке 70-градусным спиртом, закрыть и выдержать в темном месте при комнатной температуре 2 недели.** Да получше кормить парня. Каждый раз перед едой, за полчаса, Кирилл выпивал ст. л. настойки. Через месяц кашель утих, боли прекратились. Отдохнул Кирилл 10 дней - и снова за лечение. **Теперь уж брал ст. л. смеси листьев пустырника да корней цикория обыкновенного. Заливал стаканом кипятка, 30-40 минут настаивал, процеживал.** А потом пил 3 раза в день по полстакана, за полчаса до еды.

Месяца через 1,5 осмотр показал, что легкие от гноя очистились, язвочки зарубцевались.

Вышло варенье на загляденье

Заболел 3-летний Никитка цингой. Мать, Людмила, настои да отвары готовила, но поить ими малыша - одно мучение. А тут сосед надоумил варенье из сосновых игл сварить. **Людмила 100 г измельченных игл залила в эмалированной кастрюле 2,5 ст. воды да покипятила 15 минут. Потом 300 г сахарного песку добавила и еще 5-7 минут на огне подержала.** Вышло взреньe зеленовато-коричневого цвета, сладкое, с приятным запахом. Ел его Никитка с удовольствием. Повеселел, окреп. А месяца через 2 и вовсе поправился.

Хвойный настой - от боли зубной

Ваня и Саня уже много лет валили лес. И по полгода ели консервы да макароны с пшенкой. Вот и заработали себе цингу. Зубы расшатались, а десны припухли и кровоточили. Век не думали, что лечение - под рукой. Да водитель Григорий подсказал витаминный напиток из сосновой хвои попить.

Насыпали мужики 4 стакана свежей, промытой хвои в 2-литровую эмалированную кастрюлю, залили 3 стаканами холодной воды, туда же ст. л. уксуса добавили, закрыли посудину - и в шкаф на три дня: настаиваться. Время от времени помешивали. Потом процедили и пили по стакану за полчаса до еды. Так и зубы укрепили, и десны подлечили.

Фаддей Платонович Платонов, Чувашия

3-4 капли масла пихты и под полотенцем вдыхал пары минут 15-20. Буквально через пару дней от простуды и следа не осталось!

болезнь одолели!

Такая тема: прошла экзема!

Признаться, я сначала посмеивался над пристрастием дядьки к хвойному лечению. Ну, подумаешь, простуду вылечил, эка невидаль! Импотенция - это да, это уже серьезнее. Да только вдруг тут не сосновые ванны постарались, а свежий деревенский воздух? Окончательно в силе хвои меня убедил рецепт Ивана Федоровича **от экзе-**

мы. Как-то пожаловался ему, что женка этой напастью уже несколько лет страдает и ничем вылечиться не может. Дядька только хмыкнул, ушел в дом и вернулся с какой-то склянкой. Так что домой я приехал с подарком жене, лучше которого и не сыскать.

Стала она мазать этим составом больные места, накладывать сверху полиэтилен и обвязывать бинтом. А спустя три недели глазам своим не поверила: стала кожа чистой и мягкой. Состав же мази очень прост.

Смешайте 2 части несоленого свиного жира с частью пихтового масла на медленном огне, чтобы состав получился одно-

родным. И приступайте к лечению!

Если угроза пародонтоза

Вот на средство **от пародонтоза** я наткнулся случайно в какой-то газете. Вообще-то их там много было, но к тому времени доверие к хвойным маслам уже вошло в привычку. Дочь училась в питерском институте, жила в общежитии. Сами понимаете, никакого там нормального питания, витаминов не хватает... В итоге приехала на каникулы с пародонтозом. Пришлось срочно готовить ей хвойную воду: **в литре воды разводили 30 капель пихтового масла и 20 капель водки (чтобы подольше хранилась). Этой водой она полоскала рот, смачивала ватные тампоны и накладывала их на десны.** Помогло просто здорово!

На прощанье дядька посоветовал хитрый способ, как уберечься от простуд, гриппа и прочей гадости. Сам он постоянно носит на шее медальончик с двумя каплями елового, соснового или пихтового масла. А когда выбирается в город, особенно в «простудное» время, - еще каплей любого из этих масел смазывает крылья носа. И никакая инфекция ему не страшна!

Дмитрий Климов, Томская обл.

Как одолеть гидроцефалию?

Мне 61 год. Уже пять лет я страдаю гидроцефалией головного мозга. Никакие лекарства не помогают. Если кто знает, как лечиться народными средствами, напишите, пожалуйста.

С.М. Козловская, 344090, г. Ростов-на-Дону, пр. Стачки, 190/2, кв. 39

У кровати черти копошатся...

Уже два года по ночам спать не могу - ужасы чудятся и всякие рожи копошатся возле кровати. Молитвы не помогают, хотя читаю их до 4-5 утра, пока колдуны не угомонятся. Помогите, кто-нибудь, спасите от нечисти!

Агафья Осиповна Борисенок, г. Архангельск-29, ул. Лодемская, д. 51, кв. 6

15 лет страдаю эпилепсией

Я страдаю эпилепсией уже 15 лет. Отзовитесь, кому удалось победить этот недуг с помощью трав. Поделитесь рецептами. Помогите мне излечиться и быть полноценной мамой для своих трех малышей.

Н. В. Попова, 188301, Ленинградская обл., г. Гатчина, до востребования

Как боль снять?

Год назад у меня случился инсульт. После тяжелого периода начал ходить с палочкой. А сейчас сильные боли в левой парализованной ноге. Посоветуйте, как от них избавиться.

Д.Н. Медведчук, 416410, Астраханская обл., пос. Лиман, ул. Ворошилова, д. 18, кв. 1

Сын заикается, а мать мается

Моему сыну 17 лет. Он заикается с детства, а теперь стало еще хуже, сильные спазмы гортани. Помогите ради Бога, а то сил больше нет смотреть, как сын мучается и страдает.

Н.Н. Климова, 165680, Архангельская обл., Вилегодский р-н, д. Павловск

Мучают сына мозоли

Моему сыну 14 лет. Весной и летом его мучают ужасные водянистые мозоли. Натирает в любой обуви. Помогите, пожалуйста. Ведь ему скоро в армию. Срочно нужны народные средства.

Т.Н. Казакова, 305010, г. Курск, ул. 8 Марта, д. 16

Вылечить бы васкулит

Пожалуйста, откликнитесь, кто знает, как лечить васкулит и чем понизить холестерин.

Л.М. Гандрусова, 184230, Мурманская обл., г. Кировск, ул. Кондрикова, д. 4, кв. 35

Как помочь дочери?

У дочери обнаружили опухоль головного мозга. А ей всего 27 лет и двое маленьких детей. Что можно сделать?

С.П. Хлистун, 666031, Иркутская обл., г. Шелехов, ул. Маяковского, д. 102

Как ринит победить?

Много лет не могу вылечить хронический вазомоторный ринит. И еще нужно средство, нормализующее давление. Отзовитесь, кто вылечился от этих болезней! Буду очень признательна.

В.А. Ефремова, 111673, г. Москва, ул. Н. Старостина, д. 15, кв. 55

Приглашаем к сотрудничеству распространителей!

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет «Ай, болит!», «Ай, болит!» – спецвыпуск, «Живица».

Доставка газет осуществляется за счет редакции через газетно-журнальную экспедицию ПЖДП города Архангельска до ПЖДП населенного пункта, где фактически расположен распространитель.

За каждый тираж распространитель производит предоплату. Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп.

Адрес редакции:
164501, Архангельская обл., г.Северодвинск, ул.Плюснина, д. 3.

Тел./факс отдела реализации: **(8184) 55-16-08** (с 9 до 17 часов), e-mail: **aibolit@severodvinsk.ru**

У моей приятельницы - невроз. Говорит, в горле будто ком какой-то двигается. Посоветуйте, как от этого избавиться. Пишите на мой адрес.

Чувство кома вам знакомо?

Лина Федоровна Воробьева, 142000, Московская обл., г. Домодедово, ул. Каширская, д. 63, кв. 40

Не могу унять боль

Много лет страдаю от остеохондроза и защемления седалищного нерва. Лекарства на время приносят облегчение, но потом боль снова дает о себе знать. Если есть народные средства от этих болячек, пожалуйста, напишите мне.

Владимир Петрович Маслов, 627189, Тюменская обл., Упоровский р-н, д. Боровушка

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по делам печати, телевидения и СМИ Св. ПИ №77-3525 [illegible]

Адрес редакции и издателя: [illegible]

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5. Печать офсетная.
Заказ № 345 Тираж 319.951 экз.
Учредитель ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс 50486 для Архангельской области, 34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная

Время подписания в печать: [illegible]

http://www.aibolit.arh.ru e-mail: aibolit@severodvinsk.ru
Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна (81842) 3-33-20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
[illegible] Бабарухина Е.И., Иванова Т.Ю., Солодка О.Г., [illegible] В.А., Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.
[illegible] Верещагина Е.П.
[illegible] Улановская Н.Д.
Корректор Юрьева М.В.
Зав. компьютерного отдела Лузин Ю.К.
[illegible] Шошина О.Ю.
[illegible] Русанов М.П.

[illegible] предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Вместе соберем

Часто кое-кто из приехавших жалуется мне на пьянство родственников. И по мере сил я стараюсь разрешить эту проблему, помочь больному. Магия эта не колдовская, Богом не возбраняется.

Водку «омертвите» - мужа излечите

Если вы знаете, что где-то есть покойник, а быть может, это кто-то умерший из родственников, знакомых, то постарайтесь остаться у гроба в одиночку и без свидетелей поговорить с покойником вслух, примерно так: «Не сердись, пусть твое тело омертвит эту водку». И суньте бутылку в гроб, чтобы она ночь там пролежала. Можете даже на правах знакомого или родственника вызваться у гроба псалтырь читать. Это не повредит. Утром бутылку выньте и домой унесите. Только проделать все нужно так, чтобы ни единая душа человеческая об этом не знала. На водку ничего не наговаривайте, а просто дайте выпить алкоголику. После этого его совсем перестанет тянуть к спиртному.

Нужно старание - читать заклинание

Если же вы своей водкой не сумели пьяницу напоить да еще он во хмелю буйный, то прочитайте над ним, спящим, заклинание - 3, 6, 9 или 12 раз, как удастся. Можно читать по 3 раза каждый вечер, а после буйства - обязательно 12. Чтобы не сбиться, сколько раз вы уже прочли, считайте, откладывая спички. На пальцах или вслух - нельзя. Заклинайте шепотом или вслух, но ни в коем случае не про себя: *«В прежние времена были цари Демьян, Константин, Соломон. Были они крепки, смирны и тихи перед Иисусом Христом. Так же и муж (другой родственник) мой (имя) был бы тихий, кроткий и смирный перед женой (или перед кем-то из родни), не буянил над женой (над кем-то из родни, имя)».*

Когда излечите алкоголика и тихо станет в семье на удивление посторонним, не рассказывайте им, что вы делали, а недоуменно пожимайте плечами - будто все само собой получилось, вы ничего не знаете, ничего алкоголику не делали.

Что бы я ни лечила, чем бы ни помогала больному, то всегда учу его молчать. Магия любит тайну, любое лечение можно сглазить, хвастаясь результатами. Здоровьем своим тоже не хвастайтесь. А если кому-то хотите помочь, то о методах моих не говорите, даже если побывали у меня на приеме, а только мой телефон дайте в Киеве - 565-80-65.

Эмилия Федоровна Бурмагина, знахарь, «Самоисцеление и долголетие»

Силой магической - от болезни хронической

Вообще-то мой муж - добрый, умный, заботливый человек. Но с этой бедой никак справиться не можем. Ампулы, кодирование, Довженко - все прошли. Результата нет. Пьет запоями по 8-10 дней. Очень прошу, откликнитесь, народные целители, помогите! Думаю, у него порча. Если кто вышлет травы - копытень и др., - расходы оплачу.

А.А. Туманова, 620100, г. Екатеринбург, а/я 782

Мне б от храпа средство...

Очень прошу, помогите избавиться от храпа. Может, кто-нибудь уже справился с этой проблемой? Буду благодарна любому совету.

Лидия Андреевна Буйнова, 442534, Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Белинского, д. 127, кв. 200

Чтобы сильный

Наверное, редкий человек не страдал от храпа - своего или чужого. Действительно, что может быть хуже: ты устал, хочешь спать, а тут под боком такие трели! И ведь не специально человек нарушает тишину, а особенности организма у него такие. Хочу рассказать несколько случаев из личной «практики» борьбы с чужим храпом.

Апноэ - дело не простое

Институт вспоминаю просто с ужасом. Точнее, общежитие и моего соседа по комнате, Пашу, паренька здорового и закаленного. Да вот беда - храп его по мощности лишь немного уступал пожарной сирене. Спать с Пашей рядом напоминало старинную китайскую пытку. Несколько раз я пытался уговорить его пойти лечиться - как о стенку горох. Ответ всегда был один: «Хочешь спать - уснешь!»

А Павел очень трепетно относился к своему здоровью. Не пил, не курил, а уж простыть для него была целая трагедия. Я достал медицинскую энциклопедию и вычитал там потрясающую вещь. Оказывается, иногда храп - сигнал серьезного нарушения здоровья, ведь сужение дыхательных путей во время сна совсем небезопасно. Если поступление воздуха в легкие резко сократится, может произойти временная остановка дыхания - апноэ. Бывает, это состояние длится 1-2 минуты. Такое длительное кислородное голодание приводит к повышению давления, сильно возрастает риск инфаркта и инсульта.

Вы бы видели физиономию соседа, когда я все это ему выложил! На следующий же день Паша побежал в поликлинику, где доктор и прописал ему специальные упражнения и какую-то новомодную пустышку от храпа. Бедолага старался изо всех сил. Раз 15-20 в день закрывал рот и усиленно дышал через нос. Потом напрягал заднюю стенку языка и с силой оттягивал язык к горлу. При этом клал пальцы под подбородок и прощупывал, как напрягаются мышцы. Утром и вечером по 25 раз противно так тянул звук «и», напрягая мышцы глотки, мягкого неба и шеи. Но самое веселье начиналось перед сном - Паша запихивал в рот пустышку. Она каким-то образом придавала правиль-

советов 200

Как одолеть «живой волос»?

Пожалуйста, помогите вывести гнезда «живого волоса». Сил моих больше нет - все лицо и уши кровоточат. Как мне избавиться от этого недуга?

Л.И. Балыкина,
614043, г. Пермь, ул. Каменского, д. 10, кв. 83

Травники! Кто знает, как вылечить остеопороз (заболевание костей)? Отзовитесь, посоветуйте травы, мази.

М.Т. Тесля,
652642, Кемеровская обл., г. Белово-9, ул. Комсомольская, д. 9, кв. 10

Тряпку сжег - себе помог

Мало кто знает, как излечиться от «живого» волоса. Муж мой долго не мог от него избавиться, пока знахарка не подсказала одно народное средство. **Сперва напарил он больное место, обвязал черным конским волосом, накрыл черной тряпкой и прочитал заговор:** «Волос вороной, забери волос живой из бани в конюшню, из конюшни - во поле, во широкое раздолье, с раба Божия (имя). Волос живой, быть тебе мертвым. Аминь».

Потом сжег тряпку и волос, а на рану наложил 9 ржаных колосков и, поливая теплой водой, трижды прочитал другой заговор: «Выходите, волоса, на девятью девять колоса. Мужские, девичьи, молодичьи, собачьи, кошачьи, коровьи, лошадиные, свиные, медвединые, волчьи, ишачьи, заячьи, овечьи и других зверей неведомых, поимеющих волоса - серые, черные, белые, рыжие, русые, длинные, короткие, из раба Божия (имя), крещеного, порожденного, посейчас, по сию минуту, от худого глаза, подмуту и от нечистого духа. Аминь». После такой процедуры боли у мужа прекратились, а волос вышел.

Л.А. Рыбкина,
Орловская обл.

Впредь наука: ешь суп из лука!

Страдала моя знакомая остеопорозом позвоночника. Да как-то вычитала рецепт австрийского целителя Р. Бройса. Так и сделала. Луковицу, размером с лимон, с шелухой мелко порезала. Да поджарила на растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Добавила пол-литра холодной воды и варила, пока лук не разварился. Потом добавляла в отвар какого-нибудь бульона (овощного) и ела этот супчик. Питалась она так 17 дней, частенько и лук съедала. Избавилась-таки от остеопороза. Но про суп не забывает. Хоть раз в неделю, да съест.

В. Карпова, г. Чебоксары

Способ такой - вниз головой!

Кто знает, как излечиться от облысения? Разные растирки, травы, лопух, репей - все испробовали. Улучшения нет. Может, кто знает, куда обратиться можно? Или кто-то сам вылечился? На вас, читатели, одна надежда. Женщине 40 лет, она в отчаянии. Пишите по адресу:

460009, г. Оренбург, ул. Ткачева, д. 79, кв. 22, Ольге Алексеевне Красильниковой

Очередная сенсация в области борьбы с облысением принадлежит простому строительному подрядчику из Эль-Пасо. **Средство оказалось простым - ежедневно стоять на голове в течение часа.** Хэнк Ньюсом, начавший лысеть еще в юношеском возрасте, к своим 56 годам стал практически лысым. Решение нашлось совершенно случайно - вынужденный по долгу строительной службы висеть вниз головой, забивая скобы в стены под карнизом, он заметил, что волосы снова стали появляться на его голове. Сейчас у Хэнка густая и пышная шевелюра и он продолжает работать вниз головой.

«Спид-инфо. Здоровье»

Вместе соберем советов 200

храп ослаб

ное положение языку, и воздух мог проходить в гортань свободно. Минут 15-20 Паша ее сосал, и ночь проходила спокойно.

Так моя не слишком добрая шутка, можно сказать, облегчила человеку жизнь.

Массаж - спокойствия страж

К сожалению, на этом моя борьба с храпом не закончилась. Через несколько лет меня снова попытались лишить сна. И кто? Родная жена! Причем началось все это как-то постепенно. Сначала она храпела редко, только если засыпала в неудобной позе. Затем это «вошло в привычку». Напрасно я убеждал супругу, что 9 из 10 храпящих - мужики в возрасте 40 лет и старше, а вовсе не молодые, симпатичные женщины. Бесполезно, жена продолжала надо мной издеваться. Метод, который «выключил» Пашу, с ней не сработал, и пришлось срочно выдумывать нечто новенькое.

Слышал я краем уха про точечный массаж, но что это такое не знал. Выручил приятель, руководитель секции дзюдо. Все объяснил, показал и заметил напоследок: недаром, мол, японцы по жизни такие вежливые да тихие. И принялась женушка активно массировать свои биологически активные точки.

На рисунках они хорошо показаны. Все, кроме пятой, - парные.

Перед сном жена быстро и глубоко надавливала на каждую точку - секунд по 30-40. И уже где-то через месяц стекла в нашей квартире по ночам перестали звенеть.

Пойду в охрану - храпеть не стану!

А вот другой мой приятель, Юра, в ВОХРе работает. Так он, когда услышал эту историю, только плечами пожал: «Из ничего проблему делаешь, массажи какие-то придумал. Мы вчетвером в одной комнатенке ютимся - попробуй захрапи! Меня, например, живо отучили, и без всяких там сложностей. Всего-то и дел - три правила выполнять надо. Я теперь только на боку стараюсь спать. Специально подушку подкладываю, чтобы во сне не переворачиваться. А если все же перевернусь - на этот случай у лежанки изголовье приподнято. Так язык в гортань не западает. Ну и еще за три часа до сна никогда не ем тяжелой пищи и спиртного не пью. Впрочем, на работе особо и не разопьешься». «И что, быстро храпеть отучился?» - спросил я у Юрика. «Быстро - не быстро, а после того, как пару раз подушкой прилетело, точно перестал».

Так что мой вам совет, безвинно страдающие от чужого храпа. Не сдавайтесь, подсуньте «виновнику» побольше разных методов, и избавление придет обязательно!

Эдуард Каду, г. Смоленск

Глаза будто съеживаются

Непонятное что-то со мной творится. Заболели глаза: слезятся, покраснели и жжет их будто. Стали моргать и сами закрываться. Что-то мешает в них. Обратилась к глазному врачу. Диагноз: **острый конъюнктивит.** Назначили капли, выписали мази: тетрациклиновую (1 %) и оксолиновую (0,25 %). Дали больничный. Но сколько я капала, мазала - все впустую. Особенно плохо в автобусе да у телевизора. Приходится веки придерживать. Как мне быть, как лечиться? Может, у кого так было? Пожалуйста, помогите!

Н.А. Пакина,
152100, Ярославская обл.,
г. Ростов,
1-й м-н. д. 29, кв. 73

Кто вылечился от церебросклероза?

У меня целый букет болезней. Хотя бы две пока подлечить: ревматоидный полиартрит и церебросклероз. Если есть вылечившиеся от этих болезней, напишите мне, пожалуйста. 20 лет уж болею. Лечусь, а толку нет. Весь организм я отравила таблетками да уколами.

А еще у меня язва 12-перстной кишки, и поджелудочная железа болит, и пиелонефрит, да давление из-за патологии почек подскакивает. Сейчас я совсем не хожу и руки почти не работают Посоветовали мне от головных болей есть ягоды черной рябины или хотя бы красной, а еще настойку белой сирени пить. Но кто мне их привезет?!

А.М. Григорьева,
673012, Читинская обл.,
Петровск-Забайкальский р-н,
п. Баляга, ул. Партизанская, д. 46

Посидим,

Нет надежды на спасение

До 16 лет я была совершенно здорова. После рождения ребенка, через 7 месяцев, у меня пошла ночью кровь из носа и рта. Признали анемию. Затем посыпались: астма, хронический гастрит, 4 выкидыша. После рождения второго ребенка, в 1993 году, стал сильно болеть правый бок. Признали описторхоз, через две недели - панкреатит, камни в почках. Я не знаю, что делать, к каким врачам обращаться. Такое ощущение, что только у меня такие болезни и никто уже не поможет.

Любовь Викторовна Федорова,
632550, Новосибирская обл.,
г. Чулым, ул. Полевая, д. 5

Больна мама саркоидозом

Многие получают исцеление от различных недугов на страничках газеты. И мне хотелось бы найти что-нибудь для мамы. Что только ни перепробовала, но ничего не помогает. А больна она саркоидозом. Возможно, кто-то знает, как помочь, чем излечить или приостановить дальнейшее развитие болезни. Будем благодарны всем, кто ответит.

Аня,
155650, Ивановская обл.,
п. Пестяки,
Социалистическая ул., д. 52/1

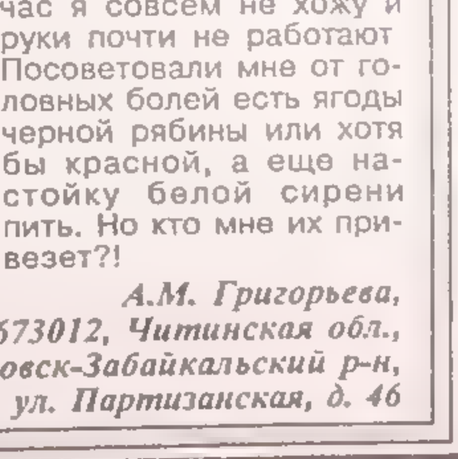
Пал духом из-за астмы

Вот уже год, как болен мой старший брат - у него бронхиальная астма. Постоянно в больнице или дома, на уколах и капельницах. Дышит очень тяжело, а ночью вообще задыхается. Аппетит плохой, похудел очень. Чувствует себя бесполезным человеком и совсем пал духом. А ему всего 53 года. Люди добрые, умоляю, помогите! Может быть, кто-то знает какие-нибудь рецепты народные, откликнитесь, пожалуйста. Очень хочу помочь своему брату, которого очень люблю.

Л.А. Устюжанинова,
153051, г. Иваново,
Кохомское шоссе,
д. 17, кв. 54

Ошибка дорога ошибка!

Благодаря объявлению в «Ай, болите!», где я предлагал свои методы коррекции зрения, ко мне обратились сотни людей из разных уголков России. Уверен, что многим сумел помочь. Но не об этом речь. Я прекрасно осознаю, что пишут люди больные, нередко перенесшие не одну операцию, но **невнимательность некоторых поражает**. Например, на конверте с обратным адресом написано: Татарстан, ул. Ленина, 16/24. А какой город? Постоянно неточно указывают почтовый индекс (или его вообще нет), не указывают район. И уходит драгоценное время, иногда с тяжелыми последствиями. Горько мне осознавать, что я мог помочь человеку, но не успел. Например, киста в определенном возрасте и обстоятельствах может переродиться в злокачественную опухоль, иногда неоперабельную. Или полипы прямой кишки, принятые за геморрой, перерождаются в рак. Где-то онкологи идут на радикальные меры, спасая жизнь, но они ведь не боги. ***Так что к здоровью как нельзя лучше подходит поговорка «Пожар легче предупредить».***



Системный подход

Не забыть ежедневно сборы пить

Иногда от больных приходят возмущенные письма: вы рекомендуете настойки из сборов, специальные дыхательные упражнения или гимнастику, ударные дозы поливитаминов, а я рассчитывал на другую, экстренную, помощь(?!).Пора раз и навсегда отбросить иллюзию, что появится Волшебник и одним взмахом магической палочки решит все проблемы со здоровьем, которые накопились за десятилетия беспечного отношения к самому себе.

Только ежедневные упражнения или прием сборов, иногда месяцами или всю оставшуюся жизнь, помогут реально изменить качество жизни

поохаем...

На чужой беде счастья не построишь

Здравствуйте, уважаемые айболитовцы! Только сегодня бросила вам письмо и вынуждена снова написать, потому что сердце полно возмущения, аж заплакала от обиды. Я - инвалид, мама больная. И попросила через газету, чтобы отозвались люди, которые могут выслать для лечения мухомор. Но вдруг мне начали приходить бандероли, в основном - налож.енным платежом. Одна такая обошлась в 45 рублей. И каково же было мое удивление, когда вместо мухомора обнаружила флакончик с 150 г яблочного уксуса. Я просто опешила. Да у нас в Моздоке за 45 рублей можно купить 8 бутылок яблочного уксуса! Отправитель - Чабрецов Виктор Николаевич (Пензенская обл.). Большой грех, считаю, так обманывать больных людей, Виктор Николаевич!

Лидия Степановна Скрипникова

Мне хотелось бы думать, что отправитель умышленно подстроил получательнице бандероли неприятный сюрприз. Возможно, перепутал название необходимого снадобья? Хотя... и стоимость содержимого флакончика оказалась золотой. И досаднее всего то, что в накладе остался остро нуждающийся в помощи, больной малоимущий человек.

Вот и хочется предупредить читателей: будьте внимательны к просьбам нуждающихся, чтоб не оказать им медвежью услугу. И помогать - так уж от чистого сердца, с состраданием и доброжелательностью. А иначе - большой риск испортить жизнь и себе. Ведь давным-давно замечено: на чужой беде своего счастья не построишь.

И.В. Крылова

Как почистить кишечник?

О твоем существовании, дорогой «Ай, болит!», я уже давно знаю: читала выпуски у знакомых, друзей, родственников. А в этом году и сама подписалась на 2-е полугодие. Вот и хочу спросить у тебя, «Ай, болит!», и у твоих читателей: как безопасно можно почистить кишечник? У меня никогда не было проблем с кожей. Но после родов вдруг стали высыпать прыщи, в последнее время все больше и больше. А у моей 2-летней дочки аллергия на мед, яйца и сладкое. Говорят, что избавиться от нее и диатеза можно, если здоров кишечник. Так ли это? И что для этого нужно делать?

А еще у меня проблемы с ногами: «звездочки» и синяки появляться начинают. Отеки, плоскостопие и огромные косточки возле больших пальцев. Может быть, специалисты посоветуют, как со всеми этими болячками справиться в комплексе? Не вредно ли заниматься аэробикой и шейпингом?

Любовь Васильевна Большакова, 166000, Архангельская область, г. Нарьян-Мар, д/в

Помогите от пятен избавиться

У меня на лице пигментные пятна. С каждым годом их становится все больше. Помогите, пожалуйста, люди добрые, поскорее избавиться от них.

Александра Александровна Семенцова, г. Иваново, ул. 2-ая Подъельниковская, д. 11

Помогите брату!

Моему брату в 2 года выписали неподходящий антибиотик, который дал осложнение на уши и голосовые связки. Малыш теперь не говорит и не слышит. Кто знает, как справиться с таким недугом?

Л.Н. Пушнарская, 665214, Иркутская обл., Тулунский р-н, п. Уйгат

Как от псориаза вылечиться?

Мы с дочерью страдаем псориазом. От нее отвернулись все ровесники, зовут «коростой». Зуд ужасный, все чешется. Слышала, что лист грецкого ореха и трава очанка полевая помогают. Напишите, кто может их выслать.

Т.Г. Попова, 659851, Алтайский край, Троицкий р-н, с. Зеленая Поляна, ул. Урожайная, д. 23, кв. 2

Как лечить артроз - вот вопрос

У моей мамы первичный артроз - болят все суставы. Прошла уже весь курс лечения, а лучше не стало. Может, кто-нибудь знает народное средство лечения или простой способ выведения солей из организма? Заранее благодарю всех.

Люда Новикова, 676124, Амурская обл., п. Магдагачи, ул. Пушкина, д. 42, кв. 57

Здоровье принесет

Без очистки печени (а она «отвечает» за зрение), без дыхательной гимнастики, без регулярного массажа определенных биологически активных точек заниматься коррекцией зрения бесполезно.

Многие пишут: полощу глаза в контрастных ванночках с водой или занимаюсь пальмингом по Бейтсу, но результатов пока нет. Их и не будет! Только системный подход по отработанным схемам, а в некоторых случаях и лечение лазером - реальный выход.

И вот еще что. Я ничем не могу помочь больным из ближнего зарубежья: таможенные правила запрещают пересылать растительные сборы даже детям Чернобыльской зоны. Убедительно прошу не тратить время и средства. Найдите помощь на месте.

Видеокассета - не только для эстета!

Всем, кто интересуется теорией и практикой народной медицины, парапсихологией, уникальными приемами костоправов, предлагаются видеокурсы, собрание проверенных приемов лечения. **Всегда лучше увидеть, чем услышать или прочитать, чтобы понять и не ошибиться.** Вышлю всем список видеокурсов при наличии конверта с обратным адресом. Точно указывайте индекс, адрес, пишите разборчиво, без сокращений! Обращайтесь: ***443099, г. Самара, ул. Фрунзе, д. 97/99, кв. 4, Логинову Владимиру Викторовичу.***

№41(325)
9 октября 2001 г.

Айболит!

газета-целительница
www.aibolit.arh.ru
Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!
Алкоголь - но на главную роль!
• Кукольник - миф или реальность?
• Короеды доведут до победы! 2-3

Сам себе доктор:
• Настойку попьешь - здоровье обретешь
• Главное - захотеть опухоль одолеть
• Чистотел всегда у дел 4-5

Все секреты из газет:
• Замена пиявкам
• Человек бегущий - здоровье берегущий
• Витилиго
• Чашка кофе не повредит 6-7

Посидим, поохаем...
• Помогите вылечить туберкулез
• Спасите родного человека! 8

Подписка на 1-е полугодие 2002 года - помесячно!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открыта помесячная подписка на газеты:
- «Ай, болит!» (инд. 34259),
- спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 29722),
- «Живица» (инд. 27807).

Спешите подписаться!

Предлагаю тодикамп

У меня есть настойка орехов на керосине - тодикамп (от раковых опухолей). Пишите, кому нужно - продам.

Роза Каримова,
620050, г. Екатеринбург, ул. Росточная, д. 35, кв. 31,
тел. 52-65-05

Спасибо всем!

Хочу выразить огромную благодарность вашей замечательной газете и всем, кто откликнулся на мою просьбу и помог мне советом и добрым словом. Пришло огромное количество писем. Спасибо вам за доброту и отзывчивость! Здоровья, счастья всем!

Татьяна Е.,
Иркутская обл.

Дочь очень больна

У моей 56-летней дочери прогрессирующий ревматоидный артрит на фоне тяжелой формы красной волчанки. Она сильно отекла: распухли пальцы, запястья, колени. Лицо стало неузнаваемым. Каждый день температура - 39 градусов. Кто знает, как ей помочь? Напишите! Очень благодарны будем.

Н.В. Князева,
129224, г. Москва,
ул. Широкая, д. 24, кв. 219

У меня сабельника мало

Извините, просьб о высылке сабельника больше принять не могу - у меня его мало. Вышлю только тем, кто прислал заявки в сентябре. Но не очень быстро - прошлогоднего нет, а нынешний не готов пока к рассылке.

Любовь Микитюк,
606407, Нижегородская обл.,
г. Балахна,
ул. Самойловка, д.78

Кто ранним утром пьет лофант, тот развивает свой талант

Лофант анисовый (китайский чай "исюань", многоколосник фенхельный) в народной медицине с успехом заменяет женьшень. Применяется при заболевании нервной, сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, печени и мочевыводящих путей, для удаления камней из печени и почек, для повышения иммунно-защитных сил организма. Эффективен при лечении лучевой болезни.

Нормализация и улучшение состояния организма наступает через 2-3 недели. Побочных действий не выявлено.

Ежедневное употребление лофанта с пищей дает хорошие результаты при лечении ослабленных, отстающих в росте и с дистрофическими заболеваниями детей, а также людей преклонного возраста. Зелень лофанта хороша как приправа к любым блюдам.

Кто задумает выращивать лофант у себя, пишите - вышлю семена. Минимальное количество -1 г (около 1200 шт.) - стоит 43 рубля с пересылкой и инструкцией, как выращивать. Хорошие всходы лофант дает при посеве под зиму.

Юрий Игнатьевич Прощаков,
садовод-любитель,
пчеловод,
414057, г. Астрахань,
ул. Звездная, д. 25, кв. 22,
тел: (8512) 34-14-42

Здравствуй,

У сына страшные запои

Сын, как пришел из армии, 10 лет пьет беспробудно. Пропил все, что раньше нажили - вплоть до квартиры. 3 раза кодировался, но держался не больше пяти месяцев - и опять страшные запои.

Есть ведь наверняка люди, которые вылечились травками от алкоголя. Напишите, помогите советом, я вас умоляю!

Нелли Васильевна Забелина,
658222, Алтайский край,
г. Рубцовск, ул. Тракторная, д. 78

Алкоголь - не на

Ко мне пришло более 700 писем, на все ответил: кому-то посоветовал рецепт, кому-то указал на ошибки в лечении. Знаете, я плакал над письмами. Нельзя было хладнокровно читать их. Господи, за что ты покарал Русь! Алкоголизм - это страшно! Беря очередное письмо, уже внутренне готовлюсь сопереживать ту боль, что мне доверили люди в надежде на помощь. Стал спать по 3-4 часа в сутки, ведь каждый ждет письма.

Кукольник - миф или реальность?

Очень многие спрашивают о кукольнике: что и как лечит, не имеет ли побочных эффектов, насколько действенен. А ведь это растение знали в 18-19 веках, о нем упоминается в лечебниках. Одна бабушка-травница поведала о нем и сказала, что людей, собирающих этот корень, мало. Я спросил: "Почему?" Она вздохнула: "Тайны родовых знаний передаются только по наследству и не афишируются" Но я стал искать знающих людей и нашел. Теперь и сам лечу им, и отсылаю другим в помощь.

В моей практике лечения алкоголизма кукольник является самым сильным и эффективным, хотя у меня сборов и трав от этой болезни - более 20.

Особенность корня кукольника в том, что отвар его не нужно подмешивать в различные крепкие напитки и обманывать больного, мол, это настойка. Он не имеет ни вкуса, ни цвета, ни запаха. А главное - можно добавлять в пищу (первые, вторые блюда, чай) и лечить больного без его ведома.

Если постоянно употреблять кукольник, то при приеме алкоголя появляется тошнота, могут быть рвота и понос- трава защищает организм. Ведь пьяница уже потерял природный механизм предохранения от алкоголя. У каждого из нас он существует, но мы сами, толкая в себя очередную дозу алкоголя, ломаем этот механизм самозащиты.

На другие органы подобных действий не оказывает - при соблюдении всех правил лечения.

Корень кукольника лечит с успехом даже тех, на кого уже махнули рукой. По отзывам и по опыту моего лечения, излечиваются: до 95 % - стаж не более 7 лет пития, до 85 % - более 7 лет.

Не не буду лукавить, от 7 до 15 % больных корень не помогает.

Как приготовить лекарство из корня кукольника?

Корень нужно размельчить ножницами, затем смолоть в порошок на ручной кофемолке. Порошок делится на 6 равных частей - 6 доз. Одну часть (дозу) заливают 100 г кипятка, кипятят 5 минут, настаивают час. Затем процеживают, отжимают и заливают в 100-граммовую бутылочку. Хранят на средней или нижней полке холодильника не более 5 суток.

Как лечиться?

В алкоголь не добавлять!!!

Рецепт 1. По 10 капель добавлять в любую пищу 2-3 раза в день.

Рецепт 2. Добавлять в пищу 2-3 раза в день: в первую неделю - по 10 капель, во вторую - 20 капель, в третью и последующие недели - по 30 капель.

Одна доза - на 5 суток лечения, 6 доз (1 пакет) - на месяц лечения. Одного пакета хватает на 2-3 человек, пристрастившихся к алкоголю.

Уважаемые читатели! Те, кто раньше писал, будьте уверены, на каждое письмо дам ответ. Тем, кто прислал конверт

Короеды доведут

В начале года в "Ай, болите!" была опубликована небольшая моя статья "Бабушка Мария и алкоголики-короеды".

После этого пришло множество писем с просьбой выслать настойку на короедах от пьянства, другие рецепты. Кому-то я смог помочь, но просьб еще очень много. Да и короедов собирать - не малина. Больше их в березовых, еловых, сосновых пнях болотистой местности, а там тучи комаров. Попробуйте сами! Наберите 40 белых червячков, разложите их на края большого блюда, а в центр налейте водку. Часть короедов ползут прямо к водке, а другие уползают прочь от нее. Вот их-то и поймайте, посадите в емкость с водкой на сутки, а потом поставьте туда, где алкоголик сможет найти ее. Когда он находит сам и с ожиданием эйфории пьет, а вместо этого получает сильнейшее отвращение от "обидевшихся на водку" выделении короедов, тогда рецепт действует сильнее.

Часто спрашивают: что сделать, чтобы тяга к пьянству пропала на всю жизнь. Есть много методов, вызывающих на время отвращение к алкоголю. Это и малиновые клопы в водке, и муравьи, и грибы-навозники. Сбор из полыни, чабреца и мяты (1:4:4). Мед натощак по 6 чайных ложек 6 раз через 20 минут два дня подряд. Все это выводит из запоя, снимает физиологическую зависимость на какое-то время. Но главное в лечении - снять зависимость психологическую. Есть такой научный метод, разработанный ленинградским ученым-психофизиологом Г.А. Шичко. Я, как руководитель Школы здоровья, пользуюсь им вот уже 15 лет, и он помог нам в Удмуртии спасти от пьянства, курения, наркомании, пересадания тысячи людей.

Для того чтобы метод действовал наверняка, надо, чтобы больной сам пожелал избавиться от вредной привычки. И вот здесь-то помогают бабушкины советы. Когда вместо эйфории человек испытывает отвращение, легче уговорить его отказаться навсегда от алкоголя.

Если нелегко - попробуй по Шичко

Краткий курс избавления от алкоголизма по Шичко таков. Вечером, после работы, наставьте самоанализ - подробное описание вашего привыкания к алкоголю: когда, как и с кем начали пробовать пить, систематически употреблять, искать собутыльников. Как превращались в алкоголика, доказывая другим, что есть пьяницы еще хуже вас.

На следующий день и последующими вечерами пишите ответы на вопросы:

1. Кто Вы такой сегодня? (отвечать не менее 10 раз).
2. Каким бы хотели стать?
3. Что Вам мешает? Какие вредные привычки?

пишите подробный план на завтра, куда включите наиболее важные, интересные дела, которые помогли бы уйти от алкоголя. Ежедневно вечерами в течение месяца пишите такие планы. А также в первый день со-

Доктор Айболит!

с обратным адресом, - раньше, кто нет - позже, но все получат от меня весточку.

Кукольник высылаю только по предоплате, так как очень много заказов, но не все выкупают. А он у меня привозной - сам его покупаю. Подробности оплаты и другие характеристики - в вашем письме. И укажите, пожалуйста, номер газеты, где было объявление, чтобы не было путаницы с откликами на предыдущее объявление.

По-прежнему высылаю боровую матку, грушанку, софору, дурнишник, а также медуницу, репешок, болиголов, сабельник болотный, клевер красный, ромашку аптечную и другие травы - более 150 видов. Убедительная просьба: вкладывайте конверт с обратным адресом - для согласования.

Александр Валерьевич Ткаченко, травник, 302042, г. Орел, а/я 48

Клевер

Репешок

Эту историю рассказал мне дед Калин. Приехал к нему молодой парень и поведал о странных событиях, которые с ним происходят.

"Чертово решето"

Вечером, ближе к полуночи, у него возникало непреодолимое желание выпить. И как будто чертова сила гнала его из дома. Он брал деньги, покупал бутылку водки и не мог остановиться, пока не выпивал ее всю. И завтра, и послезавтра история повторялась. Так длилось 3-4 дня. Тяга к водке притуплялась. Но проходила неделя или чуть больше, и опять "нечистая сила" гнала его к проклятой бутылке. По его словам, будто черпал он решетом воду из реки, в рот попадали только капли, и никак не мог он утолить убивающую его жажду. На работе на него стали косо смотреть, терпение жены к его пьяной озлобленности подходило к концу...

Да и у меня была схожая история. Пришла на прием женщина из Сызрани. Мать троих детей, у нее ответственная и хорошо оплачиваемая работа. Но если в компании или по случаю она выпивала рюмку водки или бокал вина, шампанского - уже никто не мог ее остановить. Она с ужасом рассказывала мне, что умом ясно понимала: надо остановиться, дома дети, но "чертова сила толкает мою руку к рюмке - пью и напиться не могу! Стыдно перед детьми, на работе глаз поднять не могу... И так продолжается 2-3 дня, потом на время отпускает. Для людей праздники - для меня мука мученическая!"

- В чем же дело? - переспросил дед Калин. - До войны голодно было, засуха. И мужики поехали в далекую мордовскую деревню за картошкой. И меня малого взяли. Удачно сторговались, погрузили мешки. Уже стемнело, и один из наших сказал, что зябко ему стало. Зашли в избу. И стал он "согревать" этот странный внутренний холод хозяйским самогоном. Уже и не говорит, а мычит что-то невнятное, а рука за стаканом все тянется. И услышал я краем уха, как сказала хозяйская дочка своей подружке: "Смотри-ка, этого черт решетом поит". Она сказала, а я малым-малой запомнил: прилетит по ветру порча "Чертово решето", ознобит человека, и станет он, как с цепи сорвавшись, пить все спиртное без разбора. Семью пропьет, работу. Бывает, по пьяной злобе за решеткой окажется, но пока порча на нем - не остановится.

"Дед Калин" - водке клин!

"Сам знаешь, порчу можно снимать свечой церковной, водой заговоренной, а можно травяным сбором. Слушай каким...", - сказал мне дед Калин. Давно его уже нет на этом свете, Царствие ему Небесное, а сбор "Дед Калин" помогает людям. Смотришь на иного: трижды кодировался, иголками его кололи, жене и детям на коленях слезно обещал сам бросить пить, но ознобит его до трясучки, и снова начинает он "греться", потому что порча на нем!

Пишите: 443099, г. Самара, ул.Фрунзе, д.97/99, кв.4, Логинову Владимиру Викторовичу.

Необходимо подробное описание состояния больного: сколько раз кодировался и насколько хватало, возраст, желание бросить пить, отношение к Богу. Обязательно вложите конверт с обратным адресом. Писать разборчиво!

Главную роль

4. От каких вредных привычек освобождаетесь? Как это поможет Вашей семье?

5. Проанализируйте свою работу по оздоровительным методикам. Хорошо, если возьмете на вооружение метод закалки-тренировки русского народа, выраженный в системе П.К. Иванова.

6. Ваша программа оздоровления на завтра, на предстоящий период.

7. Любите ли Вы все лучшее в себе и готовы ли отказаться от чуждых Вам качеств?

8. Готовы ли Вы отказаться от ложных убеждений о пользе малых, «культурных» доз алкоголя, и совместимо ли понятие «культура» с потреблением яда и наркотика, каким является спиртное?

Затем напишите текст самовнушения левой рукой: "Я верю в успех самовнушения. Я укрепляю силу воли и твердость характера. Я освобождаюсь от алкоголя, табака, любых вредных привычек. Я свободен от алкоголя и табака. У меня крепкая воля и твердый характер. Да будет так! Я радуюсь жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!"

Уже на первый-второй день после писания таких дневников на ночь происходит удивительное - прекращается тяга к алкоголю. Но она может вернуться. Необходимо изучение литературы о вреде пьянства и уход от собутыльников-алкоголиков, хотя бы временный. Было бы здорово познакомиться с непьющей семьей и проводить вместе вечера, а еще лучше - найти клуб трезвости, где главный принцип: "Выбрался сам - помоги другому!" Преподаватели нашей Школы здоровья обладают лицензией на право проведения занятий по методу Шичко в любом городе страны, поэтому если наберется группа желающих избавиться от алкоголизма, курения, наркомании в 20-30 человек, мы можем направить к вам своего представителя - помочь в создании клуба трезвенников.

Наш адрес: 426068, г. Ижевск, а/я 2816.
Н.В. Январский, профессор

До победы!

САМ СЕБЕ

Сабельник

Узнали они про сабельник. Получили его от целителя-травника со всеми рекомендациями и начали лечение. **Ежедневно настойкой сабельника растирали до боли опухшие руки и ноги, каждый пальчик. И не по одному, а по 2-3 раза в день. Да еще Иван Андреевич пил ту же настойку по ст. л. 3 раза в день, а потом и по маленькой рюмочке.** Через неделю опухоль спала, ноги и руки начали двигаться. А еще через неделю Иван Андреевич встал. А неделю спустя и палочку отбросил. Но лечение продолжали так же активно. Когда же закончился последний флакон со спасительной жидкостью, они приехали ко мне за последней порцией, на третий курс. Вышел Иван Андреевич из машины и сказал: "Вы видите перед собой человека, которого спас сабельник. Ведь меня в ванну на носилках носили, а теперь я хожу! Но еще болят колени. Так что дайте мне поскорей сабельника, и я буду здоров".

А у меня самой после лечения сабельником прошел шейно-грудной остеохондроз и рассосалось скопление солей у большого пальца на правой ноге.

Приятельницу же мою в 38 лет направили на операцию: **обнаружили мастопатию и миому** - матка была размером как при 10-недельной беременности. Она пришла ко мне вся в слезах. Начали мы с ней лечение болиголовом и сабельником. **После первого курса миома уменьшилась вдвое. А после второго - исчезла совсем. Но мы провели еще и третий - закрепляющий.** Затем приятельница сдала кровь и с результатом анализа пошла к врачу. Та не поверила: "Наверное, лаборантка ошиблась". Но результат вновь был таким же - кровь в норме! И все обошлось без операции. Болиголов и сабельник вернули женщину к активной жизни. А вскоре она поделилась со мной радостью: "Я - беременна!"

Вот вам и сабельник. Действительно, волшебный сабельник! Я на сегодняшний день не знаю ничего активнее сабельника при артритах и ревматизме. А в паре с болиголовом он приносит исцеление от доброкачественных и злокачественных опухолей.

Курс лечения сабельником - около 2 месяцев. Выпить нужно литр настойки (на это потребуется 100-120 г сухого сабельника): по ст. л. 3 раза в день. А в тяжелых случаях - до 3 литров настойки: по маленькой рюмочке 3 раза в день, с растиранием суставов этой же настойкой.

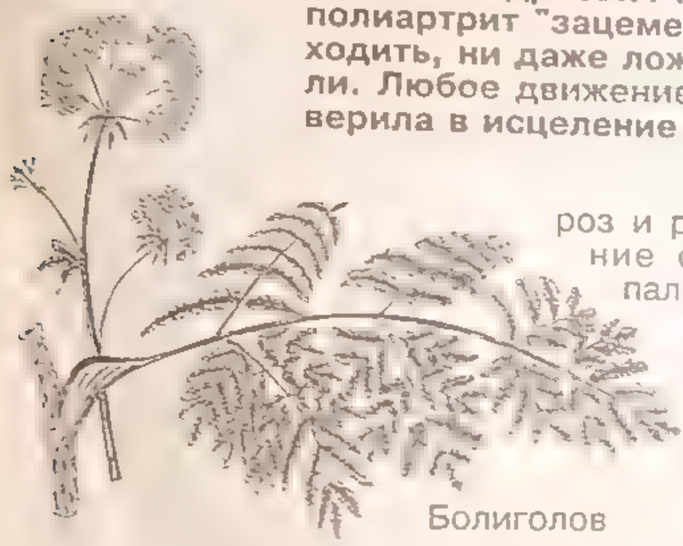
Счастья вам и здоровья.

В этом году я могу выслать для лечения болиголов, сабельник, боровую матку, грыжную траву, черную траву, лапчатку. Не забывайте вкладывать конверт с четко подписанным обратным адресом.

Алевтина Михайловна Корепанова,
427433, Удмуртия,
г. Воткинск, а/я 23

Настойку попьешь - здоровье обретешь

Иван Андреевич несколько лет страдал остеохондрозом. А потом полиартрит "зацементировал" ему все суставы: не мог ни сидеть, ни ходить, ни даже ложку держать. И оказался он прикованным к постели. Любое движение вызывало сильнейшие боли. Хорошо еще, жена верила в исцеление и мужу не давала раскисать.



Болиголов

Обнаружила я в правой груди уплотнение. А после обследования в онкоцентре выяснилось, что и в левой груди опухоль, причем "нехорошая". Назначили операцию, но я отказалась: знала, что не перенесу ее. Приняла все это спокойно и решила лечиться сама.

Подруги принесли мне книгу Н. Шевченко о лечении рака нерафинированным подсолнечным маслом и водкой. Села на диету и стала пить смесь по схеме. Но так тяжело шло! И тошнота, и головокружение, и понос. Да и уплотнения все увеличивались, я их уже не только прощупывала, но и видела.

"Значит, это не совсем то, что мне нужно", - подумала. **И стала параллельно с приемом смеси делать йодную сетку.** Левая грудь не прореагировала на это, а вот правая заболела.

И тут вдруг узнала о тройчатке № 1. Будто чистит она кровь от вирусов и паразитов, которые все болезни провоцируют, особенно рак. Подружки выручили: **пижмы да полыни насобирали. А гвоздику я в магазине купила.** Все на кофемолке перемолола, через сито для муки просеяла и на аптечных весах развесила на разовые порошки. Получилось их 100 штук на курс. **В каждом доза: пижмы - 1 г, полыни - 0,25 г, гвоздики - 0,5 г.** При приготовлении порошков чувствовала себя неуютно: травы очень летучие, и, как не завязывайся, пыль лезет и в нос, и в рот. Помучилась, но сделала все как надо. Начала пить. **В первый день - один порошок за 30 минут до завтрака. Во второй - по порошку перед завтраком и обедом. В третий - три раза, то есть еще и перед ужином. И так всю последующую неделю - трижды в день за полчаса до еды. Потом - только один день в неделю, но тоже три раза в день.** Порошка довольно много. Так я его сначала в ложку столовую высыпала, осторожно в рот брала, водичкой смачивала, а уж потом глотала и водой запивала. А то поперхнулась в первый раз, еле прокашлялась.

И вот: боли не ушли, но уплотнения перестали расти. Исчез зуд, снизился сахар в крови: был 6,2-6,5, а стал 3,8. Но оказалось, что гвоздика повышает давление. А у меня гипертония. Поэтому обрадовалась, что ее можно заменить на таволгу (лабазник). Так и сделала.

Вскоре опухоли потихоньку начали уменьшаться. Я давай дополнительно пить сок лопуха. Первый и второй дни - 2 раза по чайной ложке. Третий и четвертый - 3 раза по чайной ложке. А дальше - 3 раза в день по столовой ложке до еды. Лист лопуха

ДОКТОР

Чистотел всегда у дел

Года четыре назад пришла в наш отдел после техникума Галина, девчушка грамотная, старательная. А уж так часто болела. И почему-то всегда нос заложен. Рот постоянно открыт, чувствуется, что дышать ей тяжело, на лбу испарина. А раз застала ее в кабинете зареванную. **Оказалось, полипы в носу понаросли, надо удалять.** А у Галины через 2 недели отпуск, да и лето на дворе. Охота что ли в больницу-то? Да нет, с больницей-то как раз и погодить можно было. У меня бабушка в ту пору жива была еще. Вот она и посоветовала Гале **чистотелом** полечиться.

Галя треть поллитровой банки измельченной травой заполнила и доверху кипятком залила, крышкой плотно закрыла, до комнатной температуры остудила и процедила. Потом настоем нос полоскала. С ладошки через нос втянет как можно глубже, а выплюнет через рот. И так 5-6 раз в день. **К тому же пила настой этот 3 раза в день: по 100 г за 15 минут до еды. 5 дней пьет и полощет, 2 дня - перерыв. Сделала она 4 таких курса.** Боже, что вышло! Два огромных полипа, куча гноя.

А после в голове, говорит, будто светлее стало, нос задышал. Да жизнь-то в радость стала!

Н.О. Минина, Ярославская обл.

Чистотел

Лимон гепатит выгнал вон!

Отец у меня - инвалид войны I группы, не видит и не слышит. И надо же такому случиться - заболел гепатитом. Врач сказал, что надо папу срочно положить в больницу. Куда там! Меня с ним не берут, а одного его я не отдала. Стала лечить сама, по методу Ванги.

Купила для больного 3 лимона, и еще по 3 на каждого, кто с ним в контакте был. Утром приготовила **смесь: опустила лимон на минуту в горячую воду (чтоб сок хорошо выходил), разрезала пополам, выжала сок в высокий бокал и добавила неполную ч. л. пищевой соды. Перемешала и сразу же дала отцу выпить (за час до еды, натощак).**

Делала так 3 дня, по утрам, папе и всем домашним. А внучке (ей годик) давала чуть больше ст. л. снадобья. **Еще готовила отвар: ст. л. овса, ст. л. цветков девясила на литр кипятка. Кипятила 15 минут, настаивала 2 часа. Отец пил этот напиток с медом, сколько хотел. Да старалась, чтоб побольше ел винограда, изюма.**

Через 3 дня пришел врач, спросил: "Куда делась болезнь?" Нет ее! И печень не болит, и моча в норме, и желтизна исчезла. Но еще недели 2-3 я поила отца отваром овса с девясилом, кормила виноградом, медом, кашами молочными, давала поливитамины.

И домашних Вангино снадобье уберегло - никто не заболел!

М.Г. Тарасенко, г. Оренбург

Лампы тепло экзему допекло

Замуж я вышла за вдовца. И как-то заметила у него в паху страшный расчес, да кровоточивый! Оказалось, он уж несколько лет экземой мучается. Чем только не лечился, даже на курорт 3 раза ездил, - не помогло. "Давай-ка, - говорю, синей лампой попробуем греть". И что бы вы думали? Через какое-то время кожа очистилась. И экзема отступила.

Н.Г. Улитина, г. Астрахань

Бородавки не любят травки

Вконец замучили Андрея подошвенные бородавки, ходить больно было. В больнице ему сказали, что это инфекция попала через мелкие ссадины и трещинки на коже. Назначили лечение. "Но выручила все же народная медицина, - рассказал мне Андрей. - До поликлиники добираться далеко, а там еще в очереди сидеть. Вот и решил я сначала попробовать народные средства. Их мне насоветовали сразу несколько. Можно привязывать к бородавкам размятые листья каланхоэ перистого. Не любят они млечный сок одуванчиков, сок чистотела. Можно втирать золу стеблей лебеды. Мне же вот что помогло. Измельчал я три зубчика чеснока, заваривал их в стакане кипятка и настаивал около часа. Этим настоем и смазывал бородавки 2 раза в день - утром и вечером. Помню, времени потребовалось - не больше двух недель".

В. Александров, Ленинградская обл.

Опухоль [illegible]

брала молодой, перемалывала на мясорубке и отжимала через марлю. Сок хранила в холодильнике. Пила его 1,5 месяца. Вроде и боли поутихли.

Тогда взялась за дубовую кору: прознала, что тоже мастопатию лечит. Брала ст. л. коры на пол-литра кипятка, минуты 2 варила ее, потом укутывала и оставляла на 3 часа. **Смачивала затем кусок махрового полотенца в настое - и на день компресс на грудь. К ночи убирала.** Делала так 1,5 месяца. Исчезли и боли, и уплотнение одно. А второе уменьшилось в 2 раза.

Я быстренько за чистотел принялась: как раз рецепт нашла. На кофемолке его молола и со сливочным маслом перемешивала. Все брала на глазок. Мазь получается темно-зеленой и густой. **Я ее на грудь вгустую накладывала, сверху - пакет полиэтиленовый, он хорошо приклеивается, так и ходила весь день. На ночь грудь обтирала, но не мыла.** Лечилась недели две где-то.

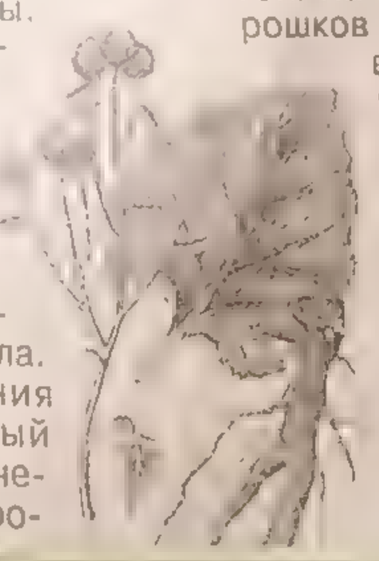
Опухоль за это время до горошинки уменьшилась. "Ну, - думаю, - добью тебя болиголовом". Он уже давно настоян был: я молодые побеги (см 15-20) подсушила, измельчила и наполнила банку ими на 2/3. Долила доверху водки - и в теплое место на 30 дней.

Потом настой через вату профильтровала. **А пила по схеме:** первый день - 1 капля настойки на 100 мл воды, один раз в день; второй день - 2 капли на 100 мл воды. И так добавляла каждый день по капле. Дошла до 13 капель - добавила 50 мл воды, до 26 - еще 50 мл воды. Надо-то было довести до 40 капель в день, но я остановилась на 30. И стала по одной убавлять. Соответственно и количество воды снижала.

Кроме лечения травами каждый день, утром и вечером, просила прощения у Бога. Читала покаяние Андрея Критского. 40 раз прочитала акафист Пресвятой Богородицы.

И вот итог моих стараний: опухоль исчезла совсем.

Желающим почистить кровь могу выслать тройчатку № 1 наложенным платежом. Только укажите - с гвоздикой или с таволгой. На курс надо 100 порошков (130 руб.). Сюда входит и пересылка бандероли. Методику применения приложу.



Анна Яковлевна Токарева, 624740, Свердловская обл., г. Нижняя Салда, ул. Советская, д. 4, кв. 39

Все секреты

Не сжигайте пырей!

Убрав урожай с огорода, не спешите сжигать сорняки. Некоторые из них, например пырей, могут принести пользу благодаря своим целебным свойствам.

Его корневища с лечебной целью использовались еще в Древней Греции. Они обладают послабляющим, мочегонным, отхаркивающим, потогонным и кровоостанавливающим действием.

Особенно полезен пырей (при приеме внутрь и наружно) при расстройствах обменных процессов в организме. **При фурункулезах, угрях, хронической экземе помогают ванны с отваром из корневищ этого сорняка (5 ст. л. измельченных корневищ заливают 0,5 л воды и кипятят на небольшом огне примерно 15 минут).** Этот же отвар используют как примочки при кожных заболеваниях.

(Продолжение на стр.7)

Шлаки накапливаются не только в желудочно-кишечном тракте, печени и почках. Определенное количество токсинов скапливается и в крови. Оно увеличивается, если в организме происходят какие-то сбои.

Замена пиявкам

Чтобы не ходить далеко, назовем хотя бы повышенное содержание холестерина в крови и нарушение липидного баланса. В результате кровь становится слишком густой и не может проникать в мельчайшие капилляры, а значит, снабжать клетки достаточным количеством кислорода. Особенно актуальна эта проблема для людей старше сорока.

До революции очень популярен был варварский, но действенный способ, который называли "отворением крови". Врач или цирюльник вскрывали вену и выпускали некоторое количество так называемой "дурной крови". Той же цели способствовало лечение пиявками. Новое время принесло новые способы, для которых используется специальная аппаратура, имеющаяся в медицинских учреждениях. Однако кровь можно очищать и "на дому".

Вот несколько способов

● Берем два стакана натурального меда, стакан толченого укропного семени, 2 столовые ложки молотого корня валерианы. Заливаем все это двумя литрами крутого кипятка и сутки настаиваем в плотно закрытом термосе. После этого процедим. Принимать настой по одной столовой ложке за тридцать минут до еды в течение месяца.

● В стеклянную посуду кладем чайную ложку сухой измельченной крапивы, заливаем стаканом кипятка, накрываем крышкой и настаиваем 45 минут, после чего процеживаем. Принимать по столовой ложке за полчаса до еды утром и вечером в течение месяца.

● Кладем в эмалированную посуду столовую ложку сухой измельченной травы осоки, заливаем стаканом кипятка, 15 минут греем на водяной бане. Остудив при комнатной температуре, процеживаем и переливаем в стеклянную бутылку. Принимать по столовой ложке 3 раза вдень после еды в течение месяца. Настой хранить не более двух суток.

Хорошим средством очищения крови считают овощи и фрукты, имеющие красный цвет: вишню, ежевику, виноград, клюкву, свеклу, краснокочанную капусту. Особенно эффективным средством считается клюквенный сок. Его надо пить в течение трех недель, добавив в него немного меда. Первая неделя - по полстакана три раза в день, вторая - по полстакана два раза в день, третья - по полстакана один раз в день. Сок этот не имеет побочных действий, поэтому при желании можно выпивать и больше.

Георгий Лужин, "Моя семья"

Чашка кофе не повредит

Американские ученые 10 лет наблюдали за большой группой мужчин (46 тысяч человек), которые регулярно пили кофе. Так вот, у тех, кто пил 2-3 чашки в день, риск образования желчных камней снижался на 40% по сравнению с теми, кто его вообще не пил. Но этот метод профилактики подходит не всем. Не стоит пить и более 2-3 чашек кофе в день. Избыток кофеина вызывает повышенную возбудимость, бессонницу, желудочно-кишечные расстройства, повышенное давление.

"Будь здоров"

Пациент многих врачей Ч. увлекся бегом. Через несколько лет, к удивлению всех, спокойно преодолел марафонскую дистанцию. Преобразился, стал совершенно здоровым, жизнерадостным, творчески активным человеком. Б. "схватила за ноги" ужасная болезнь - облитерирующий эндартериит - сужение артерий нижних конечностей. Из-за болей не мог быстро ходить. Лекарства, физические методы не помогали. По совету начал бегать, прибавляя каждую неделю по 10 секунд. И дошел через три года до марафонской дистанции. Спас ноги от ампутации. Д. и Ф. жили много лет под страхом гипертонии. Вошли в клуб любителей бега, преодолели марафон в 50 километров и давно забыли, где у них сердце и где гипертония. И таких примеров множество.

Человек бегущий - здоровье берегущий

Давно и не нами первыми замечено, что бегом трусцой занимается не худшая часть человечества. А марафонцы, в свою очередь, отнюдь не худшая часть бегунов!

Люди по-разному приходят в бег и в марафон, но остаются в нем не случайно. Потому что бег, а особенно длинный бег, имеют и внутреннюю притягательность, присущую многим "трудным" человеческим занятиям: альпинизму, опасной работе и прочим, требующим самопреодоления.

Длинный бег связан с огромными энергетическими затратами организма. Так что же он - удел особой породы сильных физически и духовно людей? Нет и еще раз нет!

Жизнелюбие, здоровье, выносливость приобретаются систематической тренировкой. Более того, многие люди приходили в бег, уверовав в его целительную силу. И они не ошиблись.

Марафон - 5 правил выучить заставил

Но помните, что первый марафонец, согласно легенде, все же умер. Объяснить это пытались многими причинами: разрыв сердца, переутомление, солнечный удар, инфаркт... А на самом деле - от того, что резко остановился и затянул выдох, докладывая. Поэтому - занимайтесь спортом, но соблюдайте несколько правил.

Первое

При беге (и на лыжах) никогда не останавливайтесь резко. Постепенно замедляйте бег, переходя на шаг, и как можно глубже дышите, поднимая руки вверх.

Второе

Не бегайте при недомогании, слабости, температуре, снижении аппетита, тошноте, расстройстве стула, болях в животе и темной моче.

Каждый из этих симптомов может быть первым проявлением тяжелого заболевания печени, вирусного гепатита. Может развиться желтая дистрофия, а затем цирроз печени.

ИЗ ГАЗЕТ

Кошка подлечит немножко

Ученые доказали, что кошачье мурлыканье заживляет раны и укрепляет костную ткань. Оно запускает механизм, похожий на наше ультразвуковое лечение.

Сегодня эту способность кошек специалисты пытаются использовать во благо человека. Ведь ультразвук применяют при лечении онкологических заболеваний, хронических болезней и трудноизлечимых патологий.

Олег Ларько, "Лекарь"

Мелисса

Японские исследователи установили, что вещество, которое заставляет зажмуривать глаза при поедании хрена, уничтожает микроб, вызывающий кариес.

Хрен вместо жвачки

Вот и призывают японские ученые поменять жвачку на хрен - и тогда зубы станут здоровыми и красивыми. Рекомендуется использовать его в качестве добавки. Ст. л. натертого хрена смешать с 200 г сметаны. Принимать во время еды по ст. л. 3-4 раза в день Но эта смесь не рекомендуется при острых заболеваниях кишечника.

"Спид-инфо"

Моя настойка "Дух мелиссы"

О таком способе использования мелиссы, которым хочу поделиться, я никогда не читала. Итак, нужно на 1 л водки взять 20 г сухих листьев мелиссы (заготовленных летом во время цветения), 1 г измельченного корня дягиля, кожицу с одного лимона, по щепотке размолотого кориандра и мускатного ореха, 2 шт. гвоздики. Настоять все в течение 2-х недель, профильтровать через плотную ткань и разлить жидкость в бутылки. Я делала эту настойку без дягиля, но, тем не менее, она была эффективной.

Принимают ее при переутомлении, глубокой депрессии, для повышения тонуса по ч. л., добавляя в любой чай Люди, страдающие болезнями сердца, капают настойку на кусочек сахара, а при мигренях и головных болях ею натирают виски.

Настойку принимала не только я сама, но и многие мои родственники, знакомые. Эффект от нее просто замечательный: проходят головные боли, исчезают депрессия и необоснованные страхи. А весной и осенью, когда особенно напряженно приходится работать на даче, с помощью этого снадобья очень хорошо снимать симптомы переутомления. И еще такая немаловажная деталь: "Дух мелиссы" лучше принимать во второй половине дня или на ночь.

Антонина Штемпелева, г. Рязань, "Народный доктор. Толока"

Витилиго

Витилиго - нарушение пигментации кожи с характерным появлением на ней белых, утративших пигмент пятен различной величины и формы, окруженных более пигментированной кожей, чем нормальная. Пятна располагаются обычно симметрично и имеют склонность расти и сливаться. При развитии пятен на волосистых частях кожи волосы на месте пятна седеют. Причина заболевания не установлена. В народной медицине при заболевании витилиго используется сбор трав в составе: зверобой продырявленный (трава) - 20 г, календула лекарственная (цветки) -10 г, шалфей лекарственный (трава) -20 г, душица обыкновенная -10 г, ромашка аптечная - 10 г, подорожник большой (лист) - 15 г, крапива двудомная (листья) -15 г. Сырье залить 250 мл кипятка и настоять в термосе 7-8 часов. Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды. Второй сбор включает по 3 ст. л. трав: адамово ребро, донник лекарственный и любисток аптечный. На 500 мл кипятка взять 3 ст. л. сбора, не кипятить. Настоять в течение 3-х часов и использовать как наружное средство для примочек.

"Вестник Надежды из Нашего дома"

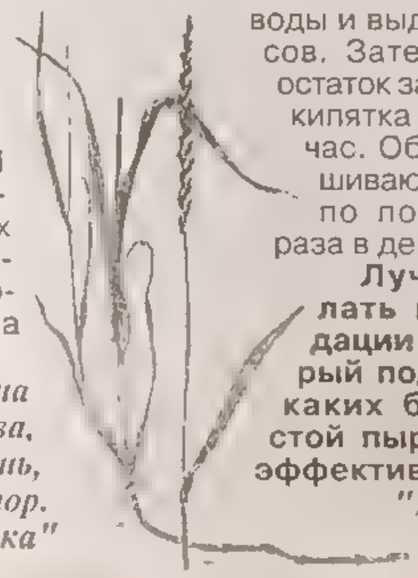
Не сжигайте пырей!

(Продолжение, начало на стр.6)

Полезен и настой пырея. Чтобы его приготовить, нужно 5 ч. л. корневищ развести в стакане холодной воды и выдержать 12 часов. Затем процедить, остаток залить стаканом кипятка и оставить на час. Оба настоя смешивают и принимают по полстакана 2-4 раза в день

Лучше это делать по рекомендации врача, который подскажет, при каких болячках настой пырея наиболее эффективен.

"Русский смак"



Пырей ползучий

Третье

Нельзя сочетать бег на длинные дистанции с употреблением алкоголя и курением. Выпивающие и курящие стайеры болеют тяжелыми сердечными болезнями и умирают гораздо раньше, чем выпивохи и курильщики - не спортсмены.

Четвертое

Хотя физическая тренировка и закаливание регулируют питание внутренних органов, но предубеждения могут срывать эту "автоматическую" регулировку. Сливочное масло, яйца, животные жиры - очень калорийные и полезные продукты, но в них много холестерина. Их нужно ограничивать, особенно мужчинам. А в рацион включать побольше овощей, фруктов, орехов, семечек, растительного масла, рыбы, творога, кефира, круп.

Пятое

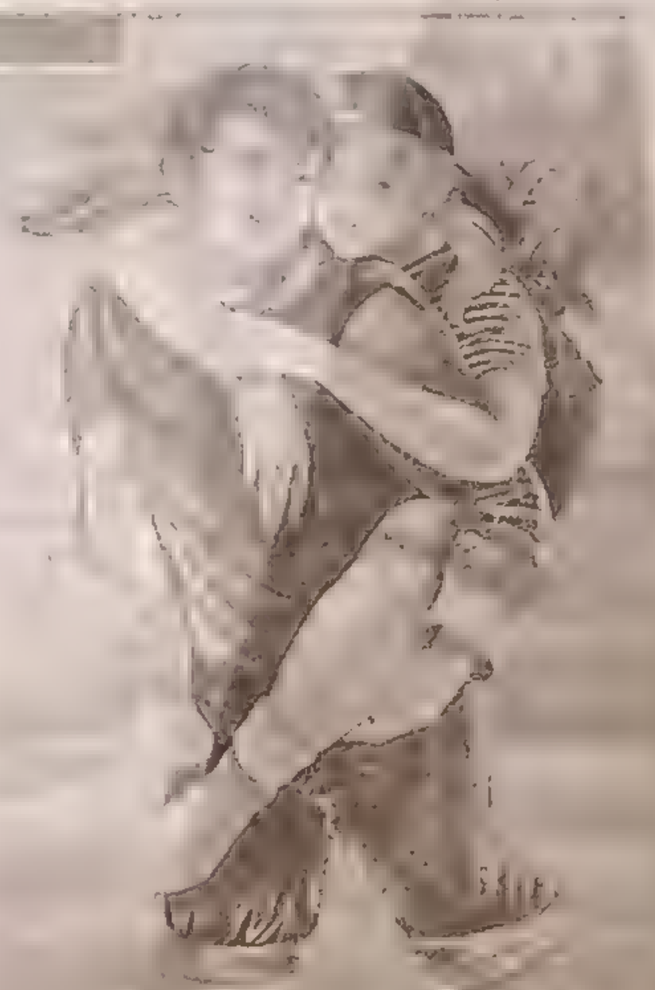
Для профилактики тяжелых заболеваний и их лечения чаще применяйте отвары, настойки растений. Сделайте такой сбор: трава зверобой, лист подорожника, лист и корень одуванчика, трава спорыш - по 50 г, лист и цвет иван-чая, лист березы, травы мята и донник - по 30 г и 10 г золотого корня. Заваривайте столовую ложку сбора пол-литром кипящей воды, настаивайте час, процеживайте и пейте всю жизнь 4 раза в день по полстакана вместе с чаем, лучше зеленым. Или вместо чая. Не будет у вас ни склероза, ни других тяжелых болезней.

Для бега на длинные дистанции нет возрастного предела. Бегают и в 60, и в 70, и в 80, и даже в 90 лет. У нас в Черноголовке 68-летний Широков пробежал марафонскую дистанцию с отличным временем - меньше 4 часов. И это несмотря на тяжелые условия - жару и отсутствие питья на маршруте.

Марафонцы, бегайте на здоровье!

К.А. Трескунов, к.м.н., "Черноголовская газета"

Хороший тон!



Посидим, поохаем...

Помогите вылечить туберкулез

У меня 5 лет назад началось обострение туберкулеза. Поражены оба легких, начался распад правого. От таблеток уже болит печень, почки. Нервная система полностью расшатана. Вышлите мне, пожалуйста, сушеных медведок на 2 курса лечения, 10 сушеных пчел, шмеля, 2-х ос. Или у кого-нибудь есть иной надежный рецепт? Не откажите в помощи, люди добрые. Молиться буду до конца своих дней.

Все расходы оплачу.

А.В. Исаева,
462740, Оренбургская обл.,
п. Светлый, ул. Советская, д. 2, кв. 56

Приглашаем к сотрудничеству

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству организации и частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет: **«Ай, болит!»**, спецвыпуск **«Ай, болит!»**, **«Живица»**, **«Дюймовочка»**.

Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп.

Адрес редакции:
164501, Архангельская область, г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Тел./факс отдела реализации:
(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 часов),
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Может, еще не поздно?

У племянницы моей саркома головного мозга. Два раза делали операцию. Врачи предупредили, что жить ей осталось 2-3 месяца. Но ведь что-то нужно делать! Может, хоть какой-нибудь рецепт есть от такой беды?

Г.В. Якшина,
646000, Омская обл.,
г. Исилькуль,
ул. Димитрова, д. 69

Спасите родного человека!

Моей маме 68 лет. У нее рак слюнной железы IV ст. с метастазами в кожу шеи.

Она очень ослабла, похудела, постоянно болит голова. Умоляю, посоветуйте хоть что-нибудь!

Эльвира Юрьевна Ветрова,
302010, г. Орел,
ул. Комсомольская, д. 338, кв. 22

А болезнь не ждет

Подскажите, где достать стельки из легированной стали? У меня друг болен эпилепсией (по 3 приступа на день бывает), а они, слышала, помогают. Правда, я уже заказывала такие стельки Алексею Крылову из Новокузнецка, но он мне их пока не прислал. А время идет, болезнь прогрессирует.

Светлана Юрьевна Селедкова,
618200, Пермская обл.,
г. Чусовой,
ул. Попова, д. 16, кв. 4

Вышлю травы

Вышлю травы, собранные в экологически чистой местности: подорожник, пустырник, полынь горькую, полынь обыкновенную, хвощ полевой, зверобой продырявленный, тысячелистник, ромашку аптечную, лабазник вазолистный, репешок, чистец лесной, пижму обыкновенную, крапиву, лапчатку гусиную, чистотел, листья малины и смородины; корни валерианы, девясила, любистока, шиповника, цикория, лопуха, родиолы розовой; семена календулы и укропа. Для ответа вложите конверт с литерой "А" и обратным адресом

Эльвира Михайловна Лоскутова,
425090, Марий Эл,
п. Красногорский-1, ул. Эльмара, д. 80, кв. 65

Конкурс: «Мои заначки от болячки!»

Объявлен конкурс «Ай, болита!» на лучший рассказ о способах оздоровления под названием: «Мои заначки от болячки».

Это должны быть действительно любопытные рассказы о случаях применения нешироко известных снадобий. Заметьте: прежде всего - любопытный случай! Естественно, с подробным описанием способа изготовления и применения целительного средства.

Итоги I тура конкурса подведем накануне Нового года.

Для победителей назначено: 5 первых премий по 1000 рублей; 10 вторых премий по 800 рублей; 20 третьих премий по 500 рублей.

Для начисления премий необходимы следующие данные о каждом авторе: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Ждем ваших материалов!

Не проходит пузырчатка

Мой отец уже много лет страдает пузырчаткой. Постоянно лежит в больнице. Ни ходить, ни работать не может. Кто знает, как ее лечить, откликнитесь!

Л.М. Щеблыкина,
184209, Мурманская обл.,
г. Апатиты,
ул. Ферсмана, д. 9, кв. 73

Надоели пятна перед глазами

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить деструкцию стекловидного тела. У меня постоянно пятна перед глазами. И становится все хуже.

Т.Н. Лапухина,
625062, г. Тюмень,
ул. Ставропольская,
д. 1в, кв. 531

Мучают сына лимфоузлы

Моему 19-летнему сыну три раза удаляли шейно-подчелюстные лимфоузлы (вырастали величиной с кулак). Второй год подряд ежемесячно делают "химию". Курс рассчитан на три года. А что дальше? Сын устал. Может, кто победил такую болезнь? Помогите и нам!

Татьяна Николаевна Кулькова,
462242, Оренбургская обл.,
г. Кувандык,
ул. П. Морозова, д. 4

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г.
[illegible] средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.[illegible]
Адрес редакции и издателя: [illegible]

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д.5.
Печать офсетная.
Заказ № 354 Тираж 350.952 экз.
Учредитель: Барболина Т.Е.
Издатель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., 34259 - для РФ
Цена в розницу свободная
[illegible]

http://www.aibolit.[illegible]
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru
Секретарь (8184) 55 28 66
Отдел реализации (8184) 55-16-48
факс (8184) 55 16-08
Редактор, корреспонденты (8184) 55 08 68
Бухгалтерия, т. факс (8184) 55 16 53
Отдел дизайна (81842) 333 20

[illegible] Т.Е.
[illegible] И.В.
[illegible] Бабарухина Е.И.
Солодка О.Г., Мизин В.А.
[illegible] Н.И., Голубин Р.В.
[illegible] Е.П.
[illegible] Н.Д.
[illegible] Е.Л.
[illegible] Лузин Ю.К.
[illegible] Шошина О.Ю.
[illegible] Русанов М.П.

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

№46(330)
13 ноября 2001 г.

Айболит!

газета-целительница

Газета основана 11 апреля 1995 г. Барбашиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Сам себе доктор:
- Унял кровотечение шиповник
- Пошел мужик в лес за клюквой
- Водой поливала - болячки не стало 2-3

Айболит ведет прием:
- Дела житейские - проблемы женские
- Под рукой всегда свежая вода!
- Поверьте, не спит панкреатит 4-5

Школа оздоровления: «Не раскисать, что бы ни стряслось!»
- Как жить дальше?
- Будет и у вас «соколиный глаз»
- По ступням стучу и сам... 6-7

Посидим, поохаем...
- Чем от грибка избавиться?
- Такой недуг: на ухо туг 8

Газета - народный целитель

Я все газеты покупала в киоске. А на этот год подписалась на "Ай, болит!", спецвыпуск к нему и "Живицу". Наш участковый врач, уж верно, нас потеряла. По народным-то рецептам лечиться и дешевле, и эффективнее. Воистину газета стала народным целителем!

Роза Мухаметовна Суханова, г. Янаул

Побольше бы таких людей!

Хочу выразить благодарность замечательному садоводу и порядочному человеку - Владимиру Федоровичу Радченко из пос Торфяное Ленинградской обл. Выручил он нас: прислал саженцы сабельника болотного с подробной инструкцией по посадке и уходу. Да еще беспокоился: приживется ли? Даже телефон свой домашний сообщил. Конечно, от добрых людей любое растение поднимется! Побольше бы таких!

Мария Никитична Кохан, Челябинская обл.

Подписка на 1-е полугодие 2002 года - помесячно!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открыта помесячная подписка на газеты:

«Ай, болит!» (индекс **34259**);

Спецвыпуск «Ай, болит!» (индекс **29722**);

«Живица» (индекс **27807**).

Как лечиться морковным маслом?

Когда удается заполучить номер этой газеты, прочитываю его от корки до корки. Однажды увидела письмо Клавдии Васильевны Рубиновской из Коми - она пишет, как вылечила желудок морковным маслом. Вот только не сказано там, как его готовить и сколько пить. Кто знает - напишите!

В.А. Кузьмина, 153531, Ивановская обл., Ивановский р-н, п. Железнодорожный, д. 14, кв. 3

Поделюсь семенами

Поделюсь семенами лаконоса. Это растение применяют при воспалительных заболеваниях, ишиасе, невралгиях. Также могу предложить очанку, сушеницу топяную, аир, сабельник, семена расторопши, мордовника.

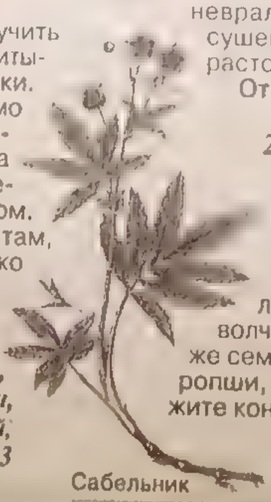
От вас - конверт с обратным адресом.

Надежда Федосьевна Заикина, 215503, Смоленская обл., г. Сафоново-3, ГРП-9, д.16, кв.1

Жду заказов!

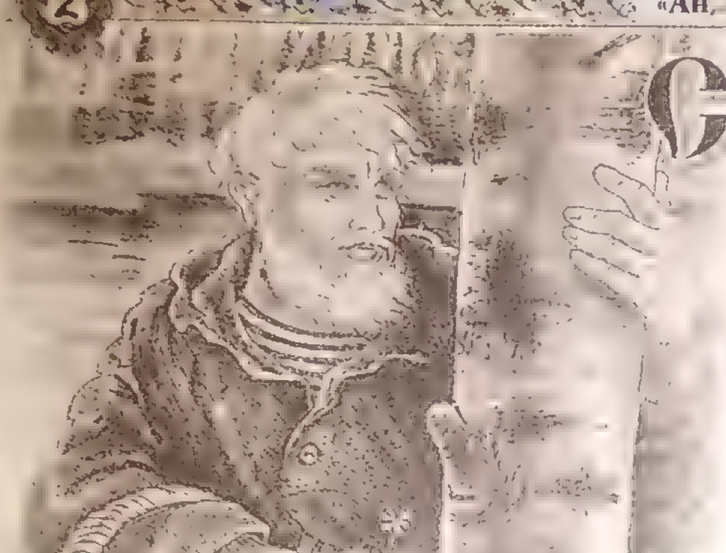
Вышлю травы: сабельник, болиголов, боровую матку, грыжную и черную травы, лапчатку, лофант анисовый, паслен черный, волчье лыко, манжетку, исландский мох. А также семена болиголова, паслена черного, расторопши, лофанта анисового. В письмо-заказ вложите конверт с о/а.

Алевтина Михайловна Корепанова, 427433, Удмуртия, г. Воткинск, а/я 23



Сабельник

САМ СЕБЕ



Пошел мужик в лес за клюквой...

Человек заблудился в лесу. Ладно бы еще летом, а то сейчас... Вот что я услышала об этой истории в Архангельской областной поисково-спасательной службе МЧС России.

Сучок ногу распорол

- Далась мне эта клюква! А все жена: «Привези с ведро - нам на всю зиму хватит. Клюква-то с первых заморозков ой какая сладкая!» - Николай Иванович выругался. - Скоро начнет бегать везде, реветь: «Муж в лесу пропал!» Пусть побегает, так ей и надо, алчной. Племянник 8 литров принес - нет, ей все мало: «Сосед, Алексей, в лес едет - поезжай с ним: он те места хорошо знает». Дура! Где он теперь, Алексей-то?

Вначале они перекл[illegible]лись, а потом каждый на[illegible] свою богатую «делянку», [illegible] замолчали. Хватился [illegible]лай Иванович часа 2 спустя - стал кричать. Без толку. Направился к сосняку: вроде он слева был, когда на место прибыли. Вот тут-то неприятность и случилась, тут-то и обругал жену. Стал перелезать через завал - нога соскользнула, и острый, как нож, сучок икру распорол!

Потом, уже дома, обрадованная встречей жена, узнав о ране, бойко затараторила: «А ты и растерялся?! Мой дед, Каллистрат, на лесозаготовках ступню разрезал. Да как сильно! И что же? **Набрал побольше брусничника, в котелке вскипятил.** А потом только тряпицу в отваре остуженном мочил да на рану накладывал. И в два дня она и затянулась! Небось, и там, в сосняке, брусничника-то было сколько угодно».

- Да что брусничник?! - подхватила сестра Николая Ивановича. - Помнишь, наша мама руку распорола? **Так она мхом болотным разрез залечила!** Да все тогда у нас так лечились - ни бинтов, ни йода, ни ваты не было. Что ты за мхом-то на болото не вернулся?

Николай Иванович даже кулаком по столу грохнул: «Хорошо вам тут после дела советы давать! А подумали бы мозгами своими: на болоте уж перволедок, до бора - не рукой подать. Что же мне с больной-то ногой круги там нарезать?! Нашел способ - не хуже ваши[illegible]»

Перед отъездом на вокзале купил он «Комсомолку» - в дороге почитать. Она-то и выручила. Благо многостраничная. **Отрывал поля, смачивал остывшим чаем и накладывал на разрез:** «Что пластырь - держит!» Тем и подзаживил рану.

А у начальника службы, Александра Викторовича Никулина, на сей счет свое мнение:

- Там, возле болота, березы растут. Приходилось мне не раз в такой ситуации их врачеванием пользоваться. Срежу бересту, а под ней тонкий, как папиросная бумага, слой. Его приложу, сверху чем-либо примотаю - хорошее дело! У него ведь нож-то был с собой...

Чай из жестяной банки

Был. Когда стало смеркаться, нарезал им Николай Иванович сушняка, костер разжег. И в общем-то сносно ночь возле огня перекантовался. Под утро даже чаю согрел в жестяной консервной банке с проволочной ручкой - хорошо, с собой захватил. Проглотил пустой кипяток - вроде душу согрел надеждой: «Подумаешь, заблудился! Вот еще немного посветлеет - и на поиски дороги отправлюсь».

- Конечно, лесная заварка придала бы сил, - уверяют поисковики-спасатели. - Правда, листва уже опала, но смородиновые, березовые ветки в котелок поломаешь, черничных стеб-

---

Увидела просьбу Нины Григорьевны Кудряшовой научить вывести волос на ноге и хочу посоветовать самое обычное средство, которым мой муж воспользовался.

Помог гидроперит да нашатырный спирт

Растолок в стакане четвертинку таблетки гидроперита, добавил туда ампулу 3-процентного нашатырного спирта и для смягчения - немного шампуня. Этим составом смазал больное место - волос сразу и вышел. Если Вам, Нина Григорьевна, не поможет с первого раза - попробуйте еще, обязательно получится!

А.И. Котова, Астраханская обл.

Водой поливала - болячки не стало

Недавно тут просили помочь от волоса на ноге избавиться, так я несколько способов знаю. Во-первых, можно настругать в воду хозяйственного мыла, вскипятить и в горячем растворе держать ногу по щиколотку - три раза в день по полчаса. Или поджечь конский или коровий помет - и окуривать дымом ногу. После нескольких раз волос выползет.

А еще так бывает, когда волос расплодится по всему телу, появляются ранки в разных местах. Одну залечишь, тут же открывается новая. У меня случилось такое, но и тут я управу нашла. Взяла пучок ржаных колосьев без зерен, положила на рану и стала поливать теплой, как парное молоко водой. Безостановочно два часа поливала - червяк и вылез со всем свои потомством, вокруг колосков обвились. Ранку я потом просто перевязала.

Только учтите: если ранка вдруг не заживает сама собой или другая появилась, значит, в теле еще остался зародыш червяка. В таком случае надо снова лечение провести.

Д.Ф. Науменко, Марий Эл

Коль угроза пародонтоза

Ю.А. Павлова из Тверской области спрашивала, как лечить пародонтоз. 30 г прополиса мелко измельчите и залейте крепким самогоном или 100 г 70-процентного спирта. Две недели настойте, время от времени встряхивая.

Лечение простое совсем. Возьмите чайную ложку этой настойки в рот и полощите до тех пор, пока раствор полностью не смешается со слюной. Затем выплюньте. Час после этого нельзя ни есть, ни пить. После этого положите под язык половину чайной ложки смеси 2-процентного маточного молочка с медом и держите, не глотая, пока не рассосется полностью.

Делайте так 3 раза в день, и через неделю все пройдет.

А.Я. Токарева, Свердловская обл.

ЧТО БЫ НИ СТРЯСЛОСЬ!

положить в стеклянную банку, залить стаканом подсолнечного масла и поставить вниз холодильника. На следующий день ч. л. чесночного масла смешать с ч. л. лимонного сока и пить за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения - 1-3 месяца. Затем месяц перерыв и повторить. Такое лечение сосуды расширяет, снимает сердечные спазмы и спазмы сосудов головного мозга, одышку.

То же действие оказывает следующая смесь: **сок одного лимона, стакан изюма, стакан очищенных грецких орехов и стакан меда. И ее принимала по ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.**

В это же время кололи мне в висок АТФ (10 ампул) и никотиновую кислоту в мышцы, витамины В1, В6, В12. После этого наступило заметное улучшение, прекратились головные боли.

Вспомнила, что еще в детстве мама часто потчевала нас чаем из лепестков розы (лучше красной). Говорила, и от слепоты, и от глухоты избавляет. Пила его по 2 недели с перерывом в 10 дней. Да старалась побольше есть свежей черешни, щи из крапивы.

Ст. л. лукового сока со ст. л. меда принимала 2-3 раза в день и смазывала глаза периодически. Эта смесь порой и бельмо рассасывает.

Потом кто-то из друзей принес лечебник, а там: если ежедневно в течение нескольких недель выпивать 250-500 мл смеси соков из цикория, эндивия, моркови, петрушки и сельдерея, то часто зрение восстанавливается до нормального. А сок петрушки с морковью (1:3) принимать, когда надо быстро восстановить зрение.

Если удавалось найти все компоненты, то пила смесь всех соков, а чаще по отдельности (сок петрушки сильнодействующий, одного его пила не более 30 мл).

А еще узнала хороший рецепт доктора Тищенко:

5 ст. л. хвои сосны или ели текущего года, 2 ст. л. луковой шелухи, 2-3 ст. л. сухого шиповника заливала 0,7 л воды, кипятила 10 минут и настаивала ночь. Пила вместо воды.

Этот настой полезен при многих болезнях: артрите, рассеянном склерозе, отслоении сетчатки, атрофии мышц и зрительного нерва, гангрене, раке, болезни почек, энцефалите, выводит радиацию.

9 месяцев упорного лечения и - о радость! - почтальон принесла письмо, я взглянула на него и отчетливо увидела адрес. Правда, всего на несколько минут. Но с этого момента чаще и дольше стала отчетливо видеть предметы. На очередной комиссии ВТЭК врач спросила: "Откуда Вы взяли катаракту?"

После я смогла еще проработать 14 лет. И ежегодно провожу профилактическое лечение народными средствами. Избегаю наклонов, стрессов, конфликтов, не поднимаю тяжестей.

И с того времени мой девиз: что б ни стряслось - не раскисать!

Л.А. Спичка,
Ставропольский край

«Пудрил» бельмо - и нет его

Арсений Дмитриевич, мой сосед, маялся бельмом. Офтальмолог посоветовал ему операцию сделать, но старик невесело отшутился: "Нынче хирургическая операция требует вначале операции банковской. А на моем счету денег и на похороны кошки не хватит".

Однако обошлось без операции и без денежных затрат. На Новый год приехала к Арсению Дмитриевичу родственница из Мурманска. Она-то и научила, как бельмо извести. Насыпала в мешочек сахарный песок и раскатала его скалкой - чтобы пудра получилась. Потом попросила Арсения широко раскрыть глаза, раздвинуть пальцами веки и через соломинку туда ее вдула. Глаз, конечно, сильно защипало - пришлось соседу потерпеть. И не один раз, а трижды в день - утром, днем и вечером, примерно через равные промежутки времени. Зато через месяц от бельма и следа не осталось!

В. Александров,
Ленинградская обл.

При лечении запасись терпением!

Лет шесть назад моя внучка стала резко терять зрение. Я была в отчаянии. Но в одной газете прочитала рецепт, который нам помог.

5 ст. л. свежих измельченных иголок молодой сосны заливала пол-литром воды и варила на медленном огне 10 минут. Выливала все в банку и ночь настаивала. Утром процеживала и поила внучку весь день теплым отваром. И так 2 месяца. А через каждые 7 дней - недельный перерыв.

Еще внучка ежедневно делала гимнастику: направляла глазное яблоко вверх, вниз и в стороны по 30 раз подряд.

И придерживалась такой диеты: как можно больше свежих помидоров, черники, моркови, яиц, молока, меда, фруктов и печени в любом виде. Вот так зрение и восстановилось.

В.М. Волкова,
Иркутская обл.

По ступням стучу и сам

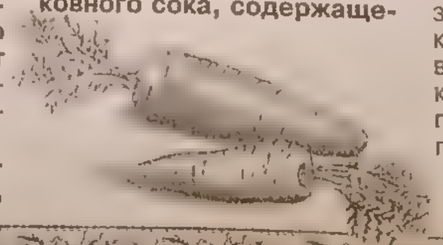
Находясь в Японии, я обратил внимание, что некоторые мои коллеги-журналисты периодически снимают с ног сандалии и постукивают ими по ступням. Оказалось, что это старый способ улучшения зрения. Японцы уверяют, что если заниматься такой рефлексотерапией хотя бы по 5-10 минут в день, то результат не замедлит сказаться.

- После 50 лет, - рассказывал мне японский коллега, - я уже не мог обходиться без очков. Начал заниматься "подошвотерапией". Однажды, работая в саду, я сильно вспотел и, подойдя к столику, снял с носа очки, чтобы вытереть. Передо мной лежала газета. Я был изумлен, когда понял, что могу прочитать ее без очков.

Этот рассказ заставил меня обратиться к специалистам. Оказалось, что **традиционная японская медицина рекомендует для борьбы с дальнозоркостью интенсивно постукивать деревянной палкой по основанию второго и третьего пальцев ног по 5-8 минут ежедневно.** Там расположены зоны, рефлекторно связанные с глазами.

Чуть ниже пальцев, в середине правой подошвы, располагается зона печени, которую также рекомендуется активно массировать при дальнозоркости. Японские врачеватели считают, что печень тесно связана со зрением. Эффект усилится, если массировать центральную часть подошвы обеих ног, где сконцентрировано много общеукрепляющих точек.

А еще для улучшения зрения японцы каждое утро выпивают стакан свежеприготовленного морковного сока, содержащего провитамин А, благотворно влияющий на глаза.



Ступня похожа на распределительный щит, куда сведены все важные "контакты", имеющие отношение к работе внутренних органов. **Вот как, к примеру, японцы лечат заболевания дыхательных путей. Они берут кухонную скалку и энергично постукивают ею по подошве под вторым, третьим и четвертым пальцами не менее 1500-2000 раз.** В этом месте располагаются активные зоны органов дыхания и легких. А кроме того, обрабатывают общеукрепляющие точки в середине подошвы предварительно хорошо прогрев ноги.

«Секреты здоровья

Как витилиго вылечить?

Знаю, что лечатся копытнем, пастернаком, мареной красильной, но у меня нет точного рецепта. Травники, отзовитесь! Все расходы оплачу.

С.В. Байбикова,
625519, Тюменская обл., с. Червишево,
ул. Береговая, д. 5

Страдаю аллергическим насморком

Мне 50 лет. И вот уже 7 лет страдаю аллергическим насморком. Ночью не могу спать - задыхаюсь. В больнице ничем не помогли. Милые, добрые люди, может, кто-то избавился от такой напасти? Помогите.

Полина Ивановна Куликова,
632866, Новосибирская обл.,
г. Карасук, ул. Горького, 181

У меня болезнь Верлигофа

О своем недуге я пока в газете ничего не встречала. У меня болезнь Верльгофа (заболевание крови). Пожалуйста, помогите добрым советом!

Наталья Николаевна Медведева,
614037, г. Пермь,
ул. Корсунская, д. 23, кв. 24

Под кожей уплотнения

У меня под кожей какие-то уплотнения. Они как бы с ядром, оттягиваются вместе с кожей. Я называю их жировиками, а может, это что другое? Как от них избавиться?

Л.А. Иванова,
432067, г. Ульяновск,
б-р Новосолдецкий, д. 16, кв. 244

Такой недуг: на ухо туг

К старости я стал плохо слышать. Обращался в поликлинику, но врачи помочь не смогли. Может, откликнется кто-нибудь - подсобит мне справиться с тугоухостью?

Л.Д. Кузьмин,
353470, Краснодарский край,
Геленджикский р-н, п. Кабардинка,
ул.Корницкого, д. 2а

Итоги розыгрыша

26 октября в редакции газеты состоялся розыгрыш призов среди подписчиков Архангельской области на 1-е полугодие 2002 г

Счастливыми обладателями бесплатной подписки на 2 полугодие 2002 года стали.

Газета «Ай, болит!» - инд. 50486

1. Чащина С. Д., д. Чащины Холмогорского района.
2. Миронова Л. С., с. Холмогоры;
3. Амосова Т. Л., г. Коряжма,
4. Баранова Т. С., п. Коноша;
5. Штрайхерт В. С., г. Архангельск;
6. Оборина Л. В., ст. Шалакуша Няндомского района.

Газета «Ай, болит!» - спец. выпуск - инд. 29722

1. Кососолов П. Е., д. Самково Плесецкого района;
2. Нечаева С. Е., с. Долгощелье Мезенского района;
3. Добрынина Г. Д., г. Северодвинск.

Газета «Живица» - инд. 27807

1. Максимова В. В., г. Архангельск;
2. Добрынина Г. Д., г. Северодвинск.

Газета «Дюймовочка» - инд. 83753

1. Пачина Е. И., д. Коптяевская Устьянского района;
2. Ныркова Л. М., п/о Плесцо Шенкурского района;
3. Селедкина Л. В., п. Березник Виноградовского района.

Благодарим всех подписчиков!

Сильно болит спина у мужа

Муж много лет работает водителем, а последние годы у него сильно болит спина. Врачи признали защемление нерва в поясничном отделе позвоночника. Боль отдает в правую ногу, онемели мизинец и безымянный палец. Долго лечился: уколы, массаж, ванны, прогревания, примочки, растирания. Но улучшения почти нет. Кто знает, чем помочь?

Ольга Александровна Голикова,
160019, г. Вологда,
ул. Чернышевского, д. 74, кв. 16

Похудеть бы

Моему мужу 47 лет, а весит он 156 кг. У него и сердце, и дыхательные пути, и почки, и печень в жирах. Может, есть травы или снадобья какие, чтоб похудеть? Вышлите, пожалуйста, наложенным платежом. Только сначала напишите нам.

Затия Гилачетдиновна Алимова,
429357, Чувашия, Батыревский р-н,
д. Татарские Сугуты

[illegible] от грибка избавиться?

Вот уже 2 с лишним года у меня грибок в горле и пищеводе - боль, жжение постоянные. В больницу я уж много раз обращался - облегчения никакого. И шейный позвонок 22 года как выбит - вся шея болит и хрустит. Вообще к 46 годам накопил много болезней. Но пуще всего грибок мучает. Очень вас прошу, помогите мне от него избавиться.

Владимир Александрович Внуков,
446140, Самарская обл.,
с. Красноармейское
ул. Мира, д. 39, кв. 4

Приглашает к сотрудничеству

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству организации и частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет: **«Ай, болит!»**, спецвыпуск **«Ай, болит!»**, **«Живица»**, **«Дюймовочка»**.

Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп.

Адрес редакции:
164501, Архангельская область, г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Тел./факс отдела реализации:
(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 часов),
e-mail: **aibolit@severodvinsk.ru**

[illegible] том РФ по печати,
Св. [illegible] 013382 от 02.03.1995 г.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № **359** Тираж **359.962** экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл.,
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать [illegible]

Еженедельник, объем 1 п. л.

e-mail: aibolit@severodvinsk.ru
Бухгалтерия, т/факс (8184) 55-08-68
Отдел дизайна (8184) [illegible]

№49(333)
4 декабря 2001 г.

Айболит!

газета-целительница

www.aibolit.arh.ru
Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Айболит ведет прием:
- Овес облегчение принес
- Призови на помощь затмение
- С лекарством вдвоем за рулем..2-3

Вместе соберем советов 200:
- Прост состав, а спаек нет!
- Картошка - к здоровью дорожка
- Спине несладко - спасет зарядка 4-5

Все секреты из газет:
- Есть крапива - живи счастливо!
- Еловая смола многим помогла
- Самое то - трясти решето
- Спящий слон - удача вон! 6-7

Посидим, поохаем... 8

Газета согрета теплом!

Благодарю всех, кто прислал мне кедровые орешки и болиголов. Я не могу перечислить всех поименно (28 человек), просто хочу выразить признательность этим добрым людям и пожелать им здоровья и счастья. И еще: большое спасибо "Ай, болиту!". Эта газета согрета теплом и заботой ее читателей!

Анастасия Чувилева, г. Суровикино

Помогите деверю

У моего деверя стали сильно выпадать волосы. Он полностью облысел. А теперь растет седой волос, седые брови и ресницы. За 2-3 месяца он превратился в старика, а ведь ему только 35 лет. Может быть, знает кто, отчего это и как ему помочь?

Тамара Хатуева, 414024, г. Астрахань, Советский р-н, ул. Васильковая, д. 19, кв. 7

Если болит голова

При головной боли я утром принимаю недолго горячую ванну. А потом натираю виски и лоб (вдоль волосистой части) бальзамом «Звездочка». Мне всегда помогает.

Н. И. Червинская, г. Н. Новгород

Подписка на 1-е полугодие 2002 года - помесячно!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открыта помесячная подписка на газеты:

«Ай, болит!» (индекс **34259**);

Спецвыпуск «Ай, болит!» (индекс **29722**);

«Живица» (индекс **27807**).

Спрашивайте каталог в почтовых отделениях связи и в пунктах распространения газет «Роспечать».

Добавь лимон - и нос спасен!

Недавно увидела в газете просьбу Н.И. Блиновских помочь избавиться от гайморита. В 1981 году у меня признали **двустороннее затемнение гайморовых пазух.** Все болячки свои всегда лечу травами, справилась и в тот раз. Просто закапывала в нос **сок из листьев цикламена.**

Еще, знаю, в народной медицине синуситы (воспаление лобных и гайморовых полостей) лечили хреном. Для этого **его корень тщательно отмывали, снимали верхний слой и натирали на терке - треть стакана. Потом смешивали с соком двух-трех лимонов.** Эту вот смесь и принимали по половине чайной ложки ежедневно утром через 20-25 минут после еды. Обычно через три-четыре месяца становилось гораздо лучше.

Лечились, кстати, 2 раза в год - весной и осенью, не дожидаясь обострения болезни. И через пару лет хворь отступала окончательно.

А.И. Крыжевская, Тверская обл.

«Умаслил» астму

Попалась мне на глаза просьба читательницы помочь вылечить бронхиальную астму. Попробуйте мой способ.

Хорошенько перемешайте 250 г молотого кофе с 0,5 кг меда. Принимайте смесь маленькими порциями перед едой. Ее должно хватить на 20 дней. Если будет лучше - повторите лечение еще раз. Не поможет - есть другое средство. Смешайте 0,5 кг меда, 10 г сливочного масла и по 70 г кашицы хрена и чеснока. Принимать это ядреное снадобье надо по ст. л. за час до еды в течение двух месяцев.

Надежда Левидская, Краснодарский край

Айболит

Овес облегчение принес

У одного моего приятеля, башкирского поэта, давно болят суставы. Ко мне за помощью он никогда не обращался, а у меня нет привычки навязываться в лекари. Вполне достаточно того, что человек этот находится под постоянным наблюдением врачей и регулярно на протяжении многих лет получает соответствующее лечение.

Но однажды он обнажил ноги, и я увидел сильно распухшие колени. Мой приятель пожаловался на невыносимую боль, мол, каждый шаг дается с большим трудом, аптечные лекарства и мази больше не помогают. В доме у него не было никаких целебных трав, к ним он не питал пристрастия. Зато отыскался привезенный из деревни овес.

Я запарил его в небольшом количестве воды, часа через два вынул из духовки. Дал немножко остыть под крышкой. Затем из этого распаренного овса сделал лекарственную повязку на оба колена: обмазал их, как тестом, овсяной массой, горячей настолько, сколько можно вытерпеть, зафиксировал марлей. Затем поверх обмотал полиэтиленовой пленкой и укутал шерстяными шарфами. Примерно через час снял повязку, насухо вытер колени и сразу обильно смазал натуральным липовым медом. Его, чтоб не пачкал постель, оставили под пленкой на всю ночь, обмотав теми же теплыми шарфами.

В тот же вечер сильные боли приутихли. А после того, как три вечера подряд были проделаны перед сном такие процедуры, суставные опухоли исчезли, будто их и не было. Почувствовав неожиданное облегчение, приятель мой возликовал. Надо же, дефицитнейшие лекарственные средства не смогли подействовать, а тут родной деревенский овес помог!

Однако радость оказалась преждевременной: недели не прошло, как снова начали болеть и припухать колени.

- Я-то думал, что с болезнью покончено, - огорченно сказал приятель.

- А сколько лет ты ее зарабатывал? - спросил я. - Десять? Пятнадцать? И хочешь вылечиться за три дня?

И дал ему несколько хороших рецептов. Один из них опишу здесь. Корни лопуха распаривают в таком количестве, какое необходимо для полного обкладывания суставов. Держат повязку столь же долго, как и овес - до полного остывания, затем тепло укутывают суставы на ночь. Некоторые же не ограничиваются одними только припарками, а готовят из корня лопуха настой: столовую ложку на стакан воды, парят на водяной бане или тихонько кипятят полчаса, через 10 минут процеживают и пьют по полстакана 2-3 раза в день.

Рим Ахмедов

Смело - релакс в дело!

Метод релаксации основывается на том, что, фиксируя пристальное внимание на давлении, температуре тела и т. д., можно целенаправленно изменять их. Так, если надо добиться снижения частоты пульса, представьте себя в состоянии покоя или получающим удовольствие. Сядьте в удобной позе, закройте глаза и расслабьтесь. Дыхание через нос должно быть легким, незатрудненным. Сохраняйте позу 10-20 мин. После посидите несколько минут с закрытыми глазами, потом - с открытыми.

Выполняйте это упражнение не ранее чем через два часа после еды 1-2 раза в сутки.

Валентина Няшина, «Тайная власть»

Мерзнут ноги - не надо тревоги!

Если у вас плохое кровообращение, мерзнут ноги, и вы долго не можете согреться - приготовьте себе чашку горячего чая и добавьте в нее 1-2 столовых ложки коньяка или бальзама на травах. Этот напиток быстро расширяет сосуды и улучшает кровообращение. Тому же способствует и аскорбиновая кислота. Вернувшись в тепло с холода, примите ее не меньше грамма. Всегда, когда есть возможность, делайте согревающую гимнастику стоп: перекатывайтесь с пяток на носки, поджимайте и разжимайте пальцы, вращайте ступнями, подпрыгивайте.

Н. Алексеева, натуропат, «Народный доктор. Толока»

С лекарством

К Светлане Ивановне пришел водитель: «Ну, теперь чуть что - я как за каменной стеной с этим», - и помахал пачкой таблеток...

Посмотрела она - да, таблетки действительно от повышенного давления, но... «Постой, тебе же за руль садиться, а препарат этот может аукнуться и слабостью, и головокружением. А если это во время рейса?! Нет, ни в коем случае!» И посоветовала приготовить снадобье: измельчить 10 лимонов, влить к ним 500 г меда, добавить 500 г сока алоэ и пол-литра водки. Настоять 40 дней. А на 41-й начинать пить: по ст. л. за полчаса до еды. «Проверено - давление стабилизируется, а заодно и нервы укрепятся. Действие этого снадобья, конечно, мягче, чем таблеток, зато никаких тебе побочных неприятностей».

С.И. Самойлова - заведующая здравпунктом Северодвинского пассажирского автопредприятия, медик опытный. И казалось бы, на всякую хворь, с какой особенно часто обращаются работники, название лечебных препаратов порекомендовать может быстро. Ан нет, не спешит она называть таблетки. «Химия» все-таки есть «химия», как бы, поправляя одно, не навредить другому. Тем более, что дело приходится иметь с водителями городского транспорта. Тут противопоказания того или иного лекарства нередко могут обернуться особым риском.

Как-то знакомый шофер рассказал мне:

- Удалили зуб в стоматологической поликлинике. Как положено - с обезболивающим уколом. Обрадовался: быстро и совсем нечувствительно. Спустился во двор к своей машине. Только бы ехать - вижу, что-то не то со мной. Такое спокойствие - даже в сон заклонило. Какая тут езда?! Посидел, подремал немного - пришел в себя. Потом опытные водители на работе объяснили: **обезболивающий препарат так на меня подействовал. После его применения за руль - нельзя. «Даже, - сказали, - капли от насморка могут запросто подвести - теряется быстрота реакции».**

Другой шофер поделился своим открытием. Заболела как-то у него голова. Заехал в аптеку, купил какого-то анальгетика не одну упаковку, чтоб впрок. Глотает таблетку за таблеткой, а боль не только не унимается, а сильнее становится. И в руках слабость. «Я машину поставил - и скорее к врачу. **Оказалось, частое применение анальгетиков усиливает головные боли!** А я-то дурак: едва начинает тревожить голова - глотаю таблетки одну за другой!»

Вот поэтому Светлана Ивановна иногда советует безобидные и эффективные народные средства - проверенные на опыте. Да и для предупреж-

ВЕДЕТ ПРИЕМ

Зудит тело - надоело!

Я болею пузырчаткой Хейли-Хейли уже 20 лет. Периодически появляются гнойные пузырьки, они лопаются и превращаются в болячки. От этого все тело зудит и ноет.

Люция Равильевна Шепелева, Татарстан

Люция Равильевна, доброкачественная пузырчатка Хейли-Хейли лечится смазыванием очагов фукорцином, мазями: флуцинар, синафлан, элаком и др. При затяжном течении болезни назначается преднизолон: внутрь по 20-40 мг в сутки (4-8 таблеток). И длительно - витамины А и Е (аевит).

* * * * *

У меня хламидии нашли. Конечно, антибиотиками можно вылечиться. Но лекарства ведь могут быть вредны для других органов. Как же быть?

Людмила Ш., Архангельская область

Людмила, я бы не советовал Вам тянуть с лечением. Хламидиоз, если его не лечить, может привести к весьма неприятным последствиям. Но без антибиотиков здесь вряд ли можно обойтись. Ведь лечится хламидийная инфекция только ими.

Владимир Алексеевич Хилков, доцент кафедры кожных и венерологических заболеваний СГМУ, г. Архангельск

Йод от шпоры поможет

Меня мучают сильные боли - шпоры на пятке. Прикладывала сало, лимон, держала в растворах соли, травах - не берет их ничто. Врачи посоветовали уколы в саму шпору, а это и болезненно, и безрезультатно. Может, "Ай, болит!" что-то посоветует?

Ольга Николаевна Васина, Тульская обл.

Ольга Николаевна, попробуйте смазывать пятки 5 %-ной настойкой йода, конечно, если Вы его хорошо переносите. Это простое и эффективное средство при шпорах. Повторять процедуру следует тогда, когда кожа приобретет обычный цвет. А в обувь под пятки положите губку - кусочек поролона высотой не менее 2,5-3 см. Его можно просто приклеить к стельке.

Галина Владимировна Пяткова, ортопед-травматолог, к.м.н., г. Архангельск

Призови на помощь затмение

В моменты затмений Луны 30 декабря 2001 в 13 часов 30 минут и 26 мая 2002 в 16 часов 04 минуты (время московское) можно значительно ослабить свою зависимость от любого недуга.

Для этого нужно на четыре дня, начиная с 27 декабря 2001 г. и с 23 мая 2002 г., исключить из своего рациона мясные блюда и алкоголь, полностью отказаться от сексуальных контактов, не сквернословить и не курить.

За 40-45 минут до начала затмения примите контрастный душ (горячий - холодный - горячий), вытритесь и наденьте не сжимающую тело одежду. Затем выпейте медленными глотками стакан чистой воды комнатной температуры и 10-15 минут спокойно посидите перед зеркалом с зажженной свечей, размышляя о своей жизни. И ложитесь на спину головой на восток или северо-восток и полностью расслабьтесь, слегка раскинув в стороны руки и ноги. Прикройте глаза и мысленно представьте себе свое отражение, каким вы его недолго перед этим видели в зеркале. Мысленно представьте себе, что не вы, а ваше отражение страдает теми болезнями, от которых необходимо избавиться. Когда вам удастся сфокусироваться на этой мысли, представьте себе, будто вы комкаете свое воображаемое изображение (наподобие того, как комкаете ставшую ненужной газетную вырезку с фотографией). Воображаемый маленький «комочек» необходимо мысленно на выдохе оттолкнуть от себя как можно дальше в пустоту, подобно тому, как вы сдуваете пушинку с рукава. После этого немного полежите, затем встаньте, выпейте медленными глотками второй стакан чистой воды, загасите пальцами или чайной ложкой свечу (ни в коем случае нельзя дуть на пламя!). После этого прочитайте благодарственную молитву или поблагодарите Космос своими словами, и можете приступать к своим обычным повседневным делам. С этого момента власть застарелой болезни над вами уменьшится, а от легких недомоганий не останется и следа.

Л.Е. Неведомская, астролог, академик МАИМБ, г. Москва

Если не судьба - выручит ходьба

Регулярные физические нагрузки предотвращают развитие импотенции. Для достижения результата достаточно ежедневно в быстром темпе проходить три километра. **Причем начинать никогда не поздно!**

вдвоем за рулем

дения недугов они порой очень хорошо годятся. Вот пример.

Чаще всего водители, да и кондуктора болеют простудными заболеваниями. Оно и понятно почему: в автобусах то жарко, то холодно, то сквозняки. Как этого избежать?! Так Светлана Ивановна порекомендовала **хорошее общеукрепляющее средство: 10 головок чеснока очистить и растолочь, добавить по 2 ст. л. меда и яблочного уксуса, пол-литра воды. Смешать, настоять полчаса. И пить по ст. л. натощак.**

А у кого-то вдруг шум в ушах появился. С ним и дорогой рекламируемый кавинтон не очень быстро справляется. Конечно, есть и сравнительно недорогой циннаризин, но его применение тоже терпения требует.

Светлана Ивановна посоветовала смесь. **В стакан кипяченой воды вылить 2 ч. л. яблочного уксуса, добавить 2 ч. л. меда. Размешать. И 6 дней утром и вечером выпивать. На 7-й день трижды принимать это снадобье. И верно, утих шум в ушах.**

Может, не навсегда, но ведь в случае необходимости лечение и повторить можно - не повредит.

Вот так порой выручают народные средства.

И.В. Крылова

Вместе соберем

Пишу вам по просьбе моей бабушки. Она просит помочь в лечении нетрадиционными методами варикозного расширения вен. Откликнитесь, кто-нибудь! С уважением Дима.

Ее домашний адрес:

675020, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Трудовая, д. 254, кв. 7, Тамара Алексеевна Куценко

Всем тем, у кого расширение вен

У моей хорошей знакомой года три назад выступили вены на ноге, пониже колена. Она даже в теплую погоду ходила в темных чулках. А нынче пошли мы на дачный участок посмотреть, не пора ли копать, да разомлели от жары и решили позагорать. Смотрю и глазам своим не верю: «Катя, а вены-то куда делись?» «Всю осень и зиму работала», - отвечает. Недоумеваю: «Так и я вроде дома не сидела, ты о какой работе говоришь?» - «А вот о какой. Делала и сейчас делаю упражнения: «велосипед», «ножницы», «березку». Контрастные ванны очень помогают, только холодной водой надо заканчивать. Завела себе ящик с галькой и хожу в нем. Когда тепло - босиком, а если холодно - в носках. Еще натираю ноги от стоп до колен настойкой каланхоэ. Полбутылки (0,5 л) резаных листьев каланхоэ заливаю 70-градусным спиртом и ставлю в темное место. Недельку подержу там, раз в день встряхивая, и лекарство готово!» Надеюсь, Катюшин метод кому-нибудь да пригодится.

Софья Мартынова, Пермская обл.

Кто знает средство от спаечной болезни кишечника? Недавно у меня была операция по поводу спаечной непроходимости кишечника. Очень боюсь, что это может повториться.

Марина Борисовна, г. Москва, ул. Б. Дорогомиловская, д. 9, кв. 20

Прост состав - а спаек нет!

После операции у меня были множественные спайки. Боли невыносимые! Иногда даже хотелось, чтобы снова разрезали и убрали то, что так беспокоит. Что только ни пила - ничего не помогало. А одна старушка подсказала: «Смешай, дочка, по стакану меда, сока алоэ и сливочного масла и пей по ст. л. 3 раза в день. Обязательно поможет». И действительно, снадобье это спасло меня от повторной операции.

В.К. Истребова, г. Липецк

Алоэ

У моей мамы межпозвонковая грыжа и декомпрессия позвонков (после аварии). Ее мучают сильные боли. Подскажите, как избежать операции.

Адрес мамы: 412510, Саратовская обл., Петровский р-н, с. Б. Березовка, Симоновой Валентине Алексеевне.

Елена Рудых

Грыжа испугалась - рассосалась!

Раньше была у меня грыжа диска в пояснице. Отнимались руки и ноги, двигаться могла лишь под действием уколов и таблеток. А теперь на любой этаж подняться могу, тяжести (до 15 кг) переношу. И помог мне бишофит.

Использовать его посоветовал знакомый, говорит, уже лет 20 прошло, как благодаря ему забыл про боли в пояснице. Я нагревала больной участок грелкой 3-5 мин. и втирала подогретый до 40 градусов бишофит. А через день на ночь делала компресс: пропитанную лекарством марлю накрывала вощеной бумагой и завязывала на поясе. Курс лечения - две недели. После сделала месячный перерыв и провела еще один курс. И грыжа моя рассосалась!

Надо сказать, что бишофит помогает и при артритах, артрозах, остеохондрозах, последствиях травм, заболеваниях центральной и периферической нервной системы и др.

Н.С. Романова, Ростовская обл.

Больше 10 лет я работаю водителем - дальнобойщиком. В последнее время что-то спина стала побаливать. Бывает, прихватит так - еле из кабины выберусь. Вот и прошу совета: как дело поправить?

Валентин Яковлев, Кировская обл.

Спине несладко

Я таксист, поэтому спина - это мое самое слабое место, иногда с кровати встаю на четвереньках. Врачи делали рентген, но ничего страшного не нашли - нет ни грыжи, ни других патологических изменений. И ничего не назначили. Хорошо, что мне на глаза попалась статья в журнале: американский врач утверждал, что частые боли в спине могут быть вызваны долгим сиденьем за столом или за рулем автомобиля, плохой осанкой и даже злоупотреблением алкоголя и курением. У большинства страдающих от болей в спине напряжены мышцы. Вот и надо снять это напряжение.

Упражнения на растягивание, что предлагал доктор Фейе, мне очень помогли. Я делал их и утром, перед работой, и вечером, когда еле приползал с работы. Движения помогли растянуть мышцы и связки, сделать их более сильными и упругими, улучшить координацию движений. Перед началом нужно хорошо разогреть мышцы. Можно просто 10 минут прогуляться перед занятием. И помните: выполнять упражнения надо медленно и мягко, прекращая их, как только появляется острая или тянущая боль. Если же вы чувствуете тупую боль, попытайтесь расслабиться и дайте ей пройти.

Попробуйте держать каждую из предлагаемых позиций растяжения 25-30 секунд. Ежедневный сеанс упражнений - около 20 минут. Делая выдох на последних пяти секундах упражнения, убедитесь, что вы правильно и легко дышите.

Упражнения

Потягивание. Сидя на стуле, потянитесь вперед. В тот момент, когда начнете испытывать боль, выдохните и постарайтесь расслабиться. Это поможет растянуть мышцы и связки спины.

Подтягивание коленей. Сидя прямо на стуле с прямой спинкой, поднимите правое колено и возьмите его двумя руками. Подтягивайте его к груди так высоко, как только возможно. Повторите то же самое с левой ногой.

Упражнение для таза. Сядьте так же, как и для предыдущего упражнения. Поднимите правую ногу к груди, обхватите ее за колено, а потом мягко потяните к левому плечу. Это упражнение более эффективно, чем предыдущее, укрепляет мышцы таза и поясницы. Повторите то же самое с другой ногой.

Нажим на бедро. Сидя на стуле, положите правую ногу на левое бедро, около колена. Осторожно прижимайте правое колено и бедро к полу, растягивая мышцы паха и низа спины. Повторите, переменив ногу.

Подтягивание за лодыжки. Поставьте перед собой стул с прямой спинкой и обопритесь на него. Возьмитесь правой рукой за правую лодыжку и тяните ногу назад,

black magen

советов 200

Вот уже два года мучаюсь болями в области копчика. Врачи поставили диагноз: кокцигодиния. Лечили в больнице - делали блокады, процедуры. Но почти не помогло. А может, кто знает народные рецепты? Помогите!

Р.Ф. Герасимова,
186930, Карелия, г. Костомукша,
ул. Первооткрывателей, д. 4, кв. 23

Картошка - к здоровью дорожка

Как-то моя приятельница упала и сильно ушибла копчик. Даже опухоль появилась. Да и спать могла только на животе - страшные боли мучили. И вот посоветовали ей набрать картофельных отростков (длиной примерно 2 см). Она их вымыла, просушила и сложила в стеклянную банку. Залила спиртом, плотно закрыла крышкой, завязала пленкой и 10 дней выдержала в темном прохладном месте. Получился яд. Не дай Бог его выпить - отравитесь! Натерлась она на ночь - и сразу в постель. К утру боль прошла (а если не пройдет - повторите натирание). И стала подружка веселая, свободно ходит, сидит, в огороде копается.

А снадобьем этим можно и радикулит лечить, и воспаление седалищного нерва.

Г.Д. Кайнова, Краснодарский край

Я уже почти год мучаюсь: вросли ногти на ногах. Подскажите, пожалуйста, как мне вылечиться.

Оксана Николаевна Митюкова,
668410, Тыва,
Каа-Хемский р-н,
с. Сарыг-Сеп, ул. Калинина,
д. 18, кв. 1

Чтобы ногти не врастали

Если ногти врастают в тело - залейте кипятком золу от березы, дайте чуть-чуть остыть и парьте там ноги. Да под ногти подкладывайте шарики из ваты. И так несколько дней.

Галина Я., г. Красноярск

Я страдаю внутричерепным давлением, замучили головные боли. Посоветуйте, как избавиться от страданий.

В.П. Романова,
г. Новокузнецк

С давлением проститься - клевер пригодится

Мой племянник был инвалидом детства - страдал от внутричерепного давления. Посоветовали добрые люди лечить его красным клевером. Собрали мы цветущие красные головки. Набили ими банку, залили водкой, настояли 2 недели в темном месте. В половину стакана холодной кипяченой воды добавляли ст. л. снадобья и поили 3 раза в день. Сейчас мальчику уже 18 лет, учится, работает и даже занимается спортом. Все у него нормально. Он здоров.

З.В. Демина,
г. Коломна

Люди добрые, поделитесь, пожалуйста, рецептом излечения миомы. Мне 40 лет, буду молиться за здоровье тех, кто ответит.

А.Г. Старчикова,
393920, Тамбовская обл.,
г. Моршанск,
ул. Октябрьская, д. 1

Чистотел миому съел

У моей племянницы обнаружили миому матки. Расстроилась девчушка. Самое обидное, врачи-то никакого лечения не назначили.

Единственное, что сказали: не загорать, избегать физиопроцедур да соблюдать диету. Вот и пришла она ко мне за помощью. А я посоветовала приготовить настойку чистотела: залить ст. л. с верхом стаканом водки и настоять в темном месте 15 дней. Процедить. Да объяснила, как принимать.

Разводить в полстакане холодной кипяченой воды и пить натощак: в 1-ый день - одну каплю, во 2-й - 2 капли, в 3-й - три капли и т. д. до 15 капель. Далее с 16-го дня в течение месяца принимать по 15 капель настойки. А затем снижать их количество по одной капле каждый день.

Таким образом племянница лечилась 2 месяца. Пошла на прием - а миомы-то нет! И не удивительно. Этим же методом по моему совету еще 2 женщины вылечились от миомы. Так что способ - проверенный.

Е.П. Шестова,
Свердловская обл.

спасет зарядка

пока не коснетесь пяткой правой ягодицы, повторите то же самое с левой ногой. Как можно сильнее тяните колено назад.

Подтягивание коленей лежа. Лягте на спину на пол или жесткий мат. Возьмитесь обеими руками за правое колено и подтяните его к груди. Повторите то же с другой ногой.

Подтягивание двух коленей одновременно. Лежа на спине, возьмитесь руками за колени и подтяните их к груди.

Вращение коленями. Лежа на спине, согните колени и поставьте ступни на пол. Поверните колени вправо, пока не коснетесь пола, как можно сильнее повернув при этом голову влево. Затем перемените направление.

Поднятие таза. Лежа на спине, согните колени и поставьте ступни на пол. Медленно поднимите ягодицы как можно выше и, оставаясь в таком положении, считайте до восьми. Делайте это упражнение, пока не устанете. Если вы не будете испытывать боли, повторите его 10 раз.

Касание своего лба. Встав на четвереньки, поднимите правое колено и подтяните его ко лбу. Не перенапрягайтесь, если сразу не сможете коснуться лба. Теперь как можно дальше вытяните правую ногу назад параллельно полу. Приняв исходное положение, повторите упражнение с левой ногой. Вариант: поднимите правую руку и вытяните ее вперед, одновременно вытянув назад левую ногу. Поменяйте положение: левую руку вперед, правую ногу назад.

Укрепление живота. При слабых мышцах живота и его увеличении на мышцы спины и нижней части туловища ложится чрезмерная нагрузка. Чтобы усилить мышцы живота, качайте пресс. Лягте на спину, согнув колени и поставив ступни на пол. Скрестите руки на груди или обхватите ими затылок. Поднимите верхнюю половину туловища, подняв лопатки над полом на 10-15 см и не вытягивая локти вперед. Теперь опустите лопатки на пол, не дотрагиваясь до него головой. Если у вас не возникнет острой или тянущей боли, делайте так как можно больше, по три - четыре сеанса в неделю. Для начала повторите 3-6 раз.

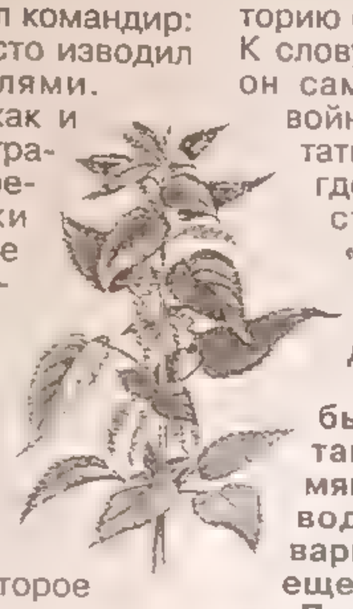
А.Н. Соболевский,
г. Новгород

Все секреты

Есть крапива - живи счастливо!

Эту историю мне рассказал бывший партизан Самуил Семенович Костюк.

Как-то заболел командир: желудок его просто изводил страшными болями. Никто не знал, как и чем облегчить страдания. И тогда ребята-разведчики разузнали, где квартирует немецкий доктор, и... выкрали его. Под покровом темноты бедолагу доставили в отряд. Осмотрев больного, врач сказал, что у него есть средство, которое может помочь.



Лекарством оказались семена какого-то растения. Командир несколько раз принял их настой, и боли уменьшились, а вскоре и совсем прошли. После войны мой знакомый встречался со своим партизанским командиром, тот был здоров и на желудок не жаловался.

Меня же с рассказчиком судьба свела после того, как я перенесла операцию по поводу резекции желудка. «Эх, - сокрушался Самуил Семенович, - если бы мы встретились раньше, я бы мог помочь Вам...» И поведал историю о партизанских годах. К слову, что это за семена, он сам узнал лишь после войны, когда стал работать директором совхоза, где выращивали лекарственные растения. **«Волшебными» зернами оказались семена крапивы двудомной.**

А лечебное снадобье из них готовили так: заливали 5 г семян 200 мл воды, доводили до кипения и варили 15 мин., а затем еще 30 мин. настаивали. Принимал же командир отвар по 3/4 ст. 3 раза в день за полчаса до еды.

Как знать, возможно, кому-то и в наше мирное время пригодится этот рецепт, пришедший из военных лет.

Вера Сидоренко, «Народный доктор. Толока»

Славяне знали, чем дышали

Наши предки-славяне знали, что запахи снимают напряжение, создают нужное настроение и даже помогают выздороветь.

Зимой для повышения иммунитета и увеличения сопротивляемости болезням жгли траву пижмы, почки тополя и рябины. Вдыхание такого дыма эффективно очищает легкие от вирусов. Ароматные хвойные ингаляции - прекрасная профилактика простуды. Пихтовый и сосновый дым обеззараживает помещение. Веточками можжевельника окуривали при сильных головных болях. А при зубных помогал едкий чесночный дым.

• При хроническом переутомлении и нервном истощении подожгите листочки мяты, лимона или лимонника, палочки с запахом сандала, лаванды, ладана, гардении, бергамота, лотоса, ванили, мирры, тибетских благовоний.

• При повышенной нервной возбудимости полезно подышать дымком от фиалковых листочков, веточек шиповника или ароматических палочек с запахом фиалки, розы, апельсина. А камфорное масло успокоит, если помазать им запястья в том месте, где бьется пульс. Справиться с бессонницей и хорошо отдохнуть помогут запахи розы, жасмина, гиацинта, корицы или миндаля, вдыхайте аромат цветущих растений, дым их веточек и листьев. Для самых ленивых продаются специальные палочки.

От злата здоровьем богата

Золото обладает целебным действием при церебросклерозе, пародонтозе, язве двенадцатиперстной кишки, гипертонии, депрессии.

А из серебра можно приготовить лечебную воду. Опустите украшение (без камней) в емкость, залейте 2 ст. воды и кипятите, пока объем не уменьшится вдвое. Принимайте по две ч. л. раз в день при желудочных и легочных заболеваниях, а также для профилактики инфекционных болезней.

Но если у вас несколько хронических заболеваний, то не следует носить украшения из разных металлов. Они обладают прямо противоположным воздействием на организм.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Спящий слон -

Раньше человек знал, какие вещи «добрые», а какие «злые». Сегодня биоэнергетика постепенно восстанавливает эти во многом утраченные знания.

Вот несколько советов, которые помогут сделать вашу жизнь безопаснее, лучше, радостнее, а значит - счастливее.

• Слон хоботом вверх (трубящий) - приносит в дом удачу и помогает победить недоброжелателей, а слон хоботом вниз (спящий) - несет в дом уныние, тоску, депрессию, стрессы.

• Статуэтки голубей, ворон, сорок, болотных птиц, орлов, аистов приносят несчастье.

• Старые изношенные тапочки или другую ветхую обувь выбросите - они притягивают к их владельцу порчу, сглаз и наговоры.

• Маленькие солонки, из которых часто высыпается соль, провоцируют ссоры, интриги, склоки и даже скандалы с дракой, притягивают злые сплетни.

• Посуда со сколами и трещинами нарушает энергетику пищи, снижает энергетическую ценность или делает ее вовсе отрицательной. Есть или пить из такой посуды - только вредить себе.

• Ножи, оставленные на столе на ночь, притягивают всякую нечисть, которая надолго остается в доме, нарушая сон, покой и уют домочадцев. Такой нож становится опасным - им легче нанести себе порезы. Такими же свойствами обладают ножи с обломанными или выщербленными лезвиями. Их следует тайком закопать в землю.

• Живые растения, стебли которых увивают стены (кроме винограда), притягивают к хозяевам дома разнообразные болезни.

Цветы в доме:

• Цветы из воска - к смерти родственника; **цветы из ткани** - к болезни после незначительных ссор; **цветы из перьев (пушистые)** - к несчастному случаю; **цветы из пластмассы** - к денежным убыткам; цветы из бумаги - к известиям о серьезной болезни близких.

• Камыши в доме особо опасны: они предвещают долгую серьезную болезнь со смертельным исходом.

ИЗ ГАЗЕТ

лочки с маслами.

• **Осенью и зимой справиться с постоянной сонливостью, вялостью** помогут запахи лаванды, сандала, мирры, лимонника или бергамота. Умственное напряжение снимают запахи сосны, кедра, орхидеи и гардении. Ароматы базилика, розы, шалфея, жасмина усилят концентрацию внимания.

• **Улучшат память ароматы розы, мускуса, жасмина.**

• **Избавят от депрессии** запахи розмарина, розы, лаванды, сосны. Живительный аромат поможет встряхнуться, оживит эмоции.

• **Высокое давление снимут** запахи лаванды, шалфея, лимона и лимонника. При низком давлении используйте аромат розы или розмарина.

• Помните анисовые капли? Их принимали **от болей в сердце, от головной боли и для успокоения**. Если натереть ладони, виски и грудь листьями мяты, розмарина, аниса или тмина, то можно снять сильное сердцебиение.

Виктор Антонов
«Тайная сила»

Лаванда узколистная

Самое то - трясти решето

Напишу проверенный рецепт **от сотрясения мозга** (если только нет рвоты, отека мозга). Трясти решето над головой и читать 3 раза на утренней заре и 3 раза на вечерней: «В чистом поле черный дуб, в дубе дупло, в дупле молоко, молоко сторожит царь верховский, к нему пришел кот заморский. Как этому коту чары не спивать, у царя верховного молока не слакать, так и у раба божьего (имя) сотрясению не бывать, голове не болеть, сердцу не ломить, с водой не тошнить. Бог с помощью, а я со своим духом. Аминь».

Я сама врач, но своего ребенка вылечила именно этим. И еще, нужно периодически стирать следы от старых травм на голове. Взять железную крышку (какими закручивают банки на зиму), водить по месту травмы против часовой стрелки и читать 9 раз: "На синем море, на белом камне сидят 3 сестры: Дарья, Марья и Бел-Белила, все травмы и воспаления на голове заговорила, на место становила, норму закрепила рабе божьей (имя). Аминь".

Хорошо помогает, уменьшаются и даже могут совсем исчезнуть головные боли!

И. Васильева, «Вестник Надежды. Наш дом»

Еловая смола многим помогла

Я очень люблю ели. Вот и решил украсить ими двор возле дома. Выкопал с комом земли в лесу маленькие деревца, привез. Только собирался посадить их, как ко мне подошел дедушка, местный знахарь, и сказал, что возле жилья этих лесных красавиц лучше не садить. Мол, есть такое поверье: как только это дерево перерастет дом, в семье неминуемо случится горе - из жизни должен уйти кто-нибудь из членов семьи.

Я поблагодарил доброго человека за совет и посадил елочки в другом месте. Но это поверье нисколько не ослабило моей любви к лесным красавицам. Ведь их целительная сила делает им славу куда более громкую. Помимо древесины ель дает человеку свои... «слезы» - живительную смолу. **Знахари лечили ею от простудных заболеваний, болей в горле. Смолу клали в рот и сосали, как конфету.** Лучше всего сосать ее на ночь, а наутро у больному было уже лучше.

В.А. Головач

А Надежда Новикова в книге «Источник надежды» пишет, что смола сосен и елей обладает особой целебной силой. **Для укрепления груди и сосудов надо ежедневно принимать по 5-6 смоляных шариков, размером с горошину,** одну-две недели, а то и месяц (в зависимости **от состояния здоровья и диагноза).**

Полезно принимать смоляные пилюли и при онкозаболеваниях. Но помимо внутреннего должно «присутствовать» и наружное использование «слез» ели. До 20 % смолистой жидкости добавляют в восковые пластыри. Это клейкое вещество смешивают с кипящим воском, а затем почти остывшую лепешку накладывают на грудь. Одну и ту же лепешку можно использовать до 20-ти раз.

«Народный доктор. Толока»

Ам! клюквы по 50 грамм

Народная медицина рекомендует клюкву при нарушении обмена веществ, гипертонии, глаукоме, водянке, болезнях желудка, печени, поджелудочной железы, диабете, ревматизме, туберкулезе легких, атеросклерозе, головных болях. Это эффективное кровоостанавливающее и противовоспалительное, бактерицидное, жаждоутоляющее и мочегонное средство. Кроме того, клюква прекрасно регулирует свертываемость крови.

А метод лечения необыкновенно прост: ежедневно в перерывах между едой съедайте по 50-100 г ягод, лучше без сахара и даже без меда. Сахар добавляют лишь в том случае, если хотят сбить давление, а мед в сочетании с клюквой - прекрасное средство против кашля. Если же вы не способны жевать кислые ягоды, приготовьте витаминный морс: полстакана клюквы разомните, добавьте поллитра теплой кипяченой воды и пейте в течение дня. Только имейте в виду, что при воспалительных процессах желудка и кишечника от клюквы лучше отказаться.

«Худеем вместе»

Удача вон!

• **Внезапно засохшие живые цветы** - к разлуке с любимым человеком, а также к разводу.

• **Китайские фонарики** вызывают внезапные необоснованные страхи и тоску.

• **Гипсовые фигурки и статуэтки** мешают сосредоточиться на самом главном, отвлекают от насущных дел, ослабляют волю, уводят человека в мир иллюзий.

• **Подарки, которые не пришлись по душе**, принесут несчастья, если от них не избавиться.

• **Картины, эстампы с изображением чего-то** дискомфортного для взора нарушают душевный покой, мешают духовному совершенствованию, ослабляют память.

• **Скульптура собаки или льва, сидящих на задних лапах и с открытой пастью,** несет несчастье: притягивает к себе нечистую силу, лишает человека интуиции.

• **Любое изображение рыб** делает вас уязвимыми для наведения порчи и сглаза, притягивает к дому воров.

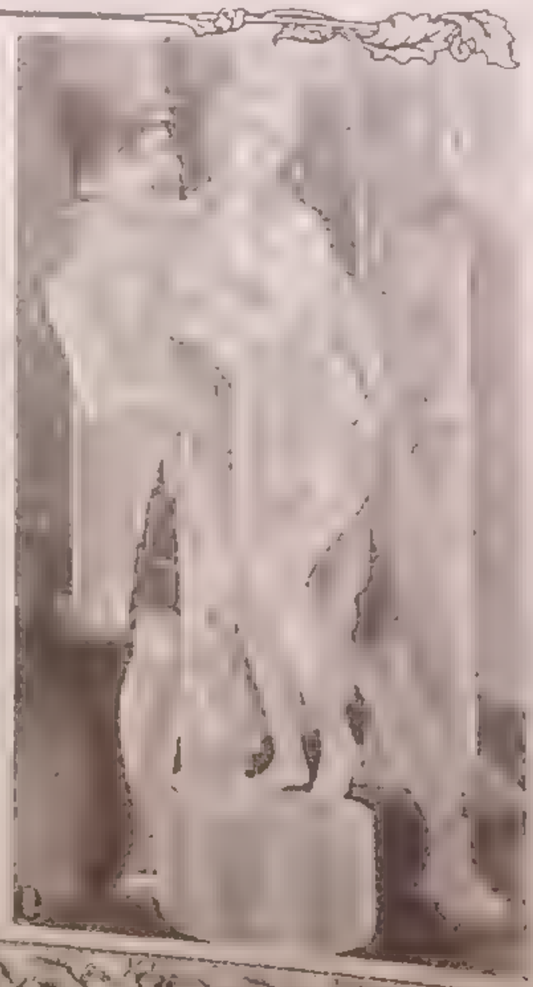
• **Морские ракушки** - сувениры с юга - могут привести к ухудшению работы сосудов и сердца.

• **Рога животных** - стать причиной утраты близкого человека либо разлуки с ним, провоцируют болезни и душевные травмы.

• **Веник в доме всегда символизирует деньги.** Пользоваться старым, стертым веником - накликать разорение или долгое безденежье; новым и хорошо сделанным - охранять собственное денежное благополучие, увеличить шансы приумножить свое состояние.

Если он стоит ручкой вниз - вам удастся избежать зависти знакомых, сглаза, сохранить денежный достаток в доме; ручкой вверх - к неминуемым убыткам и большим расходам. Держать старый веник - накликать на себя убытки через болезнь. Подметать дом вечером - выметать деньги из дома.

Маргарита Ларионова, «Тайная власть»



Десять лет страдаю

Страдаю болезнью Аддисона (почечная недостаточность). Постоянно сильная слабость, тошнота. Давление 80/40, мучают головные боли, я очень похудела. Надеюсь, кто-нибудь подскажет, чем лечить эту коварную болезнь, таблетки-то уж почти не помогают.

Л.П. Топорова,
641875, Курганская обл.,
г. Шадринск,
ул. Кооперативная, д. 21, кв. 49

В 26 - древняя старушка

Три года назад у меня внезапно прекратились месячные, резко упал вес, хотя анализы хорошие. Врачи помочь не могут и советуют обратиться к «бабушкам». Мне 26 лет, а чувствую себя древней старушкой, и нет сил жить. Очень жду ваших откликов!

Дина,
692800, Приморский край, г. Артем,
ул. Фрунзе, д. 61, кв. 55

Посидим, поохаем...

Мне бы рецепт от кашля

Замучил меня сердечный застойный кашель. Как же от него избавиться? Какие травы попить?

Г. Яблокова,
163061, г. Архангельск,
ул. Выучейского, д. 28, кв. 27

Как избавиться от храпа?

Может, кто-то знает народное средство и уже вылечился? Поделитесь, пожалуйста, опытом! Век благодарен буду!

Г. М. Диков,
413865, Саратовская обл., г. Балаково,
ул. Свердлова, д. 54, кв. 76

Очень болит кишечник

После операции на кишечнике у меня часто пучит живот, беспокоят боли в сигмовидной кишке. Пожалуйста, помогите советами, травами - нет сил терпеть боль.

Л.С. Тимофеева,
185007, Карелия, г. Петрозаводск, а/я 32

Лечение пока не помогает

У меня постоянно увеличены паховые лимфоузлы, сильный зуд и красные пятна на коже. Врачи говорят: ретикулез. Кто смог вылечиться от этого народными средствами, помогите и мне, пожалуйста.

Елена Алябьева,
400002, г. Волгоград,
ул. Казахская, д. 30/2, кв.51

Нужен рецепт от васкулита!

Моя мама страдает геморрагическим васкулитом. На руках и ногах у нее синяки - сосуды постоянно лопаются. Лекарства не помогают, а болезнь прогрессирует. Есть ли у кого рецепт от такой беды? Поделитесь!

Х.Ш. Каримова,
445044, г. Тольятти,
ул. Ворошилова, 11, кв. 180

Приглашаем к сотрудничеству!

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

«Голые» рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, дату рождения, место прописки, ФИО, № страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-08-68, тел./факс: 55-16-08. Звонить с 9 до 17 часов.

E-mail:givitca@atnet.ru

Боюсь потерять почку

Нет ли у кого рецепта от моей болезни: нефрокроз левой почки? Она постепенно усыхает.

Е.Б. Соловьева,
667001, Тыва, г. Кызыл,
ул. Маяковского, д. 26

Приступы чаще и чаще

Я мучаюсь токсоплазмозом. У меня повышается температура, появляется озноб, головная боль, слабость, ухудшается зрение. Через сутки все проходит, до очередного приступа. А они стали повторяться все чаще и чаще - через 3-4 дня. Очень рассчитываю на советы людей, знающих, как справиться с этой бедой.

Светлана Васильевна Собянина,
618590, Пермская обл., г. Красновишерск,
ул. Советская, д. 3, кв. 172

Падает сноха в обморок

У моей снохи острый церебральный арахноидит (воспаление мозговой оболочки). Каждый день она падает в обморок - теряет сознание на 5-7 минут. Может, кто сталкивался с таким заболеванием или травы какие знает, напишите нам, очень благодарны будем.

Н.П. Харитонова,
391826, Рязанская обл., Скопинский р-н,
г. Нагиши

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: [illegible], Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № **362** Тираж **366.582** экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., **34259** - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - пятница 17.00, фактически - пятница 17.00

Еженедельник, объем 1 п. л.

[illegible]
Секретарь. (8184) 55-28-66
Отдел реализации. (8184) 55-16-48
факс (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс. (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (81842) 333-20

[illegible]

[illegible] Воспользовавшись рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим [illegible]

black magen

Айболит!

№05 (341)
январь 2002 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

www.aibolit.ach.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Сам себе доктор

✹ Каша из лука - хорошая штука!

✹ Выпила сок, повязала платок

✹ Купила впрок мумие мешок 2-3

Вместе соберем советов 200

✹ Чистотел кисту одолел

✹ От давления не будет мучения

✹ Герань спасла: хворь унесла ... 4-5

Школа оздоровления: «Многих спасло козье молоко»

✹ Черная Роза - рахиту угроза

✹ Такая малость - отступит старость 6-7

Посидим, поохаем

✹ А моя проблема - нос

✹ Как с дистонией справиться?

✹ Очень болит почка 8

Читайте в «Дюймовочке» №5(12)

ОТСТУПЯТ ВСКОРЕ ПРОСТУДНЫЕ ХВОРИ

✦ **Бронхит от нас сбежит:** Одуванчик - и не болеет мальчик

✦ **От простуд - советов пуд:** Отныне творог нам дорог; Ложку чистотела для пользы дела

✦ **Не стесняйся - смелей закаляйся!** За нас в бои идет зверобой; Не надо бояться обливаться

✦ **Не хвораем - и вам того желаем!** Мед и жир - здоровья эликсир

Обратите внимание!

С января 2002 года для начисления гонорара налоговая инспекция в обязательном порядке требует следующие данные о корреспонденте:

1. ФИО.
2. Серия, номер паспорта.
3. Место прописки.
4. Дата рождения.
5. Номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования.
6. ИНН (идентификационный налоговый номер).

На цыпочки вставайте!

Многие спрашивали, как от шпор избавиться. Не надо их ничем смазывать, а тем более йодом! Он плохо действует на кости.

Лучше возьмите деревянную палочку 3-4 см в диаметре и катайте ее по ступням. Как сели - так палочку под ноги. Хорошо еще почаще вставать на цыпочки.

Л. Жмуркина

Высылаю кровохлебку

Желающим вышлю корень кровохлебки (отличное средство при поносах), мать-и-мачеху, пижму, пустырник, тысячелистник. Оплата символическая. От вас - конверт с о/а.

Сергей Викторович Громыко, 630120, г. Новосибирск, а/я 87

Расторопша печень лечит

Для лечения остеохондроза, артрита, ревматизма, печени, раковых опухолей, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваний высылаю сабельник, болиголов и расторопшу. Имеются также семена этих растений. Для ответа вложите конверт с о/а.

Людмила Александровна Колпашникова, 636461, Томская обл., г. Колпашево, ул. Ватутина, д. 19

Поделюсь опытом

Могу помочь рецептами от отита, стоматита, болезней желудка, радикулита, полиартрита, артроза, эрозии шейки матки. Все методы испытаны и надежны. От вас - конверт с о/а.

Александр Романович Лейко, 350021, г. Краснодар, п. Пашковский, ул. Карасунская, д. 2, кв. 24

Айболитовцы не оставят в беде!

Огромное спасибо всем, кто не оставил нас в беде, кто откликнулся на мою просьбу помочь вылечить внука от псориаза. Мы получили много писем с рецептами и рекомендациями, и все нам пригодились. Дай вам Бог здоровья и счастья, дорогие айболитовцы!

Н.Ф. Неясова, Мордовия

Сам себе

Использовала крем «После бритья»

Лет пять назад я с псориазом так справилась. Заваривала травяной чай из листьев черной смородины, вишни, малины, мяты и мелиссы. Туда же 30-40 г меда добавляла. И пила 3 раза в день. Утром и вечером водой холодной обливалась. А пораженные участки кожи кремом «После бритья» с витамином F смазывала. Болезнь и отступила. Но... Умирает муж. И после пережитого болезнь возвращается. И тут я поняла: лечить эту напасть нужно не только снаружи, но и душу, и мысли в порядок приводить надо. Сейчас я трижды в день в течение недели чай из трав и ягод пью. В фарфоровый чайник засыпаю 2 ст. л. дробленого шиповника да по горсти ягод боярышника, черной и красной рябины и калины. Для вкуса немного изюма, кураги и чернослива добавляю. Заливаю все это кипятком (иначе чайник лопнет) и ставлю на слабый огонь. А как ягоды закипят, чайник снимаю, даю отвару настояться и процеживаю. Ягоды же не выбрасываю, а завариваю еще дважды. Чай этот мне хорошо помогает: болячек нет да и зуда тоже. А энергии хоть отбавляй! Ежегодно я и чистку организма в санатории делаю: микроклизмы и клизмы по Александрову. А еще я мысленно настраиваюсь на выздоровление и всепрощение, добрые мысли и поступки.

Стараюсь любить себя такой, какая есть. И самочувствие лучше стало, здоровье наладилось

Т.А. Кузьмина, Московская обл.

Выпила сок, повязала платок

Нет мужа с работы, а уже первый час ночи. Метель метет, мороз. Выпивает он редко. Что случилось? Не сплю, старший сынишка тоже не спит. Подождали-подождали и заснули.

Проснулась я от шума на кухне. Вышла. Смотрю - у мужа не лицо, а кровавое месиво, и сосульки с него свисают! С перепугу у меня в голове что-то произошло - такая острая боль вдруг! Едва я дождалась утра. Пошла к соседке, попросила: «Если в больницу положат - присмотри за моими парнями».

А соседка:

- Э-э! Не ходи - не положат. Выпей-ка моего лекарства - к вечеру полегчает. - И дает мне ложку масла растительного, которое пахнет чесноком, и ложку лимонного сока.

Я готова была что угодно выпить, лишь бы отступила эта боль!

- А сейчас, до работы, перевяжи голову туго шерстяным платком и полежи, а потом поешь чего-нибудь.

Я все так и сделала. Вроде получше стало. Вечером опять приняла ее лекарство и сделала себе такое же по ее рецепту. Через неделю уже совсем не было боли, но курс лечения - месяц - строго выдержала. А в год надо 3-4 раза проводить его. Между каждым - отдых не меньше месяца

А вот и рецепт.

Сделать кашицу из двух **головок чеснока, залить 2 стаканами нерафинированного растительного масла, хорошо размешать. Хранить в холоде. Принимать по ч. л. масла и ч. л. свежевыжатого лимонного сока 3 раза в день за полчаса до еды при спазмах сосудов головного мозга, сердечных спазмах, одышке, склерозе сосудов головного мозга.**

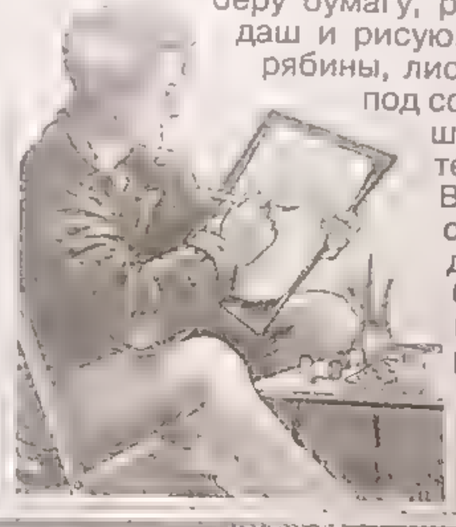
У меня были спазмы сосудов. Спасибо соседке - выручила.

Алевтина Головко, Пермская обл.

Плохо опять - сажусь рисовать

Хочу посоветовать один интересный способ избавления от стресса.

Стресс - это первая ступень ко всем болезням, толчок, который рано или поздно породит недуг. Поэтому, когда волнуюсь, злюсь, переживаю или боюсь, я беру бумагу, ручку или карандаш и рисую. Рисую веточку рябины, лист березки, гриб под сосенкой, раскрашиваю и обязательно... сжигаю! Вместе с нарисованным уходит то, что меня беспокоит, и мой стресс сгорает в печке.



Е.В. Васильева, Курганская область

Милый сердился, пока не исцелился

Доехали мы с мужем как-то в отпуск. И на одной из остановок подсели к нам два геолога. А через некоторое время у мужчины в соседнем купе желудок скрутило. Наши соседи быстро развели в стакане воды какой-то черный твердый шарик и дали ему выпить. Приступ быстро прошел.

А мне ж любопытно: что да как? Ну парни и объяснили, что это мумие было. И брошюрку подсунули: почитай, мол. А там прописано, от каких болезней мумие помогает. «Ну и где его взять?» - спрашиваю. «Да хоть у нас», - отвечают. Купила у них мешок сырца, а муж меня в тамбур выволок и давай отчитывать: «На кой черт тебе эти камни, дура? Только деньги зазря потратила». Всю дорогу губы дул. Доехали мы до сына, ввалились с мешком в квартиру, бросили на балкон и дальше путешествовать. Потом я мумие сама обрабатывать научилась, от корешков и веточек очищать, выпаривать. Всю родню и друзей снабдила. По сей день они мумие разные болячки лечат: ожоги, раны, геморрой, грипп, ангину, от давления пьют. И мужу моему оно ой как после операции на желудке пригодилось.

Супруг у меня - бульдозерист. Зачастую в тайге неделями работал. Вот здоровьето и надорвал - желудок заболел. Проверили - оказался рак. После операции мы его дома долечивали.

Приготовили снадобье. Залили тремя литрами воды в эмалированной кастрюле 200 г экстракта чаги (бифунгина), по полпачки тысячелистника, сосновых почек и шиповника да 0,5 г полыни горькой. Дали настояться два часа. Потом довели до кипения и подержали на маленьком огне еще два часа. А после тепло укутали и сутки настаивали. Затем процедили и добавили 200 г столетника, 250 г коньяка и полкилограмма меда. Все перемешали, плотно закупорили и на 4 часа в покое оставили.

Состав этот первые 6 дней пьют по ч. л. трижды в день за 2 часа до еды, вторые 6 дней - по ст. л., а все последующие - по ст. л. три раза в день за час до еды. Минимальный срок лечения - 2-3 недели, максимальный - 2-3 месяца.

Но так как мужу желудок почти весь удалили, то ел он снадобье 6-7 раз в день по чуть-чуть. Лекарства выпьет ложечку, а уж поесть и не во что. Месяц кое-как промучились: пили-ели крошечками. А потом я его 4 недели чаем из перегородок грецкого ореха поила: заваривала по горсти в

Купила впрок

Доктор

«Румяная Маша» - и бабушка краше!

Мне 74 года. Не могу сказать, что я бодра и здорова, как молодая девица, но для своего возраста выгляжу очень неплохо.

Недавно лежала в больнице (из-за катаракты). Так врач зашла в палату и сразу спросила: «А куда же новую бабушку положили? Почему я ее не вижу?» Потом удивлялась, что я выгляжу максимум на 50 лет. Даже рецепт моей молодости спрашивала. А у меня действительно есть секреты. **Я обливаюсь холодной водой, зимой хожу на лыжах и стою босиком в сугробе - минуты 2 каждый день. Кроме того, ем в меру** (пенсия не позволяет питаться деликатесами). Но всегда пью свежие соки. Завела лет 10 назад соковыжималку и выжимаю соки: **летом - какие угодно, а зимой - картофельный, свекольный, морковный, капустный и яблочный.** Утром встаю и думаю: каким бы соком себя побаловать? А еще есть у меня фирменные напитки бодрости и здоровья. Пью их, когда приболею, устану или загрущу. Да и внуки мои их очень любят, специально просят приготовить. Так что не знаю, это ли помогло мне сохранить здоровье и относительную молодость или что-то другое, но больше я ничем не лечусь. А рецепты моих напитков такие.

• Напиток «Румяная Маша» (назван в честь внучки)

2 ст. л. томатного сока, ст. л. сока фасоли, ст. л. кефира, истолченный порошок базилика (на кончике ножа). Все компоненты смешать и пить сразу после приготовления.

• Коктейль «Снежная ночь»

2 ст. л. сока черной редьки, натертое яблоко, 1/2 стакана яблочного сока, 2 ст. ложки сметаны и немного лимонного сока. Пить сразу после изготовления.

Попробуйте - непременно понравится!

Т.А. Сазан,
г. Санкт-Петербург

Воду пил - изжогу победил

Около 10 лет я страдал от изжоги. За это время съел немало таблеток, мела, сырой картошки, но болезнь не отступала. И вот однажды я случайно узнал, что от изжоги можно избавиться с помощью обыкновенной чистой питьевой воды.

Пил воду утром натощак. Начинал с 50 г, увеличивая порцию таким образом, чтобы через 10 дней выпить уже 200 г воды. Воду пил раз в сутки; неважно, теплая она или холодная - лишь бы сырая. Улучшение почувствовал через 10 дней, но лечился еще долго, почти год. Зато результат - отличный. Вот уж 12 лет после лечения прошло, но изжога меня больше не беспокоит.

И.Н. Покручин,
Волгоградская обл.

Каша из лука - хорошая штука!

От долгого лежания после операции образовались у моей дочери на спине пролежни. Лечение не помогало: рана становилась все шире и шире. Врач тампон с лекарством вставит, а он вываливается. В общем, человек гнил заживо.

И тут я в книжке про лечение луком прочитала. Набрала его покрупнее, терку захватила - и в больницу: мне за дочкой присматривать разрешали. Утром медсестра ей повязку делала. **А на ночь я луку натру, на широкий бинт выложу и тампончик в рану вставлю.** Да плотно перевяжу, чтоб не выпал. А утром, до прихода врача, повязку вновь на больничную поменяю. Медсестра как-то раз доктору про наши хитрости сказала. Но, слава Богу, пронесло: не ругал. А потом он в отпуск ушел. Мы же перевязки с луком продолжали. И вскоре края у раны сглаживаться стали, а сама она потихоньку затягиваться. По возвращении доктор похвалил нас за хороший уход за больной.

Знал бы он, чего нам это стоило! Дочь стонала, но терпела. Сказала: "Лучше луковая боль, чем настоящая". И рана зарубцевалась. Дочка выздоровела, пополнела, а то ведь как скелет была. Вот так мы и выкарабкались.

Боль терпел - поправиться сумел

А вскоре у соседки, Клавдии, мужа парализовало. Ноги отнялись, пальцы чернеть, гнить стали - гангрена пошла. Я ей посоветовала супруга тоже луком полечить. Клава ему лук к больным пальцам поприкладывала - чернота и прошла. Ранки затянулись. Теперь хоть и болеет, но все ж на своих ногах остался. Уже по комнате ходит. Но, когда лечился, сказывала соседка, меня за совет ругал - боли-то от лука адские. Но тут уж выбирать не из чего было. Главное - ноги сохранил.

Н.И. Распопина,
Кемеровская обл.

Греча - приятная встреча!

Вылечить зоб мне помог такой рецепт: 300 г меда, 200 г молотых ядер грецких орехов и 200 г сырой молотой гречки. Все хорошенько перемешать и съесть в течение суток. Через три дня приготовить такую же смесь и съесть ее в течение 9 дней. Еще через три дня так же. Спустя 3-6 месяцев курс лечения повторить.

Э.А. Лаукарт, г. Харабали

Конкур

мумие мешок

чайнике. Еще мумие (по 0,1 г на стакан кипяченой воды) разводила и давала по ст. л. за полчаса до еды. Настойку веха сготовила: 50 г сырья на пол-литра самогона. Но вех ядовит, так муж начал с одной капли в ч. л. воды. Каждый день по капле прибавлял и дошел до 30. А через 10 дней, наоборот, по одной убавлял.

В общем, на столе тогда у нас восемь баночек с разными снадобьями стояло. Муж ни от чего не отказывался, лечился упорно. Так вот: операцию ему зимой сделали, а по весне он уж внуку дом помогал достраивать. И кушает теперь все: овощи, фрукты, мясо...

Но хоть и прошло с той поры 8 лет, лечение мы продолжаем. Первый состав муж, например, повторял несколько раз за первые два года после операции. Сейчас облепиховое масло иногда пьет, мумие. Сначала его на консультацию в онкодиспансер каждые три месяца вызывали. И все допытывались, чем лечится: уж больно быстро поправлялся. А теперь вообще с учета сняли: все анализы в норме.

И ожог устоять не смог

Роза, моя хорошая подруга, ошпарила кипятком ногу - от бедра до пальчиков. Кожа вместе с чулком слезла. Дочка ее перепугалась, прибежала ко мне: «Тетя Катя, мамка обварилась...» Бросила я в бутылку где-то с полграмма мумие, водой залила, масло облепиховое схватила - и к бедолаге. Как увидела ногу - дурно стало: мясо сплошное. **Кусок простыни оторвала, маслом смочила и ногу обмотала. Такую же тряпку мумие пропитала и поверх первой намотала. Да целлофаном обернула.** Подружка успокоилась, реветь перестала. Десять дней я ее так лечила. Раны затянулись и корочкой покрылись. Тогда повязки местами поменяла: с мумие - на тело, масляную - сверху. И через месяц все, слава Богу, зажило.

Е.Д. Агапова,
Кемеровская обл.

Вместе соберем

Моей маме 44 года. И у нее высокое давление. Она так мучается! Чем только не лечила - лучше не стало. Очень прошу - помогите ей. Научите, как вылечиться!

Оля Чуваева,
182510, Псковская обл.,
г. Невель,
ул. Октябрьская, д. 11

От давления не будет мучения

Моя жена, Надежда Ивановна, **мучилась повышенным давлением**. Таблетки, прописанные врачами, не помогали. Тогда я принялся лечить ее сам. **Три головки чеснока и 2 лимона с кожурой перекрутил на мясорубке, залил теплой кипяченой водой и настоял в теплом темном месте неделю.** Процедил и давал жене по ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Она до сих пор это снадобье принимает. И давление у нее - как у молодой - 120х90!

А.Ю. Сидяченков,
Ростовская обл.

Мне 17 лет. И вот уже пятый год мучаюсь с отитом. Даже слышать стала хуже из-за постоянных выделений. Может, кто знает какое-нибудь лечение?

Оля, Иркутская обл.

Лимонный сок чем мог - помог

Если потекло из уха, то тут мне лимон - верный помощник. 2 средних лимона я обдаю кипятком и выжимаю из них сок. Процеживаю его через марлю да сливаю в стеклянную баночку. Храню смесь в темном прохладном месте. Утром и вечером закапываю в ухо по 3-5 капель. При этом сок не подогреваю и не развожу водой. А если появился белый осадок, снова процеживаю. Улучшение наступает в течение 2 недель. Срок лечения - до выздоровления. Я и для профилактики закапываю сок раз в неделю.

Е.И. Шестакова,
г. Ростов-на-Дону

У меня эрозия шейки матки, врач говорит, что она очень большая. Я уже испробовала много рецептов, но ничего не помогает. А на лечение, что предлагают в больнице, я решиться не могу. Надеюсь, читатели помогут мне советами, рецептами и травами.

Л.А. Кречко,
350005, г. Краснодар, ул. Ушакова, д. 14

Возрос спрос на медный купорос

Баба Сима - удивительно отзывчивый, душевный человек. Она и советом добрым поможет, и на путь истинный наставит.

Вот недавно баба Сима нашу родственницу от эрозии шейки матки вылечила. После рождения первого ребенка у той обнаружили эрозию, сделали прижигание. Но через несколько лет ситуация повторилась. Прижигать снова она побоялась и к бабе Симе за советом обратилась. Та ей и подсказала, что делать. Развести в литре чуть теплой воды немного медного купороса, чтобы цвет был как бледное небо, и спринцеваться. А на ночь ставить тампоны: один день с натуральным медом, другой - с облепиховым маслом. И так дней 7-10. Сделала наша родственница так, как баба Сима велела, а затем к врачу на прием пошла. Эрозии как не бывало.

Л.Г. Степанова, Саратовская обл.

Вот уже 4 года я болею красным плоским лишаем. Все больше распространяются пятна по телу, замучил зуд. Врачи помочь не могут. Как избавиться от этой болезни?

Г.А. Яровая,
188540, Ленинградская обл., г. Сосновый Бор,
ул. Ленинградская, д. 34, кв. 17

Лишай «прощай!»

Мне не раз доводилось лечить всякие лишаи. Способ несложный, но действенный. Подожгите газетную полоску, где краски побольше, бросьте в сухую 3-литровую банку и быстро закройте железной крышкой. **Погаснет пламя, дымок исчезнет - и на крышке, и на стенках банки осядут капельки. Вот ими-то и мажьте болячки.** Если с первого раза капель нет, проделайте процедуру еще раз. Я этот метод и на себе, и на ребенке, даже на собаке испробовала. Всем помогло.

А.Т. Метелкина, г. Красноярск

Много лет я страдаю головными болями. Последнее время приступы все чаще. Только на таблетках и живу. А диагноз такой поставили: церебральный арахноидит. Дорогие мои, помогите советом: как здоровье наладить?

Клавдия Печенкова,
Оренбургская обл.

Донимает меня гайморит. Год назад уже делали операцию. И вот - снова насморк, выделения из носа. Нет ли у кого рецепта хорошего?

В.И. Емельянова,
614111, г. Пермь,
ул. Муромская, д. 16а, кв. 76

Через 2 недели боли улетели

Жили мы тогда в совхозе небогато: одежонки хорошей да теплой не было, и я, видимо, сильно простыла да и голову застудила. От сильных головных болей врач выписал мне уколы да таблетки, но они помогали минут на 20-30, а потом снова мучение начиналось. Пробовала лечиться и тем, что советовали селяне: топила баню и смачивала голову то квасом, то простоквашей, то соком из трав. Но ничего не помогало. За полгода я так измучилась, что на деток своих глядеть не хотелось, да и в семье разлад пошел. Не зря, видно, говорят: «Брат сестру любит богатую, а муж жену - здоровую»...

Бросила я все, взяла отпуск и уехала с детишками к маме. Она поглядела на меня и испугалась: такая я была измученная. Господи! Даже сейчас как вспомню, какие меня головные боли мучили, страшно становится! Я матери рассказала, что врачи признали у меня арахноидит и объяснили, что это. А мама меня успокоила: у них в деревне уже были такие случаи, и она знает, как с хворью справиться.

К вечеру истопили баню, помылись, отдохнули, и мама сказала: «Садись поближе к столу, на табурет, будем лечить тебе голову». (Волосы у меня в то время короткие были - я их подстригла, чтоб не мешали.) А на столе в тряпочке лежали листья герани. Мать с сестренкой обложили мне ими всю голову, завязали платком и уложили спать на заранее подогретую на печи перовую подушку. Я была рада всему, лишь бы мне было полегче. Но спала неспокойно: и голова поба-

Герань спасла:

СОВЕТОВ 200

Милые люди, помогите моей единственной дочери! У нее опухоль в груди 2-ой степени. Предлагают операцию, но мы не выдержим такое испытание. Подскажите какое-нибудь средство от этого недуга.

Е. Грунина, г. Н. Новгород

Чистотел кисту одолел

Удалили мне кисту в правой груди. Два года стояла на учете у онколога. Все повторную операцию предлагали, да не соглашалась. Знакомой вот грудь удалили, а в клинике сказали, что можно было обойтись без операции: лечит опухоли груди чистотел. Вот и подумала: «Будь что будет, хоть и яд, а все - не резать!»

Залила ст. л. сухой травы кипятком, настояла минут 20-30 и начала принимать с 3 капель, потом довела да четверти стакана. Пила 3 недели. Перерыв на 10 дней сделала и снова лечение продолжила.

Однажды вечером грудь заломило, будто молоком налилась. А через некоторое время боль прошла. Пощупала - нет кисты! Только желтые пятнышки на белье остались. Врач руками развел - чудо! Было это в 1984 году. **С тех пор я каждые 3-4 месяца пролечивалась чистотелом.** На груди еще дважды уплотнения появлялись, но оба раза рассасывались. Рецептом этим и женщины с мастопатией пользовались. Очень помогает.

А еще можно настойку чистотела сделать. Читала я как-то в журнале «Дом, сад, огород», что прооперировали женщину: рак. И жить ей осталось месяцев 6. **Так дочери настояли горсть сухого чистотела в пол-литре спирта (10 дней в темном месте), процедили и начали матери по 3 капли давать.** Через неделю дозу до ч. л. увеличили. А еще мать ежедневно яблоки ела. Через год она 62 кг весила, в клинике ее не узнали - увозили-то скелет! К моменту публикации женщина эта 9 лет прожила. Выздоровела, значит. Но для профилактики чистотел, как и я, пила ежегодно.

З.И. Вареница, г. Херсон

Чистотел

Хвощ полевой защитник твой!

Н.С. Галимова из Татарстана! От мучительной менструации заварите хвоща полевого - ч. л. на заварочный чайник - и дайте полчаса настояться. Если сильные выделения - пейте по ст. л. через каждые два часа. А когда дело к концу - тоже по ст. л., но всего три раза в день. Дай Бог Вам поправиться!

Г.Е. Сомова, Краснодарский край

Очень прошу откликнуться тех, кто смог избавиться от опущения матки. Заранее благодарю всех, кто мне напишет.

Вера Павловна Бочарова, 400038, г. Волгоград-38, ул. Волгоградская, д. 1/8, кв. 139

Шерстяной клубок - под пупок

Нельзя женщинам таскать тяжести, особенно после родов! Моей подруге пришлось, и заработала она опущение матки. Боль такая, будто гвоздь забивают! Чтоб не ложиться на операцию, нашла Елена одну знахарку. И посоветовала ей бабка очень простой способ. Ложилась подружка на живот, а по центру пупка клала шерстяной пряжи клубок - диаметром 2-3 см. И лежала на нем, пока боль не пройдет. Потом брала клубок побольше, затем еще больше - и так до 15-сантиметрового. Когда же смогла и на нем без боли лежать - выздоровела окончательно! А еще Лена спала на жесткой постели и носила утягивающее белье.

Думаю, многим женщинам пригодится этот способ лечения. Но если была операция по поднятию матки - им лучше не пользоваться.

И.П. Пащенко, Башкортостан

У моего мужа вот уже лет 17 идет воспалительный процесс в организме - нейроинфекция. Три года он не может ходить, лежит, а ведь ему всего 50 лет. Лечились и у врачей, и у бабок, но никто не помог. Может, кто знает какие-нибудь травы, сборы? Спасите моего мужа!

Н.А. Николаева, 400021, г. Волгоград, ул. Кирова, д. 74, кв. 32

Способов коллекция от нейроинфекции

В 15 лет я сильно застудилась - в классе было холодно, а учителя пальто не разрешали надевать. Появились слабость, звон в ушах, постоянная температура, по ночам - судороги ног. Врач сказал: нейроинфекция. Вылечила меня мама: каждый день поила чаем с 2-мя ложками меда и сажала на русскую печь прогреваться. Поила хлористым кальцием и микстурой Павлова.

Уже следующей зимой я как ни в чем не бывало бегала на лыжах.

А.В. Поспелова, г. Курган

Примите меры - купите серы

Хочу помочь И. Архиповой из Иркутска. Она пишет, что ее и дочь одолели фурункулы. Скорее всего это простудное заболевание. Советую попить аптечную серу. Принимать ее нужно неделю - 2 раза в день за полчаса до еды. Первые 2-3 дня по четверти чайной ложки, потом - на кончике ножа. Можно запивать водой или посыпать на хлеб.

Г.С. Галкина, г. Энгельс

Вместе собер...

хворь унесла

ливала, и чего-то боялась. Следующим вечером платок размотали, листья убрали, и мама легонько сделала мне массаж головы. Потом снова - листья герани, платок, и ночь на теплой подушке. Делали так 5 вечеров. Листочки герани собирали по всей деревне, а те, кто испытал такие же мучения, даже веточки приносили.

Через недельку мне стало полегче, жить захотелось. А через 2 недели я и совсем поправилась. Но со своей спасительницей не рассталась: дома она у меня в трех горшках растет. Как проснусь - подойду к герани, легонько потру пальцами листья, понюхаю, спасибо скажу

Меня гайморит не победит!

Герань еще не раз меня выручала. Лет через 5-6 у меня опять заболела голова, даже наклониться не могла - казалось, что из нее все сейчас вывалится. В больнице сделали снимок и сказали, что у меня гайморит. Что делать? От лекарств аллергия, физиокабинет я не переношу... И вспомнила про свою давнюю спасительницу. Вечером сварила картошку, растолкла ее и положила в тряпочку. Листья герани положила на гайморовы пазухи и на лобную часть, на них - картошку, сверху - целлофановый пакет и платок. Лежала, пока картошка не остыла. Конечно, хорошая грелка, но она дает влагу - отпотевает. После процедуры сразу легла спать. На следующий вечер я ее повторила, только вместо картошки нагрела на сковороде древесной золы и положила ее в плотную тряпочку. Эта сухая «грелка» мне больше понравилась. На третью ночь я делала компресс с горячим речным песком.

Лечила я свой гайморит 6 вечеров. Но уже после третьего раза боль стала стихать. Моя спасительница и в этот раз не подвела!

Петровна, Удмуртия, Балезино

Герань

Многих спасло

Черная Роза -

Все началось с внучкиных рассказов про ее седьмой класс: кто как учится, с кем сидит, чем увлекается, какие отметки получает.

- По алгебре с геометрией мало кто соображает, один Витя Рахит здорово сечет. Все у него списываем.

- Рахит? - переспрашиваю. - Это что - фамилия такая?

- Да нет, Косов он, а Рахитом его дразнят. Маленький, и ноги кривые. Но ловкий! В секции каратистов всех «гасит», никому не поддается.

А потом в парке показала этого самого Витю Рахита. Ничего парнишка. Шустрый, крепенький. Правда, ноги маленько кривоваты, но в глаза это не бросается.

Так бы и забыл про малого, если бы не встретил его у озера за городской окраиной. Витя и старенькая бабулька пасли на берегу пяток коз с козлятами. Познакомились: «Баба Маня, Мария Дмитриевна Синельникова. 86 годков прожила на белом свете. А это мой помощник. Помогает молочко добывать. Козочки у нас молочные. Кормилицы наши и поилицы. Эта вот черная - Роза, самая старшая. А с ней - дочки ее да внучата».

Вечерело, садилось солнышко. Баба Маня послала Витю собирать козочек в стайку: «Пора домой, на ночлег».

- А Витя, что же - Ваш внучек? - спросил я

- Эх, сынок, чего только в жизни не бывает. Соседский он, а родители непутевые. Так я Витю с пеленок выходила, можно сказать, у смерти отобрала..

Но не успел я засыпать бабульку вопросами, как мальчик подогнал коз, и они направились к дому. Хозяйка впереди, за ней козочки, а Витек сзади подгоняет.

- А Вы завтра здесь будете? - только и успел спросить.

- Буду, я всегда тут пасу, - ответила старушка.

Утром следующего дня я отправился к озеру. Баба Маня со своими питомцами уже была на месте. И оказалась словоохотливой.

Язву зарубцует сразу

...К 70 годам ее с дедом стали одолевать разные хвори. У самой забарахлила поджелудочная железа, врачи определили панкреатит, назначили таблетки. А у Григория Романовича открылась язва. Что ни съест - желудок болит, ночью уснуть не дает.

А недалеко по улице жил бывший доктор. Ушел на пенсию и завел молочных коз. Такой моложавый, бодрый. Он и посоветовал старикам бросить таблетки и лечиться «козьим бальзамом» - так называл пользительное козье молоко.

- Мы и взяли у него черную козочку, назвали Розой. Была она обгулянная, вскоре принесла двух девочек-козляточек. И стали мы с дедом пить молоко. Не поверите, но я как вновь на свет народилась! И мой Григорий

Козье молоко от язвы помогло

Год назад Артема Селиванова демобилизовали из армии по болезни: обострение язвы. Врачи настаивали на больнице. Но мама, Наталья Ильинична, решила вначале посоветоваться с врачом, который лечил сына в детстве, Александром Сергеевичем Лагутиным. Но тот, к сожалению, навсегда уехал из города. Помогло чудо. Случайно Наталья Ильинична встретила знакомую. Она-то и рассказала, что доктор живет в деревне, лечит там больных и разводит коз. Уже отчаявшаяся было мама воспряла духом и вместе с сыном поехала в небольшую деревушку Красино.

Александр Сергеевич ее обнадежил: все будет хорошо. Нужен только свежий воздух, работа и козье молоко. А еще настаивал, чтобы Артем научился ухаживать за животными, доить, правильно кормить... И отдал ему лучших козочек.

Позже врач рассказывал: «Я рекомендую козье молоко взрослым и детям при желудочно-кишечных заболеваниях, нарушении обмена веществ, заболеваниях дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы и других болезнях. Только козье молоко заменяет грудное, и только козье молоко замедляет старение организма. Не зря его всегда называли целебным. Но качество и количество молока зависит от качества корма. У меня же по-настоящему целебное молоко. И потому, во-первых, что держу хорошую породу - горьковскую. Во-вторых, кроме мешалки из овощей или дробленки я круглый год обязательно добавляю в корм премикс - витаминно минеральную добавку «Зинка». Дробленка и премикс - полноценный питательный комбикорм».

А что язва? Артем про нее и не вспоминает. Зарубцевалась. Козье молоко исцелило.

Матвей Ефимович, Новосибирская обл.

Такая малость -

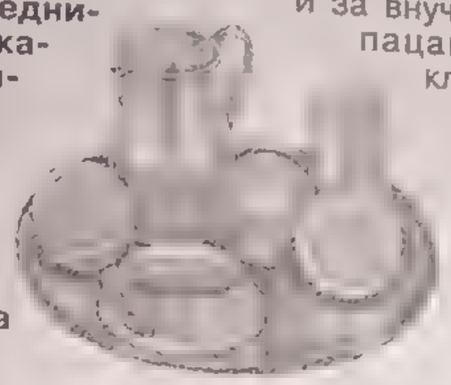
И печень подлечим

Жену мою было так схватило - страшно смотреть! Побелела вся, пополам согнулась и по полу катается, стонет. Вызвали неотложку. В больнице обследовали: камни в желчном пузыре да еще хронический колит. Предложили операцию: мол, единственный выход. Вывести камни нельзя - протоки сужены, да еще это сужение с каким-то перевитием. А жена от операции отказалась. Ну ее и выписали домой. Да еще предупредили: в следующий раз она может и на операционный стол не успеть.

И тут я встречаю одного знакомого, разговорились:

«У моей та же история была, да еще вдобавок перед самой операцией - инфаркт. Так купили козу - сейчас-то у нас их уже две да козлята. И жена обошлась без операции. Через 2 года при повторном обследовании камней-то уж и не обнаружили. Пила она парное козье молоко каждый день, сколько захочется. Процеживала и пила, никогда не кипятила».

Козье молоко



- Да так и лечимся, - улыбается собеседница, - пьем по стакану свежего некипяченого молока за час до еды. Утром, перед обедом и вечером. А то еще и перед сном, когда у телевизора засидимся.

рахиту угроза

Личико расправилось, зарумянилось

- А что с Витей было? - напоминаю.

- Родители гуляют, а ребенок - недокормыш. Годик исполнился, а он вялый, не ходит, не разговаривает. Пузенко выпятилось, ножки тоненькие, кривые. Форменный рахит. Я как глянула на него, так и ахнула. Ах, паразиты, до чего довели дитя! Взяла его и давай отпаивать козьим молоком. Мальчик стал поправляться. Стариковское личико расправилось, зарумянилось. Как увидит кружку с молоком, так аж задрожит. И первое слово, которое произнес, - «дай»...

Он привык ко мне. А Розу чуть ли не за вторую маму почитает. Послушный мальчик, умный, нам с дедом во всем помогает. Вот уж тринадцатый годок пошел. Нам с Романычем Бог деток не дал, так Витя у нас и за сына, и за внучка. Только вот пацаны уличные кличку ему приклеили. Видно, от взрослых прознали, что в младенчестве слабенький был да больной. Теперь, конечно, выправился! В спортивную секцию ходит... А они все «Рахит» да «Рахит», прямо зла не хватает!

В мгновение снимет отравление

А до «козьего бальзама», оказывается, еще много охотников. «Идут и идут, просят. Да всем не хватает. Вот решили мы с дедом еще одну козочку оставить - теперь у нас пять доенок».

И рассказывает баба Маня, как людям помогала поправляться.

- Таиска-наборщица в своей типографии свинца наглоталась. И в местной больнице лежала, и в областную ездила без конца. А все равно лицо серое, глаза провалились... Была молодица - сок с молоком, а стала... Как привидение с того света. Отравление свинцом врачи признали. Я ей: «Приходи ко мне - козьим молоком полечись». Так и стала отпаивать. Гляжу - через неделю-другую пошла на поправку. Она уж думала, что и до пенсии не доживет, а теперь и пенсии дождалась, и еще в школе техничкой подрабатывает. А каждое утро к нам все равно приходит.

Только сяду под Розу, а она тут как тут, за спиной стоит. Подою, нацежу ей кружечку, она тут же выпьет да с собой полулитровую баночку унесет - это ей норма на весь день.

Потянулись во двор к Синельниковым молодые мамы. Детишки рождаются слабые, а у иных нынешних горе-мамаш, соблюдающих фигуру да диету, вообще молока нет. Прослышали, что чудо-бальзам от «бабманиных» коз всех на ноги ставит...

На том мы и расстались. С тех пор прошло с полгода. Совсем недавно идем с женой вдоль рыночных прилавков. В конце, в сторонке от людского движения, - женщина с самодельным деревянным возком, накрытым стареньким покрывалом. Под материей что-то шевелится. Жена заинтересовалась, потянула меня в сторону возка. Господи, да тут моя знакомая бабулька! Она узнала, улыбнулась. Все такая же бодренькая, веселая, добродушная. Не стареет.

- Козлят вот привезла продать. Розины две внучки по тройне принесли.

Приоткрыла полог, из-под него высунули головы шестеро бесенят. Напружинились - вот-вот сиганут через ограждение.

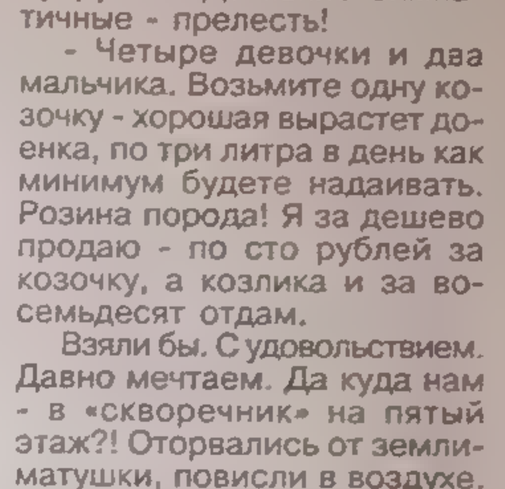
- Шестеро! - ахает моя супруга. - Да какие симпатичные - прелесть!

- Четыре девочки и два мальчика. Возьмите одну козочку - хорошая вырастет доенка, по три литра в день как минимум будете надаивать. Розина порода! Я за дешево продаю - по сто рублей за козочку, а козлика и за восемьдесят отдам.

Взяли бы. С удовольствием. Давно мечтаем. Да куда нам - в «скворечник» на пятый этаж?! Оторвались от земли-матушки, повисли в воздухе, никак не опустимся...

Шли домой и сожалели. А с базара донеслось: «Черная роза - эмблема печали, красная роза - эмблема любви...» Я тут же переиначил: «Черная Роза - эмблема здоровья...»

Алексей Варивода, Волгоградская обл.



отступит старость

Познакомились мы с его женой. Женщина лет 50, цветущая, жизнерадостная. «У меня и в мыслях не было, что займусь когда-нибудь козоводством, - смеется. - Я сама городская, да и родители в дере́вне никогда не живали. А теперь своих козочек так люблю - без них уж и жизни своей не представляю!» Вот и мы купили у них козочку месячную, а в ближайшей деревне - еще и взрослую козу. Раза два я жене делал инъекции баралгина - снимал приступы. И все - больше не понадобилось. Остальное дело сделало козье парное молоко. И здоровому-то человеку оно сил придает, а для больного его польза еще заметнее. А ведь и диеты никакой жена не придерживалась.

Два года мы держали коз. Год без них пожили - жена снова стала жаловаться на тяжесть в печени, желчном пузыре, особенно - как поест острого или жареного. Что ж, придется опять козу покупать. Да с ними и интересно.

Л.А. Востроκнутов, г. Ижевск

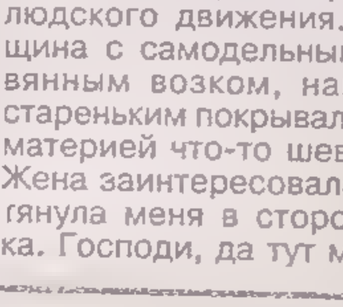
Парное молоко - глазам легко!

Я уж давно заприметила: как повяжу что из шерсти да пуха - вмиг глаза опухают. Заклеятся - утром не раздерешь. Так и мучилась.

А тут припомнила: а ведь в детстве мама глаза-то мне грудным молоком вылечила. Заплыли совсем. Хорошо, молодайка в дом зашла (дите у нее было). Ну мама и попросила немножко молока-то сцедить. Промыла глаза - помогло!

Ну, думаю, раз роженицы нет, авось парное козье молоко сгодится. И ведь прозрела! Теперь и не знаю лучшего средства для успокоения и прояснения глаз.

Н.П. Щелокова, Свердловская обл.



Невзлюбил овес туберкулез

«С любовью из Германии!» - была надпись на конверте. Бабушка много писем получает, а такое впервые. В нем - благодарность Эрика за излечение сына. А дело так было.

Сынок у Эрика сильно болел. Рос быстро, все книжки читал, спортом не занимался. Упустили парня: раз не поел, два... Уже кровью харкать начал. Они в Германию собрались, а тут такая беда!

Я и показала Эрику бабушкин рецепт. **В кастрюлю на две трети насыпала овес, залила свежим козьим молоком (если нет козьего, можно непастеризованным коровьим), добавила смалец - слоем в палец. Закрыла кастрюлю крышкой и поставила в духовку. Молоко доливала, пока зерна не разварились. Рассказала, как кушать: в теплом виде по полстакана в день.**

Теперь пишут: Питер совершенно здоров.

Виктория Тимко, Пермская обл.

Приглашаем к сотрудничеству!

Приглашаем к сотрудничеству организации и частных предпринимателей по распространению в розницу газет: **«Ай, болит!»**, **Спецвыпуск** «Ай, болит!», **«Живица»** и **«Дюймовочка»**.

Отпускная цена с учетом НДС и стоимости доставки до ближайшего ПЖДП - **1р. 98 коп.**

Периодичность - еженедельно. Отдел реализации: 164501, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-16-48, факс: (8184) 55-16-08, e-mail:aibolit@severodvinsk.ru; http://www.aibolit.arh.ru

Очень болит почка

Правая почка у меня опущена и воспалена. В моче много белка, анализы очень плохие. В больнице лечили таблетками да уколами, но лучше не стало. Посоветуйте, люди добрые, чем вылечиться.

Александра Пупышева, 623300, Свердловская обл., г. Красноуфимск, ул. Вайнера, д. 12

Неужели оперироваться?

У моей девушки (ей 18 лет) тяжелая болезнь - **пролапс митрального клапана IV стадии и сердечный ревматизм.** Врачи говорят, что поможет только операция. Знает ли кто народные средства от этих болезней?

Е. Матвеев, 403810, Волгоградская обл., г. Котово, ул. Коммунистическая, д. 86, кв. 21

Помогите мужу!

Мужу 47 лет, а он уже инвалид I группы. Врачи признали энцефаломиелит. Он практически не ходит, руки почти не действуют, слабость. Если кто знает, посоветуйте, как вылечиться или хотя бы как остановить дальнейшее развитие болезни.

Светлана Викторовна Маркушева, 612711, Кировская обл., Омутнинский р-н, п. Восточный, ул. Азина, д. 8, кв. 33

Посидим, поохаем...

А моя проблема - нос

Замучил вазомоторный ринит. Без сосудосуживающих капель жить невозможно. Да еще и с полипами в носу лет 20 мучаюсь. Что с ними только не делали: несколько раз удаляли, прижигали нитратом серебра, лазером. Из-за проблем с носом у меня развился жесточайший бронхит. Возможно, кто-нибудь знает способ, как излечиться от этих недугов. Напишите мне, пожалуйста!

Владимир Иванович Галочкин, 461714, Оренбургская обл., Асекеевский р-н, п. Чкаловский

Избавиться бы от плеврита

Отзовитесь, кто знает, как избавиться от плеврита (спайки в легких, при малейшей инфекции начинается воспаление) и рецидивирующего бронхита - после пневмонии. Антибиотики, прополис, травы практически не помогают.

Елена, Пермская обл., п. Октябрьский, а/я 3

У сестры [illegible]

Сестра страдает боковым атрофическим склерозом. Она инвалид II группы. Прошу отозваться людей, знающих, как справиться с болезнью народными методами. А еще нужны корни гармалы (могильника), лимонник, бересклет, софора толстоплодная, мордовник шарголовый. Помогите! У нее двое несовершеннолетних детей!

А.Г. Симинова, 629000, ЯНАО, г. Салехард, ул. Подшибякина, д. 17/18

Как с дистонией справиться?

Мне 25 лет, у меня четверо детей. И я страдаю вегето-сосудистой дистонией. Кто говорит, что так пройдет, а кто - что сосуды нужно чистить. А народными методами можно вылечиться?

Татьяна Ивановна Жаворонкова, 249184, Калужская обл., Жуковский р-н, д. Караулово

Хочу коксартроз вылечить

У моей дочери (ей 27 лет) признали коксартроз тазобедренного сустава. Она начала хромать, жалуется на боли в суставах. Как нам справиться с этой бедой? Или надо соглашаться на операцию? И еще хотелось бы знать: можно ли предотвратить эту хворь? Я очень переживаю за внучку: она тоже жалуется на боль в ножках.

Галина Владимировна Потапова, 601901, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Пролетарская, д. 14, кв. 7

Не пропустите!

13 и 27 февраля выходят в свет спецвыпуски - приложения к «Ай, болиту!» - на темы: «Похудание» и «Болезни стоп».

Ждем интересных материалов

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

«Голые» рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, дату рождения, место прописки, ФИО, № страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-08-68, тел./факс: 55-16-08. Звонить с 9 до 17 часов.

E-mail:givitca@atnet.ru

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № **437** Тираж **407.901** экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., **34259 - для РФ.**
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать по графику пятница 17.00, фактически - пятница 17.00

Еженедельник, объем 1 п. л.

http://www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь (8184) 55 28 66
Отдел реализации (8184) 55-10 48
факс (8184) 55 16 08
Редактор, корреспонденты. (8184) 55-08-68
Бухгалтерия т./факс (8184) 55-16 53
Отдел дизайна (81842) 333 20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.

Над номером работали:
Солодка О.Г., Иванова Т.Ю., Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р.В., Евменьева Е.Л., Буторина Е.Е., Овсянникова Н.И., Лузин Ю.К., Верещагина Е.П., Голубина Н.В., Клепиковский А.И., Губская Е.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет.

black magenta

АЙБОЛИТ!

№06(342)
февраль 2002 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

- А я не сдаюсь - борюсь
- Травы собирал - шибко умный стал
- Лечились - дышать учились 2-3

Конкурс: «Мои заначки от болячки»

- Слизать болячку просила собачку
- Рюмочку масла - и все прекрасно
- Картошка, подсоби немножко! 4-5

Айболит ведет прием

- Хмелем варикоз одолеем
- Грибок в ушах еще не крах
- Пей, муженек, зеленый чаек! 6-7

Посидим, поохаем

- Опять растет узел
- Гипертонию бы обуздать...
- Склеродермию никак не осилю 8

Читайте в «Дюймовочке» №6(13)

✦ С детской хворью я поспорю: Гляди-ка, вот так мастика; Шевелюра - дай бог каждому!

✦ Будет ребенок здоровым с пеленок: О помощи зов: нет зубов! К горшку приучайте - и горя не знайте

✦ Родителей от стресса избавляет пресса: Увлечение - навязывать лечение; Витаминам А и В - место на губе!

✦ Наш сказ - не в бровь, а в глаз! Внук бедовый спас телевизор новый

Подождите до весны

Отправку сока чистотела наложенным платежом смогу возобновить не раньше апреля 2002 года.

Сейчас морозы, а замороженный и оттаявший сок теряет свои лекарственные качества. Так что пишите весной. И к заявке вкладывайте конверт с о/а.

Александр Юрьевич Вяземский, Владимирская обл., Гусь-Хрустальный р-н, п. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15

Не стесняйтесь - прогревайтесь

Хочу подсказать, как избавиться от цистита. В эмалированное ведро с теплой водой опустите разогретый красный кирпич, сверху - махровое полотенце. И потихоньку, чтобы не обжечься, присядьте на ведро и прогревайтесь. Лично мне (в 25 лет) понадобилась всего одна процедура. И с тех пор никаких проблем нет.

В.В. Лощакова, Мурманская обл.

Обратите внимание!

С января 2002 года для начисления гонорара налоговая инспекция в обязательном порядке требует следующие данные о корреспонденте:

1. ФИО.
2. Серия, номер паспорта.
3. Место прописки.
4. Дата рождения.
5. Номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования.
6. ИНН (идентификационный налоговый номер)

Не странно сравнить с романом

Познакомилась я с «Ай, болитом!» случайно. Ожидая автобус, подошла к книжному киоску и обратила внимание на необычное оформление газеты. Купила и тут же на лавочке залпом прочла. Знаете, от нее действительно трудно оторваться, как от хорошего романа. Сначала читаешь залпом, потом садишься поудобней, перечитываешь все и основательно вникаешь в суть.

Молодцы, что взялись за такое нужное дело! Я теперь постоянный ваш подписчик. И несколько человек на подписку сагитировала.

Л.В. Кошелева, Краснодарский край

✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦

Настойкой болиголова помочь готова

Имею возможность поделиться настойкой болиголова. Только нужен конверт с обратным адресом.

М.А. Андеевичева, 603105, г. Нижний Новгород, ул. Ванеева, д. 13, кв. 23; телефон: 78-35-22

Здравствуй, А я не сдаюсь - борюсь

Три года назад обнаружили у меня в левой груди шишку. Надо было удалять грудь. Вот тут-то все и пошло кувырком. Я потеряла любимую работу, была не в себе. А потом отказала память. Как оперировали, не помню.

Из больницы вышла с палочкой. А мне ведь только 45 лет было - и уже как старуха! Тут на беду еще на шее лимфоузлы выползли. Снова операция. Прошла три курса химиотерапии. Волосы все повылезали - страшная, лысая... А потом резко упало зрение, давление запрыгало. Заболели кости, ребра - кашлянуть невозможно. Ноги просто отваливались. Думала - конец... Спасибо сестре, мужу да детям: не отвернулись, помогали, как могли.

И тут умные люди посоветовали книгу Майи Гогулан «Попрощайся с болезнями». **Два года учила и делала упражнения. Потом обратилась к Богу, просила у него помощи.** Маму свою вспомнила: как та за выживание боролась. Она ведь 28 лет сиднем просидела - парализованная. И постоянно молилась, постилась, каждый день зарядкой занималась. Не без помощи, конечно. Ела листья алоэ, крапивой била свои больные ноги. Я ей массаж делала.

Все это я на себе испробовала. А еще поменяла питание. **Перешла на салаты, орехи, творог и яблоки. Чай пью только зеленый или травяной.** Иван-чай, чабрец, липа, шиповник, мята, петрушка всегда под рукой. Уже похудела немного. Чтобы кости укрепить, яичную скорлупу ем (мою, сушу и в порошок растираю) Когда по-большому сходить не могу, клизмы уриновые ставлю. И умываюсь мочой, не брезгую. **Каждый день минут по 30 хожу босиком, бегаю. Принимаю контрастный душ, ванны солевые и просто горячие.** Хотя убеждали, что нельзя. А я делаю и чувствую себя неплохо. Вот и память потихоньку возвращается. Я хочу жить! И буду!

Н.А. Зюзина, г. Волгоград

Энергии поток - давлению урок

Есть у меня замечательное средство от высокого давления. Как почувствую, что голову ломить начинает, **сажусь на маленький стульчик и соединяю босые ступни. Чуть наклоняюсь и слегка обхватываю лодыжки.** Минут через пять в ногах появляется пульсация. Это поток энергии побежал по своим меридианам. **Главное здесь: расслабить шею, плечи и руки.** Спустя 20-30 мин. давление снизится.

М.М. Безлюдова, г. Москва

Травы собирал - шибко умный стал

Не знаю, как другие, а я с сестрой связи никогда не терял. Раз в неделю обязательно письмо напишу, а то и два - и так на протяжении нескольких десятков лет. И вовсе не из-за так называемого чувства долга, а благодаря любви и привязанности. И она мне тем же отвечала.

Однако недавно чувствую, что-то неладное происходит: письма от сестренки все реже и реже. Недолго думая, взял неделю за свой счет и поехал в деревню. Так и есть: у Надюши катаракту нашли. Лечили чем-то, но зрение все равно продолжало падать. И в конце концов операцию предложили. Я - бегом на телефонную станцию, звоню приятелю-травнику: так мол и так, посоветуй, что делать!

Несложным рецепт оказался, по нему сестра и стала лечиться. **Четыре столовых ложки с верхом измельченной травы очанки заливала литром кипятка, ждала, пока не остынет, процеживала и профильтровывала через ватку. Отваром промывала глаза дважды в день. А еще смачивала в нем салфетки и прикладывала к глазам примерно на полчаса.**

И ведь помогло лечение! Теперь мне даже немного стыдно, что в свое время дружка поддразнивал: он, пока другие мальчишки в войнушку играли, жаб препарировал да травки разные собирал. Надюша, кстати, когда узнала, кто ей помог, только головой покачала: «Смотри-ка, шибко умный стал!»

Н.А. Шустров, Краснодарский край

Вот дела: просветлела голова!

В начале 1994 года прочитала я в газете, что, если правильно дышать, можно избавиться от многих недугов. Остановилась на методе йогов - он показался мне более доступным.

Занималась перед сном, лежа в постели. ***Расслаблюсь и медленно делаю вдох носом, считая до 7, затем - задержка дыхания (тоже на счет от 1 до 7), потом - выдох ртом (также на счет до 7) - и снова задержка дыхания.*** Делала гимнастику по 20 минут. Прозанималась месяца два - никаких изменений. Только что лучше засыпать стала. Правда, тогда я на свое здоровье особого внимания и не обращала. Даже за упражнения взялась из чистого любопытства. Соблазнилась тем, что, мол, кожа лица оздоровится, морщины разгладятся - помолодею, в общем.

А вот где то в марте стало мне невмоготу. Заложило грудь, кашель режущий, к вечеру температура поднималась. Совсем пропал аппетит. Грела грудь и шею синей лампой, пила мочу и чуть горячий чай. Но лучше не становилось. Тело болело, будто били всю ночь палками. К тому же из носа рекой потекло, в глазах резь. А потом еще ухо правое застреляло. Так я на него три медных пятака (выпуска до 1961 г.) наложила. Через некоторое время в ухе зашипело, засвистело и прорвало - полился гной. На другую ночь - такая же история со вторым ухом.

Вот тогда-то и поняла: это ж организм чистится - всю накопившуюся дурь из себя выгоняет. Ох, и тяжело же было! Но тут мне наговоры Сытина помогли. Я их неустанно читала. Да к Господу нашему и Пресвятой Богородице с молитвами обращалась. Только через две недели в себя пришла. Зато мудрее, спокойнее стала. В голове будто просветление какое: мысли чистые, взгляд острее. Тело легкое, настроение прекрасное. Я потом подобные упражнения не раз делала, и подолгу. Бывало, и год, и полтора занималась. Но такой сильной чистки больше не было.

Кстати, и сейчас это дело не бросаю. Простужусь ли, голова ли заболит, в боку заколет, сердце защемит или печени «тесно», то подышу (7+7+7+7) - и все в порядке. Главное - не лениться. Тогда и здоровье быстро вернется.

Э.Ю. Темнова, г. Хабаровск

Лечились - Астмой болела, но хворь одолела

Моя знакомая, Надежда, очень долго болела астмой. А стала делать специальные упражнения для развития дыхания, и болезнь потихоньку отступает. Далось это Наде нелегко. Но она очень упорная: уже полгода занимается. Раньше о прогулке в лес

Доктор Айболит!

Не с руки вам желтеть, ноготки!

Тут как-то спрашивали, из-за чего желтеют ногти. Во-первых, у постоянных курильщиков - от никотина. Или если женщина неустанно пользуется лаком. В таком случае можно просто попить витамины и воспользоваться специальными кремами

Иногда это бывает из-за длительного применения некоторых препаратов - например, тетрациклина. Посоветуйтесь с врачом: может, сделать перерыв в приеме лекарства или вообще перейти на другое?

А еще желтизна может являться вестником диабета или заболевания легких - и это уже серьезно! Так что, дорогие мои, следите за ногтями!

Я.Б. Кириллова, Архангельская обл.

Научу, как свести лимфостаз

Хочу помочь женщине из Саратовской обл., болеющей лимфостазом. Лечение будет трудное - требует упорства, терпения. Напишите мне. Я подробно опишу, что нужно делать.

Галина Михайловна Медведева, 606100, Нижегородская обл., г. Павлово, ул. Солнечная, д. 22 а, кв. 32

Лапчатка

Отличный сироп яичный!

Очень хочу, чтоб этот рецепт **от катаракты** помог людям. Я его услышала как-то в телепередаче «Иванов, Петров, Сидоров».

Сварите яйцо вкрутую и остудите под струей холодной воды. Очистите, разрежьте вдоль пополам, выньте желток и углубление промойте водой. Заполните его сахарным песком. Половинки соедините и поставьте запекать в духовку на 30 минут Выньте, слейте сироп и капайте в глаза 3 раза в день.

А вдруг, думаю, у вас нет этого рецепта - вот и пригодится. Ну, здоровья всем!

Е.С. Бекирова, г. Сыктывкар

Лапчатка - на рану заплатка

Я хочу поговорить о лапчатке прямостоячей. Ведь она лечит многие заболевания полости рта, желудочно-кишечного тракта, печени, сердца и легких, крови.

Помогает при женских болезнях. **А уж мужчины непременно должны с ней подружиться, если есть проблемы с потенцией.** Недаром лапчатку еще и «мужским корнем» называют. Сделайте-ка такую настойку. **Залейте 100 г корня поллитром водки. А через 2 недели принимайте по 25-30 капель трижды в день до еды. Курс - 30-40 дней с перерывом в 10 дней.** И забудете про свои неполадки.

А коли эту травку на шее носить, говорят в народе, получишь желаемое - ни в чем не будешь иметь отказа.

Да и как кровоостанавливающее средство она хороша. У одной моей знакомой в 65 лет обнаружили рак прямой кишки. Из-за больного сердца от операции она отказалась - стала принимать настойку болиголова. И вот на 25 капле второго курса лечения из нее вдруг вышел комок величиной с кулак. Открылось сильное кровотечение. **И только концентрированный отвар из лапчатки с ним справился.** Женщина эта сейчас себя неплохо чувствует, продолжает пить болиголов и лапчатку.

А использовать для лечения можно и корень, и стебли с цветами.

Отвар. 2 ст. л. измельченного растения с корнями залить стаканом кипятка, минут 15 покипятить, процедить и принимать по ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой. Залить ст. л. сырья 200 мл кипятка, настоять 40 минут, процедить и пить по 2 ст. л. каждые 2 часа.

Залечит лапчатка и раны с ожогами, и фурункулы, и трещины. Только мазь из нее приготовьте: **5 г порошка корневищ перемешайте с 200 г сливочного масла или свиного топленого сала, минут 5-7 на малом огне покипятите и в теплом виде через марлечку процедите.**

Лапчатку и другие лечебные травы можно у меня заказать. Не забудьте, пожалуйста, конверт с литерой "А" и четко подписанным обратным адресом вложить.

Алевтина Михайловна Корепанова, 427433, Удмуртия, г. Воткинск-3, а/я 23

Дышать учились

и думать не смела, а теперь с мужем за ягодами и грибами ходит. А упражнения вот какие.

***Первая неделя**

Расположитесь на диване или кровати. Мышцы расслабьте. Все мысли - только об исцелении, о благе, которое вы совершаете, применяя это лечение. На такой настрой уйдет минут пять. Лучшее время - перед или после завтрака (обеда), но не вечером.

Само упражнение займет 10 минут. Делайте долгое, глубокое дыхание носом и брюшной полостью 8 секунд. (Первое время можно следить по часам, потом привыкните.) Затем задержите дыхание на 8 секунд и медленно (снова в течение 8 секунд) выдыхайте воздух. Таким образом, за 10 минут вы сделаете по 25 вдохов, задержек и выдохов.

Этот первый шаг - самый трудный. Возможно, вы утомитесь, будете себя дурно чувствовать. Не отчаивайтесь: после нескольких сеансов неприятные ощущения исчезнут. И вы почувствуете прилив сил.

***Вторая неделя**

Опять: 5 минут - подготовка (расслабление), 10 минут - дыхание. Но вдох, задержку и выдох делаете уже по 10 секунд. Причем вдыхаете и выдыхаете то левой, то правой ноздрей.

***Третья неделя**

Дыхание попеременно то одной, то другой ноздрей. Вдох, выдох - через 15 сек., задержка - 10 сек.

***Четвертая неделя**

Все то же самое. Только вдох - 20 сек., задержка - 10 сек., выдох - 20 сек.

В.М. Егорова, Ленинградская обл.

Конкурс: «Мои

Может, и мои советы гожи?

Я уже пенсионерка. К старости накопилось много болячек. Лечиться я стараюсь народными средствами. О двух и расскажу сегодня. Этим рецептам цены нет. Кто их применит - не пожалеет.

Рюмочку масла - и все прекрасно

Привязалась ко мне стенокардия. Таблетки принимать не люблю: известно, что одно они лечат, а другое калечат. Да и дорогие уж очень. И вот прошлым летом поехала на море. Искупалась, погрелась на солнышке. Отдыхающих полно. Рядом пожилой мужчина сидел. Разговорились о болячках. Я на свою стенокардию пожаловалась. А он и говорит: «Будете выполнять мой совет - забудете о болезни». Оказалось, у него сердце 10 лет болело! И вот в одном из санаториев врач посоветовал ему подсолнечным нерафинированным маслом полечиться. Он попробовал - и не заметил, как боль прошла. Теперь он лекарства с собой не носит, как раньше: сердце не беспокоит.

А лечился вот как. **Каждое утро наливал в чашку 30-40 г масла (из холодильника) и съедал с 200 г белого (ржаного нельзя!) хлеба или булкой. Потом запивал стаканом чая с вареньем и до обеда ничего не ел. Днем питался, как обычно. Вечером же - опять масло с булкой и чай с вареньем.** Побольше овощей да фруктов ел. А животные жиры постарался из рациона исключить.

Я в точности выполнила его рекомендации. Боль ушла незаметно. И вот уже около года прошло - сердце не болит. Но масло и чай с вареньем у меня и сейчас в ходу. И дешево, и полезно. А лекарства не принимаю - нет нужды.

Пыльца цветочная в лечении точная

У моей племянницы во время беременности очень низкий гемоглобин был. Знакомый пчеловод посоветовал ей цветочную пыльцу с медом (1:1). **Племянница утром и в обед (вечером нельзя) по трети чайной ложечки за полчаса до еды лекарство и принимала.** Гемоглобин недели через две в норму пришел. Врач даже удивился: быстро, мол очень.

А вообще, лечиться лучше месяц. Да раза 2-3 в год курс повторять. Если, конечно, аллергии на мед да пыльцу нет. Я, кстати, и сама для профилактики снадобьем подкрепилась. И правда: взбодрилась, сил прибавилось, энергии.

Т.И. Новикова, Краснодарский край

Слизать болячку просила собачку

Моя близкая родственница после окончания сельской десятилетки уехала в город и устроилась там на работу. Неизвестно от чего, но появились у нее на стопах и на руках, возле пальцев, болячки. Они пузырились, лопались, мокли... Раньше такого не случалось никогда. Девушка испугалась и пошла в больницу. **Там определили мокнущую экзему,** назначили лечение, но болячки не проходили.

Мы сочувствовали бедняжке - 20 лет всего, еще не замужем, а тут такая напасть! Но вот однажды бабушка Поля, у которой она жила на квартире, говорит:

- Не знаю, как ты к этому отнесешься, но вот что хочу посоветовать...

И наша больная два раза в день, утром и вечером, стала смазывать болячки сметаной и ходить на поклон к Шарику, бабушкиному песику, чтобы тот сметану эту слизывал. Три дня так делала - и поправилась. С тех пор 20 лет прошло, и болезнь больше не возвращалась.

А.Г. Токарева, Оренбургская обл.

Картошка,

Мои родители, родственники редко обращались к врачам. Времени не хватало: большая семья, хозяйство. Старались лечиться сами. Дожили они до глубокой старости - до 90 лет. И всегда их выручала... картошка!

Часто вспоминаю свою маму. Бывало, приду к ней, а она чихает, кашляет. Начинаю ругать, что ходит зимой без варежек, в легкой курточке. А она отвечает: «Через два дня буду здорова - картошкой полечусь!» Да, картошка маме помогала не раз: при больных суставах, желудке, печени, сердце и от остеохондроза вылечила.

Да и я, прожив полвека, почти не болел серьезно. Но на 61 году появилось много болячек, остеохондроз, артроз, мерцательная аритмия, снова стала беспокоить печень - 30 лет назад переболел желтухой. Стали неметь и мерзнуть пальцы. Все эти болячки я тоже лечил картошкой, и она не подвела меня. А главное, лечиться ею просто, да и особых затрат не нужно.

Несколько испытанных рецептов

Сырую картофелину хорошо мою, чищу от кожуры и ем по 30-50 г раз в день за 30 минут до еды. Дозу постепенно увеличиваю до 100 г. Сырой картофель выводит из организма избыток холестерина, соли тяжелых металлов, радионуклиды и токсины. Помогает нормализовать кишечную микрофлору, стимулирует желчевыделение, лечит ожирение, сахарный диабет, ИБС, стенокардию, мерцательную аритмию, язвенную болезнь желудка, остеохондроз, артрит.

Чтобы вылечить суставы, вечером, перед сном, я натирал на мелкой терке сырой картофель и слегка отжимал сок. Выпивал 100 г сока, а кашицу накладывал на больной сустав (она прилипала, как пластилин), накрывал целлофаном и обвязывал шерстяным шарфом. Так с компрессом спать и ложился. И такое облегчение было, как будто сустав никогда и не болел. Спал хорошо - компресс совсем не чувствовался, не мешал. А вот часов через 5 под картошкой такой зуд начинался, что сон пропадал! Компресс снимал, а картошка - высохшая, черная. Ногу тряпочкой сухой обтирал и снова - спать. Утром натощак съедал 50-100 г очищенного сырого картофеля. И уже после нескольких процедур легче становилось.

Чтобы вылечить затяжной кашель, особенно у детей, нужно вымыть 5 сырых картофелин (с куриное яйцо), почистить, добавить головку лука, яблоко. Все залить 1,5 литрами воды и варить. Когда сварится, лук и яблоко выбросите, съешьте 1-2 картофелины.

А отвар пейте, сколько за-

«Заначки от болячки»

На радость нам - «золотой» бальзам

«Я всегда с собой беру...» Нет, не видеокамеру, в баночку вьетнамского бальзама «Золотая звезда». Он меня не раз выручал от разных хворей, а однажды помог избавить от головной боли иностранную туристку. Вот как дело было.

Поехала я как-то на юг. Лето, в вагоне духота стоит невозможная. И вот одна девушка (студентка из Скандинавии) почувствовала себя плохо. Проводник бегает по купе, врача ищет. Вызвалась я помочь. Подхожу к ней, а она, бедная, вот-вот сознание потеряет. Подала баночку и жестами объяснила, что втирать надо в виски, над переносицей и в заднюю часть шеи (где ямка). Минут через пять она с благодарностью вернула бальзам.

«Звездочка» не только от головной боли спасает. Когда меня гайморит вконец достал, я им намазывала над бровями, где гайморовы пазухи. И дышала пять раз в день парами мелко нарезанного лука. За несколько дней себя исцелила.

Л.Н. Матвеева, Московская обл.

****

По хвори лучом - как мечом!

Несколько лет назад у меня на правой ноге, с внутренней стороны (чуть выше щиколотки), появилось красное пятнышко, величиной с горошину. Оно жутко зудело и чесалось. Со временем пятно стало разрастаться, а потом такое же появилось на левой ноге, на том же месте, что и на правой. Пятна все увеличивались, а зуд становился сильнее.

Я обратился к дерматологу - тот выписал мазь. Не подействовала. К врачу я ходил три раза. В конце концов мне сказали, что у меня псориаз, и он неизлечим. Я решил бороться с напастью сам: покупал в аптеках разные мази - дорогие и подешевле. Все бесполезно.

И вот, когда я уже почти отчаялся, в голову пришла мысль: а не попробовать ли сжечь болячки ультрафиолетовым лучом? Синяя лампа у меня была, и для начала я подержал ее минут по 20 над каждым пятном. Фокус перемещал то на саму болячку, то на кожу вокруг нее. В итоге «подпалил» и то и другое.

Сделал три сеанса и с нетерпением стал ждать результата. Кожа вся сошла шелухой, выросла новая, и сейчас даже незаметно, где были эти пятна. Искренне надеюсь, что этот мой метод и другим пригодится.

В.Ф. Ильин, Карелия

Насморк помог вылечить ожог

Часто пишут, что ожог нужно смазать сырым яичным белком, но ведь его в нужную минуту может и не оказаться под рукой. Тогда хорошее средство - обычные сопли или даже просто мокрота из носа.

Этому нас в детстве дедушка научил. Помню, пошли мы с ребятами в лес, разожгли на поляне костер. Нам было очень весело: играли, пели, пекли печенки из картофеля. Одна девочка горячей печенкой обожгла ладонь, и очень сильно. Я подскочила к ней, а соплей у нее было много - ведь она плакала - и намазали ими ожог. Где-то через полчаса боль стихла, и девочка перестала плакать. А на следующий день на ладони не было даже покраснения.

Однажды пришла с сыном в детскую поликлинику, а там женщина с мальчиком на прием в очереди сидит. У малыша рука от ладони до локтя забинтована. Мы с ней разговорились. Оказалось, что мальчишка руку обжег. Я рассказала ей про мое средство, а она в ответ: «Да где их столько взять?!» Как где? Если малышу больно, он плачет, а значит, и лекарства - сопелек - много.

Мне уже 47 лет, а до сих пор этим «лекарством» пользуюсь. Обожгусь на кухне, сразу на ожог - хотя бы мокроты из носа, и не бывает даже покраснения.

В.И. Пономарева, г. Пермь

Открытие ребенка - яичная пленка

Для меня лучшее средство от прыщей - яичная пленка. А обнаружила я это совершенно случайно. Наш младший сынуля как-то нашел себе занятие: сидит на кухне, отдирает яичную пленку от скорлупы. И мне подумалось: «Если скорлупа - хорошее удобрение, а из белка отличные маски для лица получаются, то почему бы и пленочка не может быть полезной? Ведь она и со скорлупой, и с белком соприкасается?» **Взяла и налепила только что отодранную себе на прыщики.** Держала, пока не высохла. И что вы думаете? Прыщики стали заметно бледнее. Сделала еще несколько таких сеансов, и их не стало вовсе. Да и коже польза - помягчела, посветлела.

Теперь, как только увижу, что прыщик вскочить собирается, на ночь «замуровываю» его этой чудодейственной пленочкой.

Записал А.Ю. Ракин, Коми

Конкурс «Мои заначки от бо...

Подсоби немножко!

хотите. Ребенку давайте только по ст. л. 2-3 раза в день.

От ночного онемения пальцев рук я утром натощак съедаю по 50-100 г сырой очищенной картошки. Спать ложусь, взяв в ладонь тщательно вытертую тряпочкой сырую картофелину (с куриное яйцо). Чтобы она ночью не выпадала, на руку надеваю х/б носок. А днем ношу с собой в кармане сырую картошку и при первой возможности беру ее то в одну ладонь, то в другую.

Картофельные очистки не выбрасываю, а варю. Когда они хорошо разварятся, выливаю в тазик, остужаю до 40 градусов и парю ноги минут 15-20. Кожа становится мягкой, натоптыши больше не беспокоят, заживают трещины, улучшается и кровообращение.

Отвар из картофельной кожуры помогает и с высоким давлением справиться. Стакан тщательно вымытой, мелко нарезанной кожуры я заливаю тремя стаканами воды и варю до размягчения. Процеживаю и пью по стакану в день перед едой. Но помните, что такой отвар резко понижает кровяное давление!

А этот рецепт от кашля мне прислала Грибанова Анна Семеновна из Казани Нужно вымыть 3-4 картофелины среднего размера, разрезать каждую на 3 части и варить в эмалированной кастрюле. В воду положить 2-3 лавровых листка, 5 горошинок черного перца, щепотку семян укропа. Как сварится - съесть немного. А отвар процедить и выпить чашку (горячим), на ночь - 2 чашки. После трех дней такого лечения проходит любой кашель.

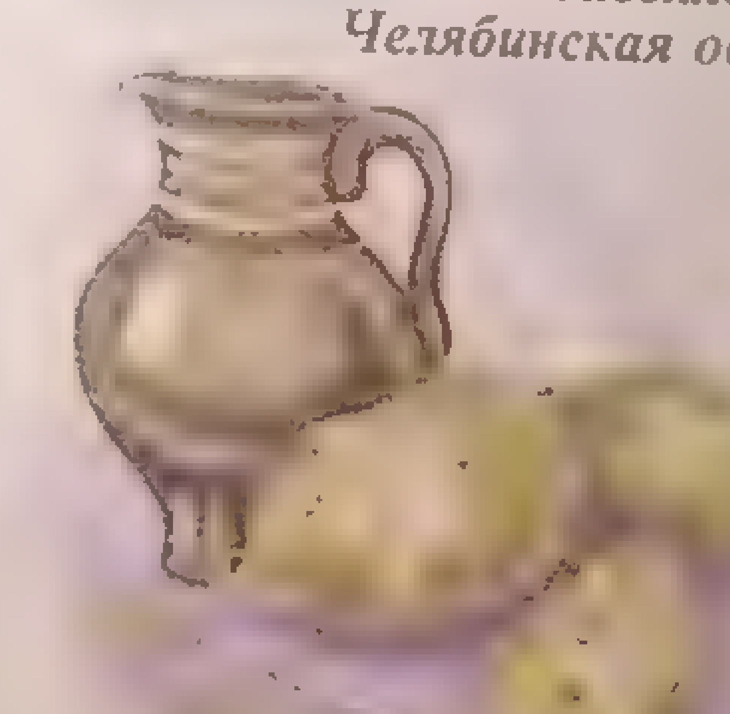
Картофельным соком, смешанным со сметаной (1:1), смазывают кожу от веснушек, трещинок.

Кашица из свежих клубней полезна при опрелости, фурункулах, язвах.

Когда у меня болит голова, я лечусь свежеприготовленным соком картофеля - по 1/4 стакана через 20-30 минут. И боль отпускает.

Если заболело ухо, обкладываю его по кругу сырой тертой картошкой, через 2-3 процедуры все в порядке!

В.П. Завьялов, Челябинская обл.



Айболит

Зуд донимает

У меня во рту, особенно на языке, часто появляются белые пятнышки. Иногда они сильно чешутся. А теперь еще и в ушах зуд донимает. И что-то вроде перхоти в них образуется. Как бы со всем этим справиться?

Лариса Петренко, г. Архангельск

Если из-за боли еда перестает быть в удовольствие, а на деснах, языке и небе появились белые пленки - это кандидоз (в просторечии - молочница или плеснявка).

Постоянное откашливание и отхаркивание слизи, чувство саднения в горле сами по себе похожи на хронический фарингит. Но если в нем замешаны грибки из рода Кандида, это будет видно по воспалившемуся и разбухшему языку. Ангина с необычными ощущениями тоже под подозрением. Чувствуете, что горло "сузилось", но нет боли при глотании? А на миндалинах появились белые блестящие точки? Опять виноват грибок!

Беспокоят шум или зуд, заложенность, звон в ушах? Просыпаясь, обнаруживаете на подушке крошки, порошок? Вероятно, ваше ухо облюбовали грибки плесени.

Рост полипов на слизистой рта, носа, глотки и на ушах может быть вызван риноспоридиозом. Этот микоз бывает у любителей искупаться в мутной воде или загорать на берегу без подстилки.

Микозы не всегда бывают с явными симптомами. Порой они приходят под маской ОРВИ, исчезая без последствий у людей со здоровой иммунной системой. А у пациентов со слабым иммунитетом могут вызвать воспаление легких, головного мозга и др. органов. При подозрении на грибковую инфекцию нужно обязательно пройти медицинское обследование. Не назначайте себе лечение сами: это чревато осложнениями.

Тем, кто проходит курс терапии, нужно отказаться от острого, соленого, жареного и копченого, есть побольше овощей и фруктов, запивая натуральными соками. Если от микоза пострадала полость рта, придется перейти на теплые каши и пюре: твердая пища и глоток горячего чая могут повредить слизистую.

Чтобы не травмировать кожу слухового прохода и не внести дополнительную инфекцию, не пытайтесь достать серную пробку сами - предоставьте это врачу

Если грибок поселился в носоглотке, кипятите свои носовые платки, белье, полотенца, заведите личную посуду и не позволяйте близким пользоваться вашей одеждой И забудьте до полного выздоровления о поцелуях и рукопожатиях.

Грибок в ушах еще не крах

Рецепты при грибковых заболеваниях носа

1. Съедайте 1-2 ч. л. тертого столового хрена 3 раза в день после еды.

2. Ст. л. (с горкой) измельченных корней петрушки огородной залейте стаканом холодной воды. Поставьте на огонь, доведите до кипения, держите на медленном огне 5 мин., затем настаивайте час. Процедите, добавьте 1-2 капли пихтового масла и орошайте отваром нос из спринцовки

При заболеваниях глотки и миндалин полезно 4-5 раз в день полоскать горло и дышать настоем трав.

1. Смешайте по ч. л. цветков календулы и листьев мяты перечной, залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса

2. Ст. л. листьев и веток березы белой и ч. л. цветков черемухи залейте стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа

3. Ст. л. (с верхом) листьев и корней петрушки залейте стаканом холодной воды, кипятите 5 мин., настаивайте час

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Появились пятна...

Недавно заметила на тыльной стороне кистей какие-то коричневые пятна. Врач успокоила: в 50 лет такое бывает часто. Но ведь некрасиво! Нельзя ли их как-нибудь свести?

Мария Владимировна, Амурская обл.

Вот такое каланхое!

Знакомую смущали коричневые пятна на руках, и она привычно прятала их, чтобы они поменьше привлекали внимание. Обычные "печеночные" пятна, иногда появляющиеся на коже в зрелом и пожилом возрасте.

Каланхое

Я посоветовал прикладывать к ним размятые листья каланхое перистого. Некоторые из пятен уже спустя неделю начали бледнеть и исчезать. Женщина выпросила у меня это растение.

А через два месяца прислала письмо и сообщила, как бы между прочим, о том, что свела все пятна этим бесценным растением.

Рим Ахмедов

Недурно из лука вино!

Польская традиционная медицина рекомендует употреблять луковое вино, способствующее защите организма от инфекций, укрепляющее его иммунитет и действующее в качестве мочегонного. Для его приготовления в литровую посуду нужно положить 100-150 г мелко нарезанного лука, добавить 100 г меда, залить хорошим натуральным вином, дать настояться в течение двух недель, профильтровать и пить ежедневно по 3-4 ст. л. для профилактики.

«Сударушка»

К спиртному - как к брату родному...

Муж кодироваться отказывается категорически: зачем, мол, в печень всякую «химию» допускать?!

Несколько раз добавляла ему в водку отвар копытня. Тошнило и рвало, но отвращения к спиртному, как в книжках пишут, почему-то не вызвало. Что с муженьком делать - просто ума не приложу.

И.Е. Хладова, Костромская обл.

Пей, муженек,

Злоупотребление спиртным приводит к уплотнению и ломкости стенок кровеносных сосудов со всеми вытекающими отсюда последствиями: кровоизлиянием в мозг, инфарктом миокарда и т. д. Биологически активные вещества, содержащиеся в зеленом чае, укрепляют сосудистые стенки, благотворно влияют на окислительно-восстановительные процессы, на механизмы регуляции артериального давления, на обмен холестерина и общий обмен веществ.

Лечебно-профилактические свойства зеленого чая можно с успехом использовать для профилактики алкоголизма. Рекомендуется ежедневно выпивать не менее 3-5 чашек зеленого чая. Заваривать его нужно в нагретом (можно ополоснуть кипятком) фарфоровом чайнике из расчета: ч. л. на стакан воды. Зеленый чай надо пить без сахара - с медом, сухофруктами или долькой черного горького шоколада, содержащего 75-80 % какао. Использованные листья от заварки не выбрасывайте, а съешьте.

Если пьющий человек отказывается пить зеленый чай, можно незаметно класть немного листиков (предварительно заварив их кипятком или бульоном) в тарелку супа или борща.

Необыкновенно полезны квашеные листья зеленого чая - излюбленное блюдо японской кухни. Я же рекомендую соединить целебные свойства рассола квашеной капусты, содержащего витамины, макро- и микроэлементы, живые ферменты, органические кислоты, и листьев зеленого чая. Такой «коктейль» биологически ак-

ВЕДЕТ ПРИЕМ

Кто люб - не будет груб

Дочь моя год назад развелась с мужем: страшно боялась половых сношений (вагинизм). И на своей семейной жизни поставила крест. Считает, что не создана для интима. Но ей всего 24 года! Лечиться у врача отказалась. А я в отчаянии: ведь останется одинокой на всю жизнь! Может, народные средства ей помогут? Попить настоев она, думаю, не против.

Елена Сергеевна

Елена Сергеевна, Ваша дочь, наверное, была напугана натиском мужа в первую же брачную ночь. А может, потом он был резок, напорист с ней и причинил боль. Но Вы-то, очевидно, знаете, что не все мужчины так грубы. И нежный, терпеливый, ласковый муж может поправить дело. Исподволь убеждайте дочь в этом. А для успокоения нервной системы порекомендую ей такие средства. Пусть 2 ст. л. сухих измельченных верхушек вереска зальет пол-литром крутого кипятка, настоит 7-8 часов, укутав, процедит и пьет по полстакана 4 раза в день. Или пусть приготовит смесь из взятых в равных частях по весу листьев березы, кипрея, малины, земляники, мелиссы. Ст. л. этой смеси зальет полутора стаканами крутого кипятка, настоит, укутав, 3-4 часа, процедит. Пить снадобье надо по полстакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Конечно, не годится молодой женщине настраивать себя на безбрачие. Но, думаю, дело все же поправимо - с Вашей помощью, Елена Сергеевна.

Г.Г. Супрутская, к.м.н., доцент кафедры акушерства и гинекологии СГМУ, г. Архангельск

Хмелем варикоз одолеем

После родов я очень поправилась. На ногах стали видны синенькие сосудики-звездочки. Началось варикозное расширение вен. Как вернуть ногам красоту и здоровье?

Елена К., Саратовская обл.

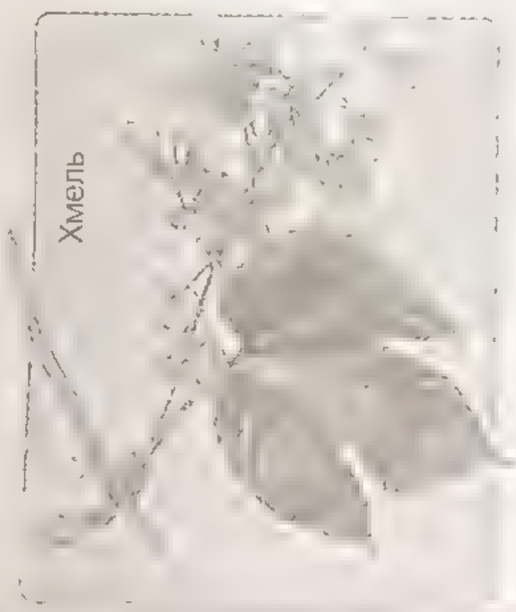
Я расскажу Вам о прекрасном лекарстве - обычном хмеле. Он дает очень хорошие результаты как раз при лечении варикозного расширения вен.

Соберите шишечки хмеля, высушите. Столовую ложку шишек заварите стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Принимайте по стакану за 15-20 минут до еды.

Для усиления эффекта смочите в отваре хлопчатобумажную ткань или марлечку и прикладывайте ее к венам.

Результат будет обязательно. Только нужно терпение. Ведь варикозное расширение вен - заболевание серьезное, и процесс восстановления идет медленно. Но уже через неделю-две, в крайнем случае три, вы увидите результат. Он будет обязательно.

П.А. Попов, доктор, г. Москва



При упадке сил

Набрать на левую ладонь три щепотки измельченных корней девясила высокого в полдень (на растущей луне) и наговорить на них 12 раз заклинание: «У тебя девять сил, у меня - одна. Вместе - десять. Поделись половиной с моей кровиной, как велено».

Затем засыпать их в небольшой полотняный мешочек, завязать, надеть на шею и носить таким образом, чтобы он находился в области четвертого энергетического центра (на грудной впадине, между сосками). Уже через несколько дней вы должны почувствовать прилив сил.

Л. Чубенко, целитель, «Магия»

Полезай, милок, на полок

У больных диабетом часто страдает кожа: она становится сухой, шелушится, делается ранимой. И тут банный жар может стать незаменимым лекарством. Благодаря ему усиливается кровообращение, улучшается кожное дыхание и состояние кожи.

Зеленый чаек!

Квашеная белокочанная капуста с зеленым чаем

На кг капусты 1,5 ст. л. соли крупного помола, 3-5 шт. моркови, 3 ч. л. листьев зеленого байхового чая.

Капусту очистите от верхних листьев, промойте, мелко нарежьте, кочерыжку удалите. Перемешайте капусту с солью, растерев руками до появления сока. Положите нарезанную капусту в таз и добавьте туда нарезанную (или натертую) морковь и зеленый чай. Все хорошенько перемешайте, сложите в подготовленную для квашения посуду (например, большую эмалированную кастрюлю), утрамбуйте, чтобы снова появился сок, накройте хлопчатобумажной салфеткой, сверху положите деревянный кружок (можно фарфоровую или стеклянную тарелку) и гнет. Через 3-4 дня капусту, предварительно сняв с нее гнет, проколите до дна ножом в нескольких местах, затем вновь накройте салфеткой и положите гнет.

Оптимальной температурой для квашения капусты считается 15 градусов. Недели через две капуста готова к употреблению. Храните ее в холодильнике или погребе. Часто при хранении на поверхности капусты образуется белесая плесень. Ее надо снять. Гнет, деревянный кружок и салфетку промойте проточной водой, обдайте кипятком и снова уложите на место.

Если пьющий человек страдает к тому же гипертонической болезнью, к капусте и моркови можно добавить свеклу и корень сельдерея из расчета: на 1 кг капусты по 400-500 г свеклы и корня сельдерея. Квашенные с зеленым чаем овощи можно использовать как салат, гарнир, при приготовлении борща.

Конечно, употребляя зеленый чай, не следует ожидать моментального эффекта. Все натуральные средства оздоровления действуют медленно, но верно.

Пройдет месяц-другой, пока появятся какие-то результаты, но останавливаться на этом не следует. Сделайте зеленый чай ежедневным напитком. Только в этом случае он станет хорошей профилактикой алкоголизма и оздоровит сердечно-сосудистую систему. И по возможности придерживайтесь натурального сбалансированного питания, включающего полноценные белки, ферменты, витамины, минеральные вещества, и уменьшите количество легкоусвояемых углеводов.

Нина Самохина, врач, «Будь здоров!»

Посидим, поохаем...

Опять растет узел

У меня 6 лет назад удалили часть щитовидной железы, облучили, а теперь опять растет узел. А я так боюсь операции... Пожалуйста, откликнитесь, кто знает, как мне вылечиться народными средствами!

Т.В. Корнилова,
658735, Алтайский край,
Каменский р-н, с. Корнилово

Замучил гнойный бронхит

Меня измучил гнойный бронхит. Только пройдет - и опять начинается. Бывает, так прижмет, что свет белый не мил. Айболитовцы, посоветуйте, как с ним справиться!

Людмила Александровна Баринова,
662630, Красноярский край,
Минусинский р-н, с. Быстрая,
ул. Ленина, д. 16

Приглашаем к сотрудничеству!

Приглашаем к сотрудничеству организации и частных предпринимателей по распространению в розницу газет: **«Ай, болит!»**, **Спецвыпуск** - «Ай, болит!», **«Живица»** и **«Дюймовочка»**.

Отпускная цена с учетом доставки до ближайшего ПЖДП - **1р. 98 коп.** Периодичность - еженедельно. Отдел реализации: 164501, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-16-48, факс: (8184) 55-16-08, e-mail:aibolit@severodvinsk.ru; http://www.aibolit.arh.ru

Киста на легком

У меня на правом легком растет киста - 14 см. Операцию мне делать нельзя, но и умирать не хочется. Может, кто посоветует, как от кисты избавиться? И еще посоветуйте, как жировик на лице вывести.

Евгения Титовна Макарова,
413090, Саратовская обл.,
г. Маркс, ул. Бебеля, д. 86, кв. 6

Болит горло

В детстве я перенесла ангину в тяжелой форме - мне удалили гланды. И до сих пор во время простуд то место, где они были, набухает. А последние 5 лет в горле гнойные пробки. Кто знает, чем мне вылечиться?

Светлана,
445350, Самарская обл.,
г. Жигулевск,
ул. Приволжская, д. 15, кв. 70

Помогите советами!

Помогите вылечить последствия плексита правой руки: кисть сильно мерзнет, пальцы немеют, плохо работают.

И.В. Иванов,
180004, г. Псков,
ул. Лепешинского, д. 7, кв. 29

Склеродермию никак не осилю

Прошу откликнуться тех, кто знает народные средства лечения склеродермии Бушке.

В.И. Вайнолайнен,
623389, Свердловская обл.,
г. Полевской, ул. Торопова, д. 5, кв. 48

Не пропустите!

13 и 27 февраля выходят в свет спецвыпуски - приложения к «Ай, болиту!» - на темы: «Похудание» и «Болезни стоп».

Ждем интересных материалов

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

Голые рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте следующее: серию и № паспорта, дату рождения, место прописки, ФИО, № страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-08-68, тел./факс: 55-16-08. Звонить с 9 до 17 часов.

E-mail:givitca@atnet.ru

Как избавиться от отека Квинке?

Посоветуйте, как избавиться от отека Квинке. У дочери появляются под кожей (чаще всего на лице, под глазами, на губах, на шее, за ушами) шишки. Они чешутся, побаливают, даже отекает горло. Лечимся тавегилом, супрастином, димедролом, но толку нет. Помогите, пожалуйста. Девушке всего 25 лет.

Елена Дьякова,
413211, Саратовская обл., Советский р-н,
п. Степное, ул. Заволжская, д. 35

У папы цирроз

У моего папы цирроз печени. Мочегонные препараты с отеками не справляются. Буду благодарна всем, кто поможет хорошими советами.

Римма Минакова,
303260, Орловская обл., Шаблыкинский р-н,
п. Шаблыкино, ул. Мира, д. 19

Гипертонию бы обуздать...

Как можно народными средствами снизить уровень холестерина и вылечить гипертонию? Может, отвар трав каких-нибудь поможет? Или еще что? Пожалуйста, помогите советами!

Люба Снегирева,
153505, Ивановская обл.,
Ивановский р-н,
пос. Озерный,
ул. Фрезерная, д. 4

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № **438** Тираж **421.297** экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., **34259** - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: [illegible] - 17.00, фактически - пятница - 17.00
Еженедельник, объем 1 п. л.

http://www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru
Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспондент: [illegible]
Бухгалтерия: [illegible]
[illegible]

[illegible] Барболина Т.Е.
[illegible] Крылова И.В.
Над номером работали: Солодка О.Г., Иванова Т.Ю., Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р.В., Евменьева Е.Л., Буторина Е.Е., Овсянникова Н.И., Лузин Ю.К., Верещагина Е.П., Гузская Е.В., Клепиковский А.И., Голубина Н.В.

[illegible] проконсультируйтесь с [illegible]

№07(343)
февраль 2002 г.

Айболит!

газета-целительница

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!
* Делают успехи грецкие орехи
* Лофант - здоровья гарант
* Дамам помогу - чем могу 2-3

Сам себе доктор
* Масло с водкой помогут с охоткой
* В общем, крышка тебе, шишка!
* Про простуду навек забуду 4-5

Все секреты из газет
* Чтоб чеснок пошел впрок
* От боли спасение - самовнушение
* Коль цистит нанес визит 6-7

Посидим, поохаем
* Мучит меня колит
* Чем дочку вылечить?
* Беда: пьют сыновья 8

Читайте в «Дюймовочке» №7(14)

✦ **Беременность свою бережно храню** Моя защита - пузо с карапузом; Открыл Шопен музыкальный ген

✦ **Уймись, сумасшедшая: под сердцем - кроха** Вынашивает плод... мужнин живот! Чудодейственные ароматы

✦ **Выносить ребенка - еще та работенка!** Вода поможет всегда; Пиелонефрит беременности вредит

✦ **Чтобы был малыш - крепыш!**

Если что-то заболит,
Покупайте "Ай, болит".
Здесь рецепт любой найдете
И в больницу не пойдете!

В.Н. Карпова, г. Чебоксары

По порядку всеми средствами

Благодарим всех откликнувшихся на нашу беду! Пришло более 40 писем, многие люди звонили. Воспаление тройничного нерва мы решили лечить всеми средствами по порядку, пока болезнь не пройдет. И уже есть значительные улучшения. Дай Бог всем крепкого здоровья и благополучия!

А.В. Лембинен, Ленинградская обл.

Обратите внимание!

С января 2002 года для начисления гонорара налоговая инспекция в обязательном порядке требует следующие данные о корреспонденте: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Заготовили достаточно

В нашем районе на болотах растет прекрасное лекарство - сабельник. Мы с сыном заготовили достаточно травы, чтобы помочь нуждающимся. Высылаю ее наложенным платежом по цене 20 рублей за 100 г.

Галина Ивановна Бажина, 612096, Кировская обл., Оричевский р-он, п. Торфяной, ул. Профсоюзная, д. 8, кв. 3

Читать - здоровье поддержать

Я и жена с удовольствием читаем эту газету и выбираем, что нам, старикам, нужно для поддержания здоровья. Огромное спасибо за заботу!

В.И. Якушев, Самарская обл.

Сей пакет спасет от бед

Могу выслать высушенный золотой корень и семена расторопши, синюхи голубой, болиголова, эхинацеи. За пакетик - 5 руб. От вас - конверт с о/а.

Н.И. Поперелова, 613340, Кировская обл., г. Советск, ул. Кирова, д. 70

✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦

Выручила соль

Буду рада помочь Анне Васильевне из Мурманска избавиться от зубной боли. Я тоже мучилась когда-то. И мне посоветовали в стакане холодной воды размешать ч.л. соли с верхом, потом полоскать.

Сначала от боли весь рот перекосило. Но потом все одеревенело и меня потянуло в сон. А после сна от боли и следа не осталось.

В.И. Бортникова, г. Мичуринск

Здравствуй,

Редьку прижала - и побежала

Не так давно прочитала письмо «Йод от шпоры поможет» и сразу решила написать. Меня тоже когда-то мучили шпоры, и тоже пыталась лечиться йодом, но почему-то не подействовало. Тогда решила другой рецепт использовать. Отрезала от черной редьки сверху кусочек, натирала на терке и на ночь ставила компрессы. Пятки сначала гореть начинали, потом приятно теплеть, и становилось очень уютно.

Очень быстро мои шпоры рассосались. Теперь и хожу, и бегаю нормально, а ведь было время, когда только с палочкой могла ковылять.

А.М. Ханадеева, Саратовская обл.

От волос так и не избавилась

Я просила поделиться способом избавления от лишних волос на лице. Пришло много писем - спасибо добрым людям. А многие просят сообщить о рецептах и результатах лечения.

Так вот, чаще всего предлагают такой рецепт: сжечь кожуру грецких орехов, растолочь ее, развести горячей водой до густоты сметаны и смазывать волосистость несколько раз в день. Я все это сделала, но безрезультатно.

Любовь Васильевна Мезенцева, 445352, Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Бородинская, д. 23

Ольга (отвечаю девушке из Волгоградской области), есть у меня рецепт от опухоли.

В эмалированной или стеклянной жаропрочной посуде смешайте **по 50 г тысячелистника, шиповника, сосновых почек, зверобоя и 200 г чаги (измельченной).** Залейте 3 литрами кипяченой воды. Затем доведите до кипения, но не кипятите. Подержите под крышкой 2 часа, потом снова поставьте на огонь и доведите до кипения. Снимите и укутайте в шубу на 24 часа. Процедите, отжимки можно вновь залить кипятком и как чай пить понемногу. А в процеженный отвар добавьте сока алоэ (можно купить в аптеке готовый или сделать самой) - 200 г, меда - 500 г, коньяка или спирта - 200 г. Смешайте все хорошенько и храните в темных бутылках (например, из-под пива) в глубине холодильника. В дверцу же холодильника поставьте небольшую бутылочку. В нее наливайте понемногу лекарства и принимайте по ч. л. 3 раза днем за 30 минут до еды и на ночь. А через 6 дней дозу увеличьте до ст. л. Курс лечения - три таких состава.

Делают успехи грецкие орехи

Г.Я. Кагилева, г. Красноярск

Зуд не так уж крут

Хочу дать совет Алевтине Васильевне из Новгородской области. Было дело - зуд и меня преследовал. Все тело ногтями буквально раздирала, ночами спать не могла. Ездила в больницу. Там всякими средствами мазали, а мне только хуже становилось.

Тогда муж взялся за лечение. **Полезла я в горячую ванну, какую только могла вытерпеть, а он начал парить меня веником из крапивы.** После этого ночь спала как убитая, а на следующий день снова поехала в больницу. Врач осмотрел, удивился и говорит: «Только мазь правильно подобрали - и все прошло тут же». А я что? Промолчала.

Г.Е. Сомова, Краснодарский край

От ангины - чуть урины

Хочу помочь Ирине И. из Кемеровской области с гайморитом справиться. Уриной можно и умываться, и горло полоскать, и нос закапывать. Но только обязательно свежей. Я так свой гнойный гайморит и вылечила. А от насморка закапываю еще пихтовое масло.

Мария Снежинская, Краснодарский край

Дамам помогу -

Когда-то мне свекор говорил: «Запомни, дочка, мужу жена нужна здоровая». А где здоровье взять, не сказал. Одно поняла: его не купишь. И разве знала тогда, что нужно только захотеть быть здоровой, поверить в исцеление и не лениться заваривать травы вовремя, не запуская болезнь. После нескольких неудачных прижиганий (по женской части), приема многих антибиотиков, капельниц я совсем было отчаялась: видно, не может пока медицина лечить эти заболевания.

Сколько денег, сил потрачено, сколько времени было упущено!.. Вот тогда-то и пришла мне на помощь старинная бабушкина записная книжечка. В давние времена в больницу некогда было ходить - вот и пользовались старыми проверенными методами.

В потертом травнике нашла я один замечательный «женский» сбор: «Лечит все женские болезни, уменьшает опухоли, боли, выделения, нормализует цикл, гормональный баланс, улучшает состав крови. Для заварки взять всех трав поровну. измелить и сложить в холщовый мешочек. Заварить одну полную ст. л. пол-литром кипятка, укутать, настоять с час, процедить. Пить по полстакана до еды. Этим же отваром и поспринцеваться на ночь. Делать так 2 недели. Через месяц повторить. А при затяжной болезни лечение надо продлить до 4-6 месяцев».

Взялась и я за лечение. Пила по 3 раза в день сбор и спринцевалась да тампоны со зверобойным маслом делала на ночь.

Так пробежала неделя, другая. Вскоре исчезли ноющие боли в низу живота, улучшилось общее состояние. Я просто летала от счастья! Позже прошла обследование у врача. Оказалось, что и от эрозии следов не осталось. Перестали мучить выделения, с которыми ни одни антибиотики так и не справились. Все анализы стали хорошими.

Вот тебе и бабушкин рецепт! А состав тот потом долго переписывался моими родственницами и знакомыми, спасая их от многих женских неприятностей. Сбор мы так и назвали: «Уникальный женский сбор бабушки Евдокии» - в честь бабушки Евдокии Васильевны.

Вот несколько трав из того сбора: боровинка, грушанка, календула, кубышка (от трихомонадных кольпитов), манжетка (при белях и бесплодии), татарник (при опухолях и кистах), шалфей, репешок, донник (только женский вид), омела и другие. Всего 21 лечебная трава.

Этим сбором лечились и врачи, и больные. Он спас от операции по поводу миомы нескольких женщин.

Так, **С.В.**, пройдя курс лечения боровинкой и «женс-

Доктор Айболит!

У коньяка целебна рука...

Н.П. Харитонова из Рязанская области просит помочь снохе. У женщины воспаление оболочки мозга, поэтому каждый день случаются приступы - обмороки на 5-7 минут.

А выручить может коньяк с солью по методу англичанина Льва Вильяма. Лекарство просто готовится: бутылку на 3/4 наполните коньяком, до пробки засыпьте мелкой сухой солью и несколько минут взбалтывайте. Через полчаса соль осядет - и все готово. Только не забудьте: взбалтывать бутылку перед применением нельзя! Когда смесь закончится, оставшуюся соль залейте коньяком, встряхните и дайте отстояться. И запомните: со спиртом соль не приносит никакой пользы.

Для приема разбавляйте смесь горячей водой - 2 ст. л. на 6 - и принимайте утром натощак за час до еды. Ослабленным больным нужна ложка лекарства, разведенная 8-10 ложками горячей воды. В тяжелых же случаях помогут 2 ст. л. смеси на 2 ст. л. горячей воды.

При наружном применении лекарство используйте неразведенным. При воспалении мозговой оболочки натирайте верхнюю часть головы 10-30 минут, а растирание висков и лба не поможет. Кстати, длинные волосы не мешают, а, наоборот, сохраняют прохладу и сырость, препятствуют скорому высыханию смеси.

Много заболеваний лечит коньяк с солью. При головокружении обрабатывайте верхнюю часть головы в течение получаса, даже если головокружение пройдет. Если понадобиться, через час повторите.

А при вывихах и опухолях втирайте 3-4 раза в день - только досуха.

З.П. Анищенко, Краснодарский край

Желанны такие ванны

Татьяна Захаровна Миронович из Тюменской области спрашивала, как косточки да шишки на ногах вылечить. Я месяц по три раза в неделю делаю ножные ванны: на 3 литра горячей воды (чтоб терпимо было) добавляю 3 ч. л. питьевой соды, 7-8 капель йода, 5 капель пихтового масла и парю ноги 10-20 минут. После процедуры вытираю их, косточки и шишки смазываю 5-процентным йодом, посыпаю борной кислотой. А на ночь прикладываю к больным местам ватку, пропитанную настоем валерианы, сверху - листочек каланхоэ, обертываю целлофаном и надеваю носок.

Можно и заговор почитать. Своим обручальным кольцом водите 3 раза вдоль и поперек больного места и приговаривайте 3 раза: **«Секу, рассекаю и запрещаю. Аминь».**

Валентина Швыдко, Астраханская обл.

Лофант - здоровья гарант

Лофантом на нашем подворье занимаемся уже три года. Употребляем его круглый год. Чудесное растение! Никто не болел гриппом - это точно. Да и общее состояние улучшилось.

Лофант неприхотлив - его легко выращивать Грядка в 10-15 кв. м вполне обеспечит семью из 4-5 человек летом свежей зеленью, зимой - сухими заготовками.

Зеленая масса богата витаминами, фитонцидами и биологически-активными веществами. Достаточно посидеть у цветущей грядки 20-25 минут, и усталость проходит, ощущается прилив сил. **Его применяют для укрепления иммунной и нервной системы, при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, мочевыводящих путей, при пневмонии и бронхиальной астме.** Гель из лофанта хорошо излечивает кожные грибковые заболевания. Косметические препараты из него укрепляют корни волос, разглаживают морщины и сохраняют молодость кожи.

Семян для выращивания лофанта нужно совсем немного - 0,2-0,5 г. А осенью, собрав уже свои, обеспечите не только себя, но и родственников, друзей и знакомых. **Для получения семян (0,5 г - 5 руб.) пишите по адресу: 390546, Рязанская обл., Рязанский р-н, п/о Екимовка, подворье монастыря, Руденко Ивану Григорьевичу.** И вкладывайте конверт с обратным адресом для отправки.

А нам нужны семена иван-чая (кипрея) - 200 г. При получении предложения произведем оплату. Ждем писем по адресу: 390046, г. Рязань, а/я 15.

И.Г. Руденко, Рязанская обл.

Известна в мире жвачка из Сибири

Хочу ответить на вопрос Э.Д. Степановой. Жвачку из смолы моя мама готовила просто. Наливала в чугунок 10-15 см воды и на высоте 20 см от нее закрепляла сделанную из щепок решетку. Сверху клала льняную куделю, потом - смолу, срубленную с лиственницы. Ставила чугунок в печь в вольный жар (100-120 градусов) и ждала, пока смола стечет в воду - это часа 2-4.

Вот и весь секрет жвачки из Сибири. Мне самой уже 60 лет, но, слава Богу, зубов еще полный рот.

Г.Д. Паньшина, Вологодская обл.

ким» сбором из 21 травы, улучшила свое состояние: уменьшилась миома (в дальнейшем рассосалась).

Л.Н. из Медведевской избавилась от болей и обильных менструаций.

Г.А. из Майкопа лечилась боровой маткой и гинекологическим «женским» сбором - избавилась от миомы и кисты.

чем могу

При обильных, болезненных менструациях, нарушении цикла, для быстрого сокращения матки и уменьшения болей после родов (проверено!!!) пейте отвар кровохлебки или красного корня вместе с боровинкой.

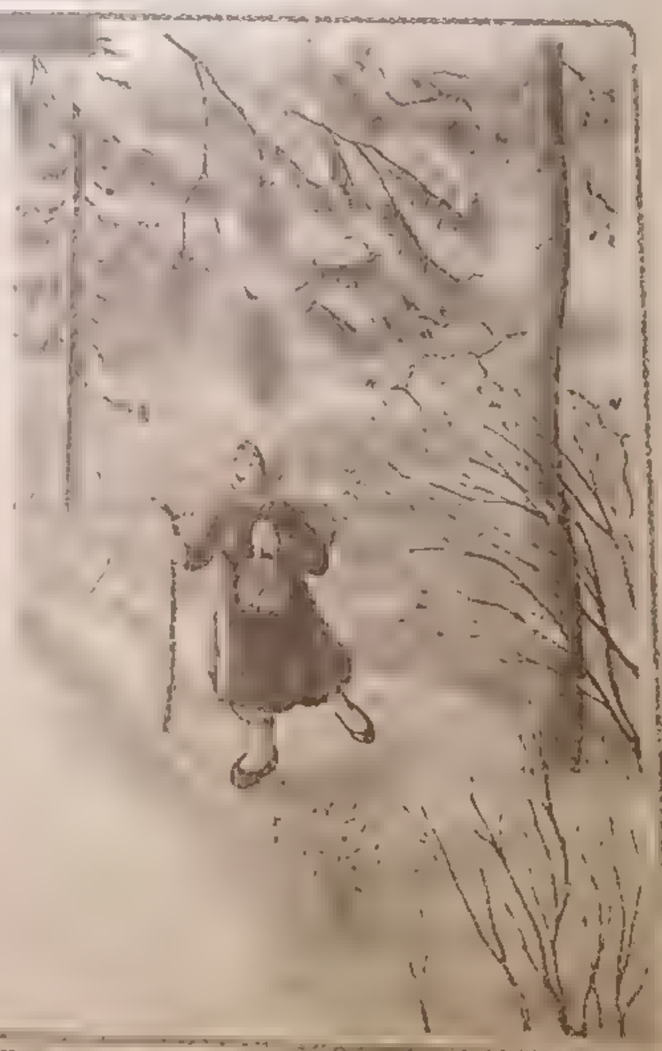
Доподлинно известно, что подчас женские болезни зависят от здоровья нашей второй половины - мужчин. Поэтому при бесплодии, инфекционных заболеваниях лечение грушанкой, боровинкой, витексом и другими травами эффективнее проводить и женщине, и мужчине.

При нарушении менструальных циклов или гормонального баланса, связанных с заболеванием щитовидной железы, может помочь экстракт плодов витекса (его еще называют прутняк обыкновенный или авраамово дерево), отвар дурнишника (он же для выведения оксалатов из почек, от импотенции).

Буду рада, если мои советы, травы и сборы помогут женщинам вылечиться.

При обращении ко мне, пожалуйста, указывайте точный диагноз, давление, чем еще болеете, какие лекарства в данный момент пьете. Не забудьте вложить конверт с обратным адресом! Пишите, звоните - буду рада помочь.

Татьяне Владимировне Кушнаренко, 353400, Краснодарский край, Анапский р-н, ст. Гостагаевская, ул. Мира, д. 28, кв. 2, тел: 8-86133-90-305 или 8-6131-478-24 по России, E-mail: kushnarenko_t@mail.ru



Сам себе

Масло с водкой помогут с охоткой

Мой муж года два назад начал жаловаться на желудок: тошнота, потеря аппетита, боли. Да и кровотечения. Сначала думал, что у него геморрой. К врачам обращаться не хотел, как его ни уговаривала. А через некоторое время я заметила, что он пожелтел и резко похудел.

Вскоре начало его рвать: только поест - сразу все обратно. Лишь после этого согласился он поехать в курортную поликлинику в Анапу. Там его осмотрел врач. Мужу ничего не сказал. А мне лично объявил: «У Вашего мужа рак желудка. Срочно везите на операцию, иначе он умрет от истощения». Мужа я заверила, что у него язва и необходима операция: правда его бы убила

Взяли мы направление в Краснодар. Там его обследовали и в декабре 1999 года сделали операцию. Хирург мне сказал, что оставил мужу «маленький желудок». На вопрос, сколько он проживет, ответил, что не знает. Когда я привезла мужа домой, дети отца не узнали - в свои 56 лет он выглядел на все 70 и весил 63 кг (до болезни был 98). Сколько слез я пролила, сколько пережила - не описать.

Лечились дома. Ходили на прием к хирургу, делали перевязки. После того как швы затянулись, нас направили к онкологу. Врач выдал мне такие слова, от которых вдвойне стало горько и больно: «Ваш муж серьезно болен, и ему уже ничто не поможет - ни химия, ни облучение. Все слишком поздно. Будем наблюдать».

Еще до операции я написала Н.В. Шевченко письмо: мол, так и так. Вскоре пришел и ответ. Муж первый прочитал его и все понял. Я долго не могла его успокоить. Говорила, что язва у него предраковая, что смесь водки с маслом и язву тоже лечит, как рак. Муж поверил и успокоился. Онкологу на приеме я сказала, что буду лечить его водкой с маслом. Он мне с усмешкой: «Лечите».

Муж терпеливо по методике пил смесь, а через 7 месяцев онколог направил его на УЗИ. Проверили печень (там были метастазы) - оказалась чистая как стеклышко. Муж посвежел, исчезла желтизна - поправился. Дали ему третью группу. Сейчас работает шофером, вес у него 89 кг. Чувствует себя хорошо. Но смесь еще будет пить.

Многие люди не знают об этом лечении, другие боятся, сомневаются. А мне хочется, чтобы те, кто оказался у последней черты, не сомневались - лечились смесью и верили. Не будь этой смеси, муж умер бы сразу после операции.

Н. Кимвал,
ст. Запорожская

Лук перхоти не друг!

Если перхоть в волосах - какое уж тут настроение! А вы попробуйте луковую шелуху заваривать, как я. Только мне больше светлый настой нравится - темный-то кожу раздражает. Отстоится настой - осторожно, не взбалтывая, слейте. Для длинных волос литра хватит.

А мойте голову так. Смочите настоем волосы и намыльте туалетным мылом. Пока тело моете, лук волосы лечить будет. Потом из литровой посуды настой понемногу (я так прямо ладонью) на голову льете, взбиваете пену и снимаете ее с волос. И так - пока волосы не станут чистыми. Перхоть-то такую процедуру ой как не любит!

И.П. Пащенко, Башкортостан

Не показалось мало, но гриппа не стало!

Из всех простудных заболеваний, по-моему, грипп - самая противная зараза. Хорошо, народная медицина знает множество способов, как избавиться от него. Но метод моего приятеля Сережи Большакова - химика по образованию, - пожалуй, самый быстрый и надежный. Лично его испробовал.

Возвратился как-то из командировки с насморком, кашлем и температурой. Тут и в поликлинику идти не надо, ежу понятно: скорее всего - грипп. Однако все-таки взял бюллетень - не будешь же сослуживцев вирусами терроризировать!

Так и есть: грипп - подтвердила мои опасения молоденькая докторша и навыписывала кучу разных лекарств, за которые в аптеке я бы выложил четверть месячного заработка. Возвращаюсь домой, а там уже телефон надрывается - Серега с супругой в гости на пельмени напрашиваются.

«Нельзя ко мне, - чихаю и кашляю в трубку. - Объявил карантин минимум дней на десять». «Что ж так долго отдыхать собираешься? - укоряет приятель. - От твоей болезни за пару суток избавиться можно. Запиши-ка рецепт. **Возьми полтора литра кипяченой воды, добавь сок одного лимона, столовую ложку поваренной соли и грамм аскорбиновой кислоты.** Размешай и за полтора часа выпей эту «адскую» смесь небольшими глотками. Уверяю: мало не покажется ни тебе, ни твоему гриппу...»

Вскоре я понял, что означала его последняя загадочная фраза. У такого лечения оказался один небольшой минус - прикованность к туалету. Едва ли не сутки провел я на унитазе, мысленно клянясь отомстить Сереге. Но через два дня, когда химик забежал проверить мое драгоценное здоровье, только пожал ему руку и выставил на стол в знак благодарности «четвертинку». Грипп-то к тому времени и правда сделал ноги.

За щеку лимон - от хвори спасен!

Сколько помню, мой бывший одноклассник Колька Прохоров вечно шмыгал носом. **Любая простуда так и цеплялась к нему, шастала по пятам.** Кто-то чихнул невзначай поблизости - и готово: Колька тут же лезет в карман за носовым платком...

Сейчас Николай - врач на «скорой» в Санкт-Петербурге.. И простудные хвори давно уже обходят его стороной! А ведь сколько вызовов к больным за день у него бывает, сколько гриппозных ему приходится навещать!

«Конечно, ты теперь у нас

Про простуду

Доктор

Мой сюрприз - на любой каприз

Как только слабые легкие моего мужа начинают «капризничать», я тут же к своим испытанным средствам обращаюсь.

Для начала делаю супругу массаж спины и груди. Затем пропитываю любым горячим подсолнечным маслом марлевую пеленку из 4-х слоев и обкладываю грудную клетку (кроме области сердца). Сверху - непромокаемую ткань (для тепла) и заматываю шалью. Это на ночь. А утром вытираю насухо и сразу же ставлю банки.

Еще у меня всегда в заначке целебная настойка имеется. Готовлю ее так. В стеклянную банку помещаю по пол-литра 96-процентного спирта, меда и столетника (мясистого, с желтыми прожилками, провернутого через мясорубку), стакан кедровых орешков (промытых, просушенных и прокрученных со скорлупой), по ст. л. аптечного березового дегтя и 5-процентного йода. Все это настаиваю 10-12 дней в темном месте. Потом процеживаю через 4 слоя марли, а остатки отжимаю. Принимает муж живительный состав утром и вечером - по ч. л. за 30 мин. до еды.

Сроки лечения всегда разные. Но если поберечься в это время - не выходить на улицу - болезнь быстро отступает.

Л.И. Кузнецова, г. Екатеринбург

****

В общем, крышка тебе, шишка!

Лет 15 назад у меня чуть выше колена выросла шишка размером с гусиное яйцо. Была она вся в прожилках, сильно мешала. Перепробовала я много старых рецептов, а помог только один. Спекла одну свежую луковицу, перемолола, добавила столовую ложку меда, столовую ложку мази Вишневского, чайную ложку таволги и чуть-чуть, на кончике ножа, пенициллина. Все это перемешала - и получилась мазь (одноразовая). Перед сном намазала опухоль, а когда проснулась, начала ее скалкой разминать. Было очень больно, но терпела. Потом снова мазь наложила.

И так вот каждый день стала делать: массаж скалкой - мазь. Кожа на опухоли сначала была толстой, а после таких процедур образовался тоненький пузырек. Я его шприцом проколола и выдавила какую-то белую густую массу без запаха, очень жир напоминающую. 3 месяца эта штука через прокол выходила, я же обрабатывала ранку зеленкой и йодом, прикладывала алоэ и водку.

Так и избавилась от своей шишки. Мне потом сказали: это жировик был. Кстати, кому не подходит пенициллин, не надо его в смесь добавлять.

Н.И. Захаренко, Северная Осетия

Всегда рад помочь виноград

Были в моей жизни два любопытных случая самоисцеления.

Однажды поздней осенью я провела несколько часов на холодном ветру. Домой вернулась окоченевшей. "Оттаивание" сразу же сменилось температурой под 40. К вечеру стало совсем плохо, ночью - полузабытье, жар чередовался с лихорадочным ознобом. Следующие день и ночь - то же самое. На третьи сутки страсть как захотелось винограду. На рынке, среди всего этого изобилия, по какому-то внутреннему наитию **я отобрала белый виноград и немного розового. Дома залила ягоды горячей водой.** Впервые я ела виноград с такой радостью! Затем уснула и очнулась лишь к полудню следующего дня с нормальной температурой и без боли в боку. Лишь множество пустых гроздьев напоминало о болезни.

Такую же радость излечения от тяжелой болезни испытала и во второй раз. После стресса появились сильные боли в груди. Почти полгода мучений, а потом случайная встреча - незнакомые люди дарят мне банку калины, сваренной на меду. Когда недоверчиво пробовала ягоды, казалось, что не я ем, а нечто втягивает в себя это единственно необходимое мне снадобье. Варенье принимала по ст. л. за полчаса до еды. Пустела банка, уходила боль. Буду рада, если тем, у кого подобные проблемы, помогут мои советы.

Г.А. Журавлева, Кировская обл.

Лечим почки только цветочки

В молодости признали у меня хронический нефрит. Почки болели страшно. Ну и попала в больницу. Мне повезло: лечащий врач отобрал для экспериментального лечения группу из 6 человек. Туда попала и я. **Три раза в день по 2 бутылочки из-под пенициллина какой-то жидкости и 2 таблетки но-шпы - и все. Никаких уколов.**

«Что пьем-то?» - спрашиваем. Оказалось, спорыш и корень шиповника. На литр кипятка 2 ст. л. сухого спорыша. Так же заваривают и шиповник. Настаивают полчаса на горячей плите и процеживают. Хранят настои в холодильнике, принимают по ст. л. трижды в день.

Забыла я про боли в почках, анализы прекрасные. А ведь лет 30 прошло!

Н.А. Певень, Приморский край

эскулап и всякое дефицитное лекарство всегда под рукой», - подначил его как-то во время разговора. Коля засмеялся: «Да нет, дело не в лекарстве, просто не довожу себя до болезни. **Чтоб от гриппа уберечься, кладу за щеку небольшую дольку лимона и перекладываю ее языком из стороны в сторону до тех пор, пока слюна не перестанет сильно выделяться.** А потом смело общаюсь с заболевшими - без опасения подцепить простуду. Этому способу нас еще в институте обучил профессор Алентьев. Вот и не болею теперь...»

Признаюсь, крепким иммунитетом против простудных зараз я тоже похвастаться не могу. А потому непременно и воспользуюсь средством бывшего одноклассника. Всего и делов-то - ломтик лимона за щеку!

В. Александров, Вологодская обл.

Навек забуду

Хвори рога обломает фольга

Часто в своем городе встречаю людей, которые обращались ко мне за помощью. Многие неимущие. И я задался целью: удешевить и упростить некоторые лечебные процедуры.

То, что хочу сейчас предложить, почти бесплатно: фольга вместо горчичников.

Возьмите обычную фольгу - из-под чая, сигарет, пищевую, бытовую - любую. Наклейте ее на лист бумаги размером 20 на 30 сантиметров. И пользуйтесь при всех без исключения ОРЗ, гриппе, катаре верхних дыхательных путей, бронхитах.

Помогут такие «горчичники» и при радикулитах, только здесь нужно одновременно проходить курс мануальной терапии и массажа. Можно даже накладывать на открытые раны - они быстрее заживут. Во всех случаях фольга - на голое тело, в основном на грудь и на спину. Только будьте внимательны, сердечники: если станет жарко и усилится сердцебиение - с груди «горчичник» уберите, а на спине оставьте. И ходить так можно даже днем.

Методику эту я практикую вот уже восемь лет. Побочных эффектов нет совершенно. Единственное - надо поаккуратнее с сердечниками и с детьми до 10 лет. Желаю успеха в лечении!

В.П. Талай, Красноярский край

Все секреты

Отвар тотчас излечит вас

Есть сильнодействующий сбор, интенсивно выводящий шлаки из организма. Смешайте те компоненты, которые вам удастся найти: 10 г череды, 5 г листьев грецкого ореха, 20 г фиалки трехцветной, 15 г корней лопуха, 10 г цветков глухой крапивы, 10 г соцветий тысячелистника, 10 г листьев черной смородины, 15 г листьев земляники. Залейте литром кипятка 20 г смеси и кипятите на слабом огне 10 мин. Пейте процеженный отвар по винной рюмке (примерно 30 г) каждый час в течение 2 недель и повторите курс при необходимости через 5 дней.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Коль цистит нанес визит...

«Прелести» цистита - испытание не для слабонервных. В течение 7-10 дней страдалицы не то что работать - выйти из дома не могут. И немудрено. Попробуй пойти в магазин или на свидание, когда через каждые три минуты тянет помочиться, а каждый позыв сопровождается сильными резями, жжением и болями.

Поэтому бороться с напастью надо с первого дня заболевания. Тут согревающая грелка или теплая ванна на ночь - процедура первостатейная.

Помимо лекарств, улучшающих кровообращение, полезны отвары мочегонных трав (медвежьи ушки, кукурузные рыльца, почечный чай, полевой хвощ, березовые почки) и обильное питье - 1,5-2 л в сутки: с мочой бактерии вымываются.

А вот от алкоголя, лимонадов, пряной, маринованной и соленой пищи придется отказаться: они раздражают слизистую мочевого пузыря и «подогревают» воспаление И никакой личной жизни! Весь период лечения вступать в половые контакты нельзя!

Т. Гурьянова, «Версия»

Знает крот, где живет

В практике карпатских знахарей и целителей было особенно популярно лечение землей. Ее прикладывали, привязывали к ожогам и опухолям. Наиболее целебной считается земля с кротовины (земляной горки над норкой крота).

«Невероятный мир»

Толокнянка
(медвежьи ушки)

Иногда мы едим «правильные» продукты, но не получаем от них всей пользы потому, что не знаем некоторых мелочей.

Чтоб чеснок пошел впрок

• **Покупаете мюсли и хлопья?** Отлично! Но допиваете ли вы молоко, которым их заливали? Ведь большая часть полезных веществ растворяется в нем и нередко остается на дне тарелки.

• **Чеснок понижает уровень холестерина?** Верно. Но только раздавленный в прессе зубчик (а не несколько целых) способен помочь.

• **Поднимаете настроение пряником или сладким кофе?** Осторожно: есть риск набрать лишний вес, к тому же сладкоежек и кофеманов часто посещает депрессия.

• **Стараетесь чаще есть грейпфруты?** Это замечательный источник витамина С. Но взаимодействует с некоторыми лекарствами, в несколько раз усиливая их действие. Поэтому на время приема препаратов от аллергии, гипертонии и др. стоит перейти на апельсины.

«Здоровье»

Целебный горицвет

Белорусские медики рекомендуют страдающим бронхиальной астмой одну неделю в месяц принимать 5-6 раз в день по десертной ложке настоя травы горицвета (6 г измельченной травы на стакан кипятка). Хорошую профилактику обеспечит и отвар листьев крапивы двудомной, а также свежий сок молодой крапивы.

«Не может быть»

Вино: полезно ли

Давно замечено: вино тонизирует, снимает усталость, переутомление. К тому же оно обладает и бактерицидными свойствами. Однако речь идет об употреблении в разумных количествах. Иногда достаточно буквально «наперстка» вина или коньяка, чтобы снять напряженность после чрезмерно насыщенного стрессами трудового дня.

Одно время в клинике Института питания РАМ в лечебные меню входило, например, 50 г сухого белого вина для тех, у кого нерегулярно работал кишечник; 50 г сухого красного вина назначали тем, кого беспокоили расстройства кишечника. В рацион пациентов, жалобы которых на общую слабость были связаны с гипотензией, входило 25 г коньяка.

При пониженном тонусе организма, сопровождающемся гипотензией (снижением артериального давления), терапевтический эффект достигается иногда добавлением в стакан чая всего лишь 1-2 чайных ложек коньяка.

При снижении моторной функции кишечника, приводящей к запорам, полезно включать в рацион 50 г вина, например фруктового, яблочного, смородинового или приготовленного из крыжовника. При расстройствах кишечника могут оказаться полезными 50 г красного вина, обладающего вяжущими свойствами. В состав шампанского и других игристых вин входит двуокись углерода, благодаря чему эти напитки оказывают возбуждающее действие на дыхательный центр, стимулируют кровообращение, расширяют сосуды мозга.

Издавна применяется при простудных заболеваниях глинтвейн - горячее вино с сахаром и пряностями. В его состав входят: красное столовое вино, сахар, гвоздика (пряность) и корица. Пьют его горячим, медленно, маленькими глотками, можно с крепким горячим чаем.

Во многих старых лечебниках вино рекомендуется в качестве снотворного средства. Это может быть 30 г кагора или портвейна. Конечно, пить следует не каждый вечер. Но если вы перевозбуждены и чувствуете, что не заснете, рюмка кагора пойдет вам на пользу.

В последнее время становится все более очевидным, что умеренное потребление вина, особенно красного, снижает риск возникновения сердечных заболеваний. В нем содержится антиоксидант, который снижает свертываемость крови. В то же время есть подозрения, что некоторые соединения, содержащиеся в вине, обладают канцерогенными свойствами. Рак полости рта и глотки обычен во Франции, и, возможно, это связано с потреблением вина. Каждый,

ИЗ ГАЗЕТ

Их тоже чаем называем...

Трудно представить, как обходились наши предки без кофе и чая. Но, не зная об этих напитках, они готовили вкусные и целебные отвары, к которым полезно было бы вернуться и теперь. Условно их тоже можно называть чаем.

Душистый, бодрящий напиток получали, заваривая веточки плодовых деревьев и кустов яблони, груши, вишни, красной и черной смородины. Брали по одной веточке длиной 10-15 сантиметров с каждого дерева, измельчали и заливали холодной водой прямо в чайнике. Через один-два часа чайник ставили на огонь, доводили отвар до кипения и еще держали полчаса на самом малом огне. Давали настояться 10-15 минут и подавали к столу, даже праздничному. Но уже с вареньем. Это - общеукрепляющий напиток.

Те, у кого были проблемы с желудком, готовили чай из веточек смородины. Но при гастрите с пониженной кислотностью рекомендовали черную смородину. А при повышенной, сопровождающейся изжогой, лучше действуют ветки красной и белой смородины. Берут одну веточку в день и заливают стаканом кипятка.

⊙ ⊙ ⊙

Если больна поджелудочная железа, донимает хронический панкреатит, используют ветки шелковицы, добавляя также, если они есть, собранные летом листья этого дерева.

⊙ ⊙ ⊙

Для больной печени хорош комбинированный чай - из веточек яблони, вишни, шелковицы, белой и красной смородины. Измельченные веточки смешивают. Заварку делают в такой пропорции: чайная ложка смеси на стакан кипятка. Чтобы извлечь из веточек необходимые вещества, заварку кипятят на малом огне 30 минут и столько же настаивают. Принимают по четверти стакана за 15-20 минут до еды и перед сном. В «древесный» чай можно добавлять травы, которые полезны для больного органа и просто придают напитку особый вкус - мяту, листья земляники, ромашку и другие, кому что нравится.

⊙ ⊙ ⊙

При болезнях почек (нефрите, пиелонефрите) можно заваривать чай из веточек груши (лесной или садовой), вишни, смородины, березы.

⊙ ⊙ ⊙

Кофепитие и чаепитие стали ритуалами. Отучаться от этих приятных привычек вовсе не обязательно. Но если вы сделаете использование народных рецептов приготовления напитков семейной традицией, привычка станет еще и более полезной.

«Самоисцеление и долголетие»

Стакан молока спасет наверняка

Мне было 12 лет, когда на локтях появились розовые шелушащиеся пятна. С каждым годом их становилось все больше. Чем только меня не лечили: и витамины давали, и уколы в вену делали, и мази разные прописывали... Ничего не помогало. Испробовала на себе и массу всевозможных народных средств - кто что посоветует. Тоже никакого эффекта. Наоборот: болезнь прогрессировала. Дошло до того, что на теле была сплошная корка, а на голове она поползла даже на брови. Представьте себе мое состояние: 17-летние сверстники веселятся, а я сиднем сижу дома и плачу, а вместе со мной - мама. Подлил масла в огонь и наш, борисовский, дерматолог: «Эта болезнь не вылечивается».

Сестра решила свозить меня в Минск и показать тамошним врачам. Приняла женщина. Она велела принести... стакан свежего молока, можно даже магазинного, но кипяченого.

И вот мы с этим молоком снова у нее. Доктор набрала молоко в шприц и сделала пробу: ввела немного в ягодицу. Я посидела с полчаса - ничего не почувствовала, и врач повторила укол, но уже ввела целый шприц. Предупредила: состояние будет как при гриппе. Озноб, ломота в костях и т.д. Что правда, то правда! Довелось натерпеться: еле до дома добралась, ноги с трудом передвигала, мама даже испугалась. Дальше - хуже. Лежать могла только на животе, знобило так, что не могла согреться даже под несколькими одеялами. И так продолжалось несколько суток. Но мои страдания не были напрасными: уже через пару недель пятна начали светлеть и перестали шелушиться, а через месяц тело стало совсем чистым, но было очень бледным, «выболевшим». А по весне я загорела, и все пришло в норму. И, слава Богу, больше ничего подобного со мной не повторялось. Сейчас мне 52 года, но я до сих пор помню историю моего исцеления.

Тамара Березовская, «Домашний доктор»

Позади уплотнение груди

Год назад у меня была фиброзная мастопатия и уплотнение груди. Но сейчас, слава Богу, все хорошо. Помогло мне народное средство, которое дали родственники: рецепт проверенный! Он даже позволяет избежать хирургического вмешательства.

Первые 3 дня я пила по 3 капли медицинского березового дегтя, разбавленного в 0,5 стакане очень теплого молока, 3 раза в день перед едой (через 5 часов). Следующие 3 дня пила по 5 капель на 0,5 стакана молока 3 раза в день. Следующие 4 дня - по 7 капель в молоке с той же частотой. Сделала перерыв на 10 дней. После перерыва снова пила состав, но уже в обратном порядке. Потом - 30 дней перерыв. Затем все повторила еще раз. Общий курс лечения - 60 дней.

С. Лапикова, «Народный доктор. Толока»

кто пьет большое количество вина и к тому же курит, особенно сильно рискует заболеть этими формами рака.

Следует иметь в виду, что вино возбуждает секрецию слюнных желез, способствует выработке желудочного сока, усиливает аппетит. Поэтому при избыточной массе тела, при заболеваниях желудка, сопровождающихся повышенной кислотностью, вина противопоказаны. Запрещены они и при болезнях почек, печени, язве желудка, панкреатите и некоторых других заболеваниях. Прежде чем заниматься энотапией (винолечением), посоветуйтесь с врачом.

www.medicinform.net

ОНО?

От боли спасение - самовнушение

Самый простой метод избавления от головной боли - регулирование дыхания. Заметьте, через какую ноздрю при выдохе воздух у вас идет с большей силой. Закройте ее и дышите через другую, пока боль не утихнет. Еще рецепт: смажьте лоб пастой, приготовленной из половины ложки имбирного порошка, смешанного с водой и подогретого. Может возникнуть жжение, но это не вредно. А если причина боли - хронический насморк или синусит, нанесите пасту и на гайморовы пазухи.

Иногда голова может болеть при переполнении желудка. Тогда полезно пить чай из семян тмина и кориандра - по пол ч. л. на чашку горячей воды.

Боли в области затылка указывают на наличие токсинов в кишечнике. Выпейте перед сном стакан теплого молока с ч. л. льняных семян да имбирную пасту нанесите на выступающие косточки за ушами.

Аутотренинг тоже снимает головную боль. Главное - вызвать ощущение прохлады в области лба. Подобный навык пригодится при повышенной утомляемости, снижении работоспособности. Представляя, что лоб овевается легким ветерком, вы заставляете сужаться поверхностные сосуды лица, оказывая регулирующее воздействие на кровоснабжение мозга.

Важна и формула внушения. Проговорите: **«Мой лоб приятно прохладен. Голова становится свежей. Легкий ветерок приятно охлаждает мое лицо. Боль проходит, проходит. Мне стало легко, мне стало легко».**

Виктор Антонов, «Тайная сила»

Неужели останемся на улице?!

Написать в газету меня заставил жестокий случай. Летом 2001 года сгорело все хозяйство. Пожар случился в 3 часа утра: вытащить из огня практически ничего не смогли. Вот и осталась я на пепелище со старой матерью и двумя детьми (муж умер 3 года назад).

Хоть и стыдно просить милостыню, но приходится - жить-то негде! Я обращаюсь ко всем читателям газеты, предпринимателям: ради Бога, помогите деньгами для покупки дома, кто сколько сможет.

С уважением и надеждой

Татьяна Витальевна Фирсова,
427805, Удмуртия,
Можгинский р-н,
Мельниковский с/с,
д. Подгорное

Мучит меня колит

Уже третий год (а мне 43) я мучаюсь неспецифическим язвенным колитом, похудел, побледнел, от слабости еле хожу. Помогите, пожалуйста, кто чем может, советами, травами.

К.Р. Исранилов,
368624, Дагестан, Дербентский р-н,
с/х Геджух, ул. Новостройка, д. 2

Ждем интересных материалов

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

Голые рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте следующее: серию и № паспорта, дату рождения, место прописки, ФИО, № страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН (индивидуальный налоговый номер).

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел. (8184) 55-08-68, тел./факс: 55-16-08. Звонить с 9 до 17 часов.

E-mail:givitca@atnet.ru

Мне б окрепнуть после инсульта...

У меня было 2 инсульта на фоне ИБС. После второго совсем оглохла, не могла ходить 4 месяца. Пришлось заново учиться - сначала с палочкой, потом - без. Но все равно при ходьбе шатает, усталость и слабость страшные. В голове шумит не переставая уже 3 года. Прошу вас, люди добрые, посоветуйте, как хотя бы окрепнуть.

Зоя Клавдиевна Легостаева,
169712, Коми,
г. Усинск,
ул. Пионерская, д. 3, кв. 19

Чем дочку вылечить?

Дочка страдает нейроваскуляторным синдромом I степени. Синеют и припухают суставы пальцев рук. Айболитовцы, подскажите, пожалуйста, народные методы лечения!

О.А. Одинцова,
г. Москва,
ул. Декабристов, д. 4, кв. 7

Беда: пьют сыновья

Моим сыновьям уже за 30. И вот беда - пьют они. Люди говорят, что их сглазили на водку. Я уже больше не могу - устала с ними. Помогите, пожалуйста!

Н.И. Алекса,
186214, Карелия,
Кондопожский р-н, п. Гирвас,
ул. Советская, д. 22

Как простатит победить?

Мне 53 года, а врачи уже признают простатит. Если кто-нибудь знает, как вылечить это заболевание, прошу откликнуться.

Анатолий Тимофеевич Федоренко,
Иркутская обл., г. Саянск, тел. (8-213) 5-32-84

Приглашаем к сотрудничеству!

Приглашаем к сотрудничеству организации и частных предпринимателей по распространению в розницу газет: **«Ай, болит!»**, **Спецвыпуск** «Ай, болит!», **«Живица»** и **«Дюймовочка»**.

Отпускная цена с учетом доставки до ближайшего ПЖДП - **1р. 98 коп.** Периодичность - еженедельно. Отдел реализации: 164501, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3

Тел.: (8184) 55-16-48,
факс: (8184) 55-16-08,
e-mail:aibolit@severodvinsk.ru;
http://www.aibolit.arh.ru

Есть от болезней совет полезный?

Замучила меня болезнь Паркинсона. Прошла курс лечения: уколы, таблетки. Ничего не помогает. А еще жировики донимают. Вот и прошу совета: как здоровье поправить?

З.С. Кадурина,
614077, г. Пермь,
ул. Крупской, д. 73, кв. 14

Почти потеряла слух...

Беспокоит меня хронический отит - болят уши. Слух почти потеряла, левое ухо слышит на 10 процентов, правое - на 30. К врачам по этому поводу больше не хожу - поняла, что бесполезно. Подскажите, Бога ради, что делать!

Валентина Николаевна Дмитриева,
413863, Саратовская обл.,
г. Балаково-23,
ул. Пр. Героев, д. 29/2б, кв. 75

Не пропустите!

13 и 27 февраля выходят в свет спецвыпуски - приложения к «Ай, болиту!» - на темы: «Похудание» и «Болезни стоп».

[illegible] Св. N-013382 от 02.03.1995 г. [illegible] Св. ПИ №77-9101 [illegible]

Адрес редакции и издателя: [illegible]

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5
Печать офсетная.
Заказ № 439 Тираж 423.916 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., 34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: [illegible] пятниц -17.00; фактически - пятница -17.00.

Еженедельник объем 1 п. л.

http://www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспондент: (8184) 55-08-68
Бухгалтерия: факс (8184) 55-16-[illegible]
Отдел дизайна: (8142) [illegible]

Директор: Барболина Т.Е.
Редактор: Крылова И.В.
Над номером работали:
Солодка О.Г., Иванова Т.Ю., Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р.В., Евменьева Е.Л., Буторина Е.Е., Овсянникова Н.И., Лузин Ю.К., Верещагина Е.П., Губская Е.В., Клепиковский А.И., Голубина Н.В.

[illegible] рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим браком. За содержание объявлений редакция ответственности не несет.

Ай, болит!

№10(346)
март 2002 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

www.aibolit.arh.ru
Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

И у дам не будет драм!

- Вновь воспрянет любовь...
- Живот вздувает - зелень помогает
- За рецепты эти спасибо газете..... 2-3

Школа оздоровления: «От многих бед излечит цвет»

- Нужные тона задействуем сполна!
- Поставил тест на романе крест 4-5

Я, кума, лечусь сама!

- Ячмень на мель посадит хмель
- Боярышник пили - мужей любили!
- Дары леса - от болячек завеса..... 6-7

Нужную весть извольте прочесть

- «Грим души» нанести спеши
- На ножки - удобные сапожки!..... 8

Читайте в «Дюймовочке» №10(17)

- **Помочь ребятне - это по мне:** Сок чистотела берется за дело; Так деды сводили заеды
- **Будет ребенок здоровым с пеленок:** Когда не дает покоя живот; Мнимые волнения
- **С верой в Бога придет подмога:** Сердца, живущие с Господом, Благословение
- **Новости печати вам придутся кстати**

Выгоним, милые, хвори постылые!

Приоткроем сегодня секрет:
Лучше вас, обольстительниц, нет -
Очевидно давно это нам.
Вы - виновницы счастья и бед,
Поражений и громких побед.
Все бросаем мы к вашим ногам!

Игорь Поливанов, Краснодарский край

Обратите внимание!

С января 2002 года для начисления гонорара необходимы следующие данные о корреспонденте: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Тепло от нас согреет вас!

Всех, всех, всех поздравляем с большим праздником! Что? Уже смущенно запротестовал кто-то из мужчин: мол, праздник-то женский, мы вроде тут ни при чем? Ой, только не будем лукавить. Что Мужской день - 23 февраля, что Женский день - 8 марта, - для всех нас всенародные праздники: все любят и застольное веселье, и поплясать вволю, и попеть от души. А продавцы утверждают, что подарков накануне 8 Марта раскупается как никогда много.

Так что примите наши искренние поздравления. А для женщин - особое пожелание: будьте здоровы и счастливы! Для вас мы подготовили этот номер с особой теплотой.

Весь коллектив редакции

Рада этому кладу!

Как-то купила номер «Ай, болита!». Прочла его залпом и поняла - это же настоящий клад!

Такой газеты нет во всей России. Отдельное спасибо художникам: рисунки как живые! Кажется, вот-вот зашумит листва, послышатся детские голоса, старики дадут совет, а влюбленные крепче обнимут друг друга. Дай вам Бог крепкого здоровья и творческих успехов!

Елена Микушева, г. Сыктывкар

Как я мужа наказала

Стала я замечать, что мой муж частенько поздно приходит с работы. А однажды учуяла незнакомый запах духов и решила: муж завел любовницу. Что тогда мною руководило - не знаю, но я пошла к знахарке и попросила ее помочь уничтожить у мужа половое влечение. Уплатила довольно приличную сумму денег. И старуха велела мне найти сухой корень ятрышника. Я корень нашла, размолола его и подсыпала мужу в кашу, добавив перца и имбиря. И корень свое дело сделал. Только я этому вовсе не обрадовалась. Муж и домой стал приходить вовремя, и стал со мной ласков и нежен, но... Корень, оказывается, погасил страсть и ко мне. Что делать? Потерпела я три месяца - и снова к этой целительнице. Та взглянула на меня сурово: «А о чем тогда, в первый раз, думала? Трудно мне сейчас тебе помочь. Исцелить может тот же ятрышник, но только свежий! А попробуй его найти! Он занесен в Красную книгу. Раньше за Волгой рос, а сейчас в том месте бульдозеры прошлись... Ну да ладно, попытаюсь я его отыскать. Только ты мне должна оплатить дорогу туда и обратно, ночлег у марийцев, дать еды по крайней мере на три дня, да повкуснее. Согласна?»

Делать было нечего. Отправила я старушку в дорогу, а сама два дня молилась, чтоб та разыскала корень. И мне повезло. **Свежий корень был у меня в руках. Я натерла его на терке, залила молоком и дала вечером мужу выпить. На следующий день лечение повторила.** И муженек мой поправился! Хорошо еще, было лето. А если б начало зимы?! Сколько б мне пришлось терпеть!

Так вот, дорогие женщины, не торопитесь наказывать мужа, а то можете наказать в первую очередь себя!

В. Карпова, г. Чебоксары

И у дам

Вновь воспрянет любовь...

Поделилась со мной одна травница секретом семейной любви. Дала собранные в пучок травы и рассказала рецепт, только предупредила: «Помни: мало мужа настоем поить, нужно еще постоянно следить за собой - быть всегда красивой, желанной, с хорошим настроением. Наладится тогда в семье любовь интимная...»

А рецепт такой: **смешайте по 3 части левзеи, цветов календулы, плодов боярышника, ягод шиповника и 2 части душицы. Заваривайте столовую ложку смеси на стакан кипятка и давайте мужу пить как чай утром и вечером.**

Л.Г. Городничина, Ивановская обл.

Ах! Похорошела на глазах!

Все наши болезни и недомогания - от недостатка витаминов и минеральных веществ. Я с авитаминозом борюсь с помощью апилака - пчелиного маточного молочка (оно продается в аптеке). **Растворяю 1-2 таблетки в стакане несоленой минеральной воды, добавляю ч. л. меда и ломтик лимона. Размешиваю, чтобы газы вышли, и пью натощак за полчаса до завтрака.** И результат: вот уже два года ни разу не болела простудными заболеваниями, посветлело лицо, волосы стали густыми и блестящими, а ногти - здоровыми. Да и самочувствие улучшилось, исчезла сонливость и утомляемость. Попробуйте, не пожалеете!

Л.Н. Степанова, Свердловская обл.

Средство для волос

У моей бабушки до сих пор красивые здоровые волосы. А все потому, что перед баней натирает их разрезанной луковицей и смазывает керосином. Не потому ли женщины раньше имели такие завидные косы?

Н.В. Новорусова, Челябинская обл.

Шею, плечи - все подлечим

Я ращу двух внуков (родителей у них нет). А мне уж 75 лет, нужны силы. Вот и черпаю их из этой газеты - помощницы моей. Лечусь по ее рецептам.

Заболело у меня как-то плечо. А потом боль по всей руке разлилась. Взять ничего не могла - пальцы не слушались. Тут соседка подсказала: мол, в «Ай, болите!» такой недуг керосином да свеклой лечить советовали. Жаль, рецепт не запомнила. Вымыла я тогда **свеколку** небольшую, на мясорубке провернула и две ч. л. керосина добавила. Выложила все на х/б тряпочку и к плечу приложила. Пленкой закрыла, сверху - тоненькую тряпицу, потом - теплую поясом закрепила, чтоб не свалился компресс, и спать улеглась.

А посреди ночи соскочила - горит плечо, мочи нет. Давай все срывать. Свекла посыпалась. И где упадет, как змейка укусит тут же волдырь вскочит Хорошо, мальчишки мои прибежали, помогли. Руке-то после такого лечения полегчало сразу, а вот с ожогами повозилась. Внучата меня облепиховым маслом потом мазали. Прекрасное средство, кстати, оказалось.

Одну руку подлечила - с другой маята началась. Но я уж опытная была. **Во-первых, керосина поменьше взяла, чтоб кашица из свеклы не развалилась. Во-вторых, нижнюю тряпочку побольше - до подмышек спереди и сзади. И чтобы компресс шею до половины захватывал. И, в-третьих,** ставила его засветло. **Слава Богу, рука задвигалась.**

Забыла изжога ко мне дорогу

Я и кашель по совету «Ай, болита!» лечила. Приехала в Туапсе к родителям своего знакомого, сибиряка, погостить А там меня сквозняком продуло. Кашель был жуткий, ничем унять не могла. **Тогда мама намочила в холодной воде (простой, не морской) простынь и закутала меня до самых ног.** Ох и тяжело было спать навытяжку! Зато утром от простуды и следа не осталось.

И желудок тоже газетка

За рецепты эти

Так опять с шеей кордебалет. Жилы тянуть стало Я снова за свеклу Да когда компресс делала, часть позвоночника захватывала (до 7-го позвонка). Конечно, за один сеанс не вылечилась - болячки-то не часом нажиты И все же справилась и с этим. Потом и соседям помогала позвоночник лечить. Результаты всегда хорошие были.

Не будет драм!

Если тревожные болезни кожные...

Есть у меня особый секрет приготовления сока алоэ, да не только сока, а и самих листьев. Многие заблуждаются, советуя выращивать алоэ три года и только потом применять в лечении. Мой способ позволяет использовать и молодые, и старые растения.

Срежьте нижние и средние листья, промойте их кипяченой водой, дайте высохнуть, положите на тарелку. Накройте бумагой и поставьте в холодильник или просто в холодное темное место на 12 дней. Целебный сок из листьев алоэ, подготовленных таким образом, усиливает обмен веществ и позволяет быстрей выздороветь. Обычно сок используют в свежем виде, но можно его и законсервировать спиртом или крепким самогоном - в соотношении 4:1. Применяют это средство при различных кожных заболеваниях - ставят компрессы 2 раза в день или примочки через каждые два часа.

Можно приготовить и другое лекарство. **Смешайте 150 г свежего сока, 250 г меда, 350 г кагора или другого красного вина - и принимайте по ст. л. три раза в день до еды при бронхите, истощении, после тяжелой болезни, для возбуждения аппетита.**

Детям готовится несколько другая смесь - из 100 г сока, 500 г грецкого ореха, 300 г меда и сока 4-х лимонов. Дают по ч. л. три раза в день до еды.

От угрей и чтобы дольше не появлялись морщины, могу посоветовать водный настой из листьев. Пропустите их через мясорубку, на часть кашицы добавьте 5 частей воды, покипятите на медленном огне 1-2 минуты и процедите. Настой этот еще можно использовать в виде примочек при кожных заболеваниях и как полоскание - при воспалении десен и горла.

Е.И. Ершова, Саратовская обл.

А мне помог декоп

Поделюсь своим опытом исцеления: я и от мастопатии, и от увеличения лимфоузлов избавилась. **100 г сабельника (декопа) настояла в полулитре 70-процентного спирта 21 день, каждый день встряхивая. И принимала по ст. л. 3 раза в день,** пока снадобье не закончилось. Через 10 дней курс повторила.

Если же болезнь сильно запущена, нужно проделать еще 3 курса.

Нино Меладзе, г. Владикавказ

Живот вздувает - зелень помогает

Одна женщина писала, что **живот вздувает** - хоть плачь, тем более что дело идет к замужеству.

При таком животе, я скажу, хорошо помогают чаи из тмина и укропа. **В кипяток бросьте небольшую щепотку (можно на кончике ножа) тмина, прокипятите 3-5 минут, дайте еще постоять 10 минут, процедите (первый раз можно еще развести кипятком) и пейте по 2-3 чашки во второй половине дня. Чай из укропа делают так же.** Можно пользоваться и свежим укропом, и сушеным, и семенами. Можно и в простую заварку добавить немного тмина, а к чаю приготовить бутерброды с укропным маслом - размягченное масло смешать с мелко нарезанным укропом. Одним словом, дорога к ЗАГСу загорится зеленым светом!

Л.И. Савельева, Ленинградская обл.

Говорю: шалфей в ноздрю!

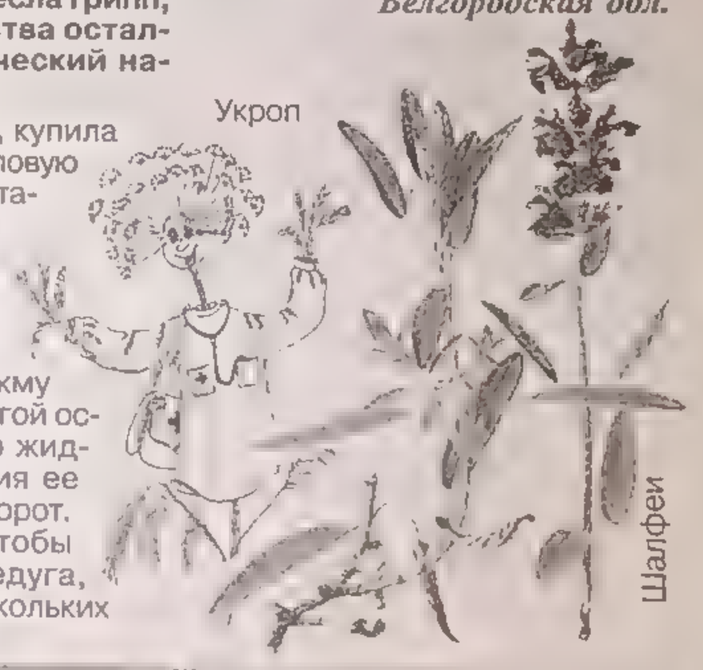
«Если у вас есть шалфей, так зачем же вам болеть?» - прочитала я в старинном травнике и очень обрадовалась своему открытию. Ведь только что перенесла грипп, и в виде наследства остался у меня хронический насморк.

Недолго думая, купила пачку шалфея. Столовую ложку его залила стаканом кипятка и дала остыть. Затем теплым настоем промыла нос и носоглотку. А делала это так: зажму одну ноздрю, а другой осторожно втягиваю жидкость до появления ее во рту. Потом наоборот. Представляете, чтобы избавиться от недуга, хватило всего нескольких процедур!

А еще шалфей помогает при ангине, катаре верхних дыхательных путей.

Для профилактики же к обычной заварке добавляйте щепотку шалфея - и пейте этот душистый чай с медом или сахаром.

Г.М. Гуржий, Белгородская обл.



Укроп

Шалфей

Добрый совет вылечил от бед

46 лет назад, когда я была беременна первым ребенком, меня замучил токсикоз. Я похудела на 8 кг и больше не поправлялась. И главное, у меня совершенно вышел из строя кишечник. Из-за этого, наверное, и геморрой появился.

Как-то я сидела за праздничным столом у подруги. И вот одна из гостей стала меня хвалить: мол, худая, как француженка! А хозяйка возьми и скажи: «Да эту «француженку» геморрой замучил!» Боже мой! Такое за столом при всех сказать!!!

Мне стало так стыдно, что готова была под стол залезть или уйти. Но женщина, сидевшая рядом (врач), сказала мне тихо: «Мойте больное место почаще холодной водой. Будет легче».

И я прислушалась к ее совету. Да и вообще стала искать рецепты народной медицины. За эти 3-4 года что только не пробовала! Даже дорогой аппарат для лечения купила. Но и он болячку не вылечил.

Прочитала я как-то в «Ай, болите!», что **полезно поутру натощак выпить горячей воды.** Стала пить. Вспомнила, что Семенова, автор книг по народной медицине, рекомендовала **«кишечник шевелить». Я начала утром, еще в постели, делать волнообразные движения животом. Надо бы 100 раз, но у меня терпения не хватало, получалось только 60-80.**

Может, и это помогло. А может, облегченье пришло потому, что с осени пью отвар овса. С полгода «Кальцид» принимала - таблетки на основе яичной скорлупы. Частенько сжимала и разжимала мышцы анального отверстия. Делала так и в транспорте, и на кухне.

И я избавилась от всех проблем! Вылечилась благодаря газете «Ай, болит!».

Ф. Блинова, г. Казань

вылечить помогла: болел сильно. Почти неделю изжога мучила, особенно к вечеру. И соду пила, и лекарства принимала - все без толку. Разозлилась, стала перелистывать выпуски. И прочла о дегте. Выпила, хоть и невкусно, десертную ложку. Ночью

спасибо газете

в желудке боль усилилась, зато наутро легче стало. А вскоре изжога и вовсе прошла.

Л.П. Андреева, Свердловская обл.

ШКОЛА оздоровления

С излечением цветом за свою жизнь мне приходилось встречаться не раз. Только тогда не очень-то верилось в это. Скажи кому - засмеют: «Нашла «лекарство» - колер!» Другое дело сейчас, когда ученые признают его целебное действие. Словом, припомнила я те случаи - и в самом деле, каждому нашлось научное обоснование.

От многих бед

Синяя комната с качалкой

Конечно, от аэропорта Капетнари до Цхалтубо ходил автобус. Но ждать рейса у меня не хватило терпения. Села в «Волгу» к пожилому грузину: предложил мигом доставить до дверей санатория. Едем. Небо да горы. Кто нас еще тут видит? Пропадет человек - не отыщется. Я похолодела. Как могла сесть в машину совершенно незнакомого мужчины, притом одна?!

Слава Богу, доехали благополучно. Грузин внес в холл мой чемоданчик, раскланялся с дежурной и вышел. На радостях я поведала ей о своем страхе. «Что Вы! - засмеялась та. - Напрасно тревожились: Гога - прекрасный человек!»

Прошло несколько дней. С этой дежурной мы успели подружиться. И как-то вдруг они с Гогой встречают меня у ванного корпуса: он приглашает обеих к себе в гости. Приехали. Сидим в тени виноградных лоз, хозяева каких только угощений не наставили. А у меня в горле, кажется, ходики отстукивают время. Не советовал эндокринолог ехать в Грузию в такую жару - не послушалась: горящая путевка почти даром досталась - хоть радикулит, думала, приструню. А жадность и впрямь до добра не доводит. Жена Гоги почувствовала неладное. Пришлось признаться: щитовидка подводит. Хозяин вскочил: «Я счас!» И через несколько минут уже подвел меня к каменной постройке типа летней кухни. Вхожу. Внутри густая синева от оконных стекол и кресло-качалка. С полчаса-то точно я тихонько покачивалась в этой прохладной сини - как в небесной благодати. И каждый последующий день, до самого отъезда, приезжала сюда на несколько минут - посидеть. Да не только я! К Гоге, оказалось, ходит чуть не весь санаторий - кто с каким заболеванием. Добродушный грузин понаделал, наверное, с полдюжины витражей и приспособился легко менять их: кому - с фиолетовыми стеклами, кому - с желто-зелеными, кому - с красными... Люди были очень довольны. Да ведь и я вернулась домой совсем другим человеком. Думала, горный воздух и приятные беседы с грузинской четой так подействовали. А сейчас-то уж понимаю: прежде всего лечил сам цвет.

Домик в белизне сугробов

Лет 20 назад, когда педагоги еще запросто могли себе позволить поездки по стране, на одной из Псковских дорог, невдалеке от Михайловского, познакомилась я со старой учительницей из Донецка. Спутник ее копался под капотом машины, а она с явным удовольствием созерцала окрестности. И поскольку водителю нашей машины потребовалась помощь коллеги, я подошла к женщине. Было довольно холодно - зима, и мне пришлось посожалеть, что не удалось попасть летом в эти Пушкинские места. Женщина улыбнулась:

- А я и летом бывала, и зимой - для меня никакой разницы! Может, для вас, северян, такие снежные просторы - обычная картина. А я... Я просто очарована этой бесконечной белизной. Только подумать: она и при Нем была, и Его во вдохновенный восторг вводила. Деревенские главы «Евгения Онегина», «Борис Годунов», «Граф Нулин»... Господи, здесь Им написано более 100 произведений, а сколько новых замыслов почерпнуто! А ведь, вспомните, приезжал Он сюда издерганный, уставший... Да Он лечился этой ослепительной белизной! Я по себе знаю...

Видимо, подумалось, после угольной шахтерской окраины у этой жен-

Нужные тона

Мое «везучее» белье

Подарила как-то жена красные трусы. Нормальный подарочек на двадцатилетие семейной жизни, а? Я еще в детстве из-за таких же намучился: пацаны в школе "тореадором" прозвали. Но виду не подал, поблагодарил супругу. Думаю, хоть на работе буду их носить. Отнес их в цех и в шкафчик положил.

И вот однажды выхожу после смены из душевой. На душе благодать, тело дышит. Ну и решил примерить обновку. Только надел, как в раздевалке раздался взрыв смеха. Гляжу: вся бригада за животы держится. И пошло: «тореадор», «комиссар» и т. д. Один лишь Михалыч не разделял глупого веселья: **«Тише, - говорит, - расшумелись тут! Колька наш, видать, путевку в санаторий заработать решил. Ведь трусы-то необычные, они как генератор по выработке энергии. Не зря японцы за красным бельем гоняются. Носишь его - и душа у тебя поет, и силы на дела разные берутся. В восточной медицине этот метод давно используют, нужно лишь точку «танден» прикрыть. Находится она на 2 пальца пониже пупка».**

Вот так сюрприз! А я-то ругал Нюрку за бестолковость. Ничего, теперь у нас с женой другая жизнь! И что ни ночь - сказка!

Н. Филиппов, г. Сыктывкар

Быстро надоела - в чем дело?

Женщины порой обращаются с тканью и цветом крайне неумело. Самый яркий пример - ткань в горошек. **Во-первых**, горох старит свою хозяйку лет на 5-7 и визуально добавляет ей несколько десятков лишних сантиметров. **Во-вторых**, это то самое «агрессивное видимое поле», которое раздражающе действует на любого, кто смотрит на даму в горохе дольше 10 минут. **В-третьих**, горох, контрастная полоска и прочие «агрессивные» ткани привлекают пристальное внимание к женскому лицу. Если лицо у вас как у фотомодели, можете считать, что вы добились нужного эффекта. А если кожа увядает и круги под глазами...

«Агрессивные» ткани уместны лишь в одном случае - для прогулок по шумным улицам или походов на многолюдные вечеринки. Можете не сомневаться - внимание вам будет обеспечено. Но, надев подобный туалет на деловые переговоры, в гости или на интимное свидание, вы рискуете быстро надоесть своему визави. Представляете, что испы-

излечит цвет

щины обостренное ощущение белого. А она уже горячо старалась убедить меня:

- Нет, в самом деле! Когда я впервые сюда приехала, у меня было нервное истощение: неприятности на работе, дома... Поехала к племяннице развеяться - она живет в этих краях. И вот из машины вижу: открывается чудная белизна... Снег, стужа, а во мне... ну будто подснежник расцвел. Радость разбудила душу. Захотелось опять жить, трудиться. Сама не знаю, как это ощущение объяснить, но факт остается фактом!

временно пустующую квартиру. Я удивилась: «Но у тебя же свое жилье - зачем чужое снимать? Тем более ты такая брезгливая». «Да что там свое - комната в коммуналке! Не хочу, чтоб на нас соседи глазели. А что до брезгливости... Знаешь, я почему-то не чувствую, что кругом все чужое. Наоборот, мне там хорошо, спокойно. Хотя обстановка - старый сброд. Но даже Олегу хорошо. У него же бронхиальная астма, я боялась, что начнутся приступы. А нет! Сама удивляюсь...»

Вскоре парочка пригласила меня на кальмары.

бывшая сослуживица мне пишет: «А репродукции Мухи при бронхиальной астме действительно помогают. Я здесь купила те две и повесила в спальне. Надо бы еще две других в тех же тонах - для столовой, да пока больше не встречала. Может, ты встретишь, так купи для меня. Да и себе прикупи заодно: эти цвета помогают и давление поднять. У тебя ведь гипотония? Так вот и лекарство!»

Н.В. Крылова

задействуем сполна!

Очевидно, нечто подобное почувствовала и я - у дома няни, Арины Родионовны. Его затерянность в белизне сугробов потрясла, перевернула душу. А когда еще увидела под шапками снега кисти рябиновых ягод, словно какая-то живительная революция произошла во мне. Только много лет спустя прочитала среди научных данных: белый цвет повышает силу, а сочетание красного с белым увеличивает энергетический потенциал.

Две картины на старой стене

Когда-то к моей сослуживице приехал в отпуск парень - ее давний друг и земляк. В тот же день она с ним поселилась в чью-то

Что там мебель! Под стать ей были и пол, и обои. Но действительно, и у меня никакой неприязни. Устроились в креслах, болтаем. А мой взгляд то и дело тянется к репродукциям картин Альфонса Мухи на стене - «Топаз» и «Фрукты». До чего же великолепно это сочетание оранжевого, лилового и зеленого цветов! Друзья заметили - и мне: «Тоже любуешься?» Оказалось, и они постоянно заглядываются на репродукции. И мы сошлись во мнении: именно эти две картины, их цветовое решение создают в обшарпанной квартире такую благоприятную, здоровую атмосферу.

Вскоре ребята поженились и уехали на родину. А спустя несколько месяцев

Девушка, с которой в юности у меня был роман, однажды заявила: «С тобой уже стыдно в гостях появиться - постоянно одни и те же цвета носишь!» Я, как мог, объяснил: про меня еще в школе говорили - «Зимой и летом одним цветом», и в 20 лет переделывать человека несколько поздновато.

[illegible]

В общем, в тот раз разговор удалось замять. Но не такова была Марина, чтобы от своего отступиться, тем

Поставил тест на романе крест

более училась на факультете психологии и педагогики. Психологи же, как известно, обожают всякого рода тесты: на интеллект, на эмоциональность, на какие-то другие качества. Я же для Марины был кем-то вроде подопытного кролика.

И вот как-то раз в компании она отмочила одну из своих штучек: давайте, мол, проверим, что за люди здесь сидят. И сразу ко мне: какие цвета, дорогой, тебе нравятся?

- Черный, - отвечаю. - **Серый. Но больше черный.**

И Марина по шпаргалке с ответами при всех этак безмятежно зачитывает:

- Утомлен, замкнут, страдает, разочарован. Бедняжка!

Затем выясняется: если бы я имел счастье не любить эти цвета, то отличался бы нетерпеливостью и желанием независимости, что для мужика суть прекрасно.

Я не обиделся. Но привычек не изменил. Зато спустя месяц мне изменила Марина - с товарищем, обожающим красный цвет, то бишь энергичным и жаждущим успеха. Позже я нашел этот тест, так что, если кому интересно, проверьте себя: а вдруг пригодится?

[illegible]

Оказывается, люди, предпочитающие **синие цвета**, хотят покоя и удовольствия, а отрицающие их - обычно недовольны и беспокойны. **Зеленолюбивые** готовы преодолеть препятствия силой воли, а у не уважающих **зеленый** цвет воля, наоборот, подавлена. **«Желтые»** мечтают осуществить надежды; те же, кто **желтизну недолюбливает**, - бессильны и измучены. **Фиолетоманы** обаятельны и сентиментальны. А вот **отрицающие фиолетовый цвет** свои эмоции контролируют. **«Коричневые»** - как ни странно, уставшие и мечтающие об отдыхе. Те же, кому **этот цвет неприятен**, - требуют к себе уважения.

За стопроцентную действенность метода я не отвечаю, но по личному опыту скажу: цветовые пристрастия иногда очень точно характеризуют человека. Так что, если не хотите нарваться на подобную Марину, возьмите этот тест на вооружение.

Эдуард Марев, г. Северодвинск

От многих [illegible]

тывают дети, перед которыми 45 минут урока стоит дама солидных габаритов, обтянутая рябым платьем! И не просто стоит, а пытается вложить в их головы сложный учебный материал. Увы, ничего, кроме глухого раздражения, у учеников этот урок не оставит. Более того, **ученые не рекомендуют тем женщинам, которые поставили себе цель соблазнить мужчину, надевать джинсы в полоску, нижнее белье в горох и застилать постель полосатым или гороховым бельем - вместо волшебных ощущений вы рискуете получить раздраженного брюзгу под боком.**

Юлия Шигарева, «Самое лучшее»

Мигрень загоним в тень

При приступах мигрени целебными цветами - зеленым, голубым и золотым - облучают голову. Зеленый и золотой успокаивают, голубой - охлаждает и успокаивает. Продолжительность сеанса - 5-15 минут, в зависимости от состояния. Рекомендуется начинать облучение с маленькой продолжительности, постепенно увеличивая ее.

«Сам себе лекарь»

Конкурс: «Мои заначки от болячки»

Я, кума,

Дубовая кора на выручку скора

Давно это было, лет 80 назад. Жили старик со старухой в глухом селе Воронежской губернии. Начал у старухи **живот болеть и опухать.** Люди говорят - водянка. А чем лечить, никто не знает. Старик бессонными ночами, старуху жалеючи, все думал, как же ей помочь. И вот однажды - то ли спал он, то ли дремал - явился ему старичок и говорит: «Иди в лес, надери дубовой коры, напарь в печи и в этой воде купай старуху». Старик так и сделал. **Принес коры, порубил ее помельче, насыпал в чугун, залил водой и поставил в печь. А когда кора размякла, остудил отвар. Посадил старуху в корыто и поливал отваром. Потом эту же воду разогревал и опять поливал.** А через 3 дня приносил новой коры.

Дней через 10 живот старухин стал опадать. И с каждым днем все больше. Так старик и вылечил свою старуху, боль прошла совсем.

Е.Н. Ивкина, г. Губкин

В деле пень и ночь, и день

Когда маме было лет 40, ошпарила она сильно ногу кипятком. Пролежала в больнице месяца полтора, но так и не долечилась. **Выписалась с гноящейся и кровоточащей раной.** Соседки по палате сказали: ищи, мол, бабку-знахарку. Но мама попыталась сама еще полечиться. Да лучше ей не стало. И надо же: бабуля сама ее нашла и леченье подсказала.

Мама присыпала мокнущее место желтой мучкой из старого пня (даже ночью). Насыплет трухи на рану, как намокнет - снова насыплет. И так, пока мокнуть не перестанет. На ране шишка с хорошее куриное яйцо образовалась. Потом уж мама ее теплой водой с марганцовкой отмачивала. **Шишка сама должна отмокнуть - отрывать нельзя!** А как отвалился нарост, под ним белое пятно с нежной кожицей оказалось. Так ожог и зажил.

Н.В. Мошарина, Ленинградская обл.

Ячмень на мель посадит хмель

Знаю я старинный способ лечения ячменей и фурункулов. Мне он очень пригодился, когда меня эта напасть одолела.

Дважды делали переливание крови, но помогало только на месяц. А вылечилась дрожжами из хмеля. Магазинные тут не годятся. Три полные горсти хмеля (подойдут не только шишки, но и мелкие веточки с листьями) залейте в кастрюле 3-4-мя литрами воды. Покипятите 1,5 часа, процедите, сразу же добавьте муки и замесите тесто, как на оладьи. Поостынет - заквасьте обыкновенными сухими дрожжами (ст. л. смешайте с мукой и сахаром, растворите, а как поднимутся - перемешайте с тестом). Через сутки дрожжи готовы.

Я их разливала в банки, закрывала капроновыми крышками и держала в холодильнике. Перед употреблением перемешивала и пила по стакану утром и вечером. Иногда добавляла 1-2 ч. л. сахара. И вот уж лет пять нарывы меня не беспокоят. Если детям надумаете снадобье давать, то по полстакана, не больше.

Л.В. Гумерова, Оренбургская обл.

Хмель

Орехи кедра одарят щедро

Одно время мы жили в лесном краю, в небольшой деревеньке Белкино Пермской области. И что интересно: там все лечились лесом.

Заболела как-то мама - фиброму обнаружили. Матка была увеличена до размера 14-недельной беременности. Врачи трижды настаивали на операции. Мы, домашние, ее со слезами умоляли согласиться. А она у нас упрямая, уперлась - и все: «Не лягу под нож! Попробую сама себя лечить». 3 месяца лечилась. Прежде всего полностью отказалась от мяса. По 45 минут читала настрои доктора Ситина от миомы матки. Делала клизмы по Н. Семеновой. Каждое воскресенье ходила в церковь. Вспоминала все грехи свои с детства, всех, кого обидела, кого осуждала, презирала, и мысленно просила прощения. **«Но при чем же здесь лес?»** - спросите. А вот при чем.

Пила она смесь с кедрачом. Стакан кедровых орехов, пол-литра коньяка и 50 г корней мужского папоротника перемешала, поставила на 10 дней в темное место. А потом пила по десертной ложке 3 раза в день. Это, говорят, и от миомы помогает. Ну а то, что маме от фибромы помогло, - точно. **Правда, принимала она еще сидячие ванны с ветками сосны. Пила хвойный чай. 3 столовые ложки мелко нарезанных иголок сосны (концы веточек 15-20 см), горсть шелухи лука да 2-3 горсти толченых ягод шиповника смешает, зальет в термосе крутым кипятком (1-1,5 литра) и оставляет настаиваться на ночь. А на следующий день выпивает.** Кстати, мы теперь пьем только этот чай - он укрепляет иммунитет. Каждый день завариваем свежий настой.

Местные жители при женских болезнях, онкозаболеваниях, при полиартритах, артритах и просто, «когда заболят у стариков кости», пили и такой настой: 1 кг кедрового ореха, пол-литра меда и бутылку водки смешивали, ставили на 21 день в темное место, через день взбалтывали.

Затем процеживали и пили снадобье по ст. л. 3 раза в день за час до еды.

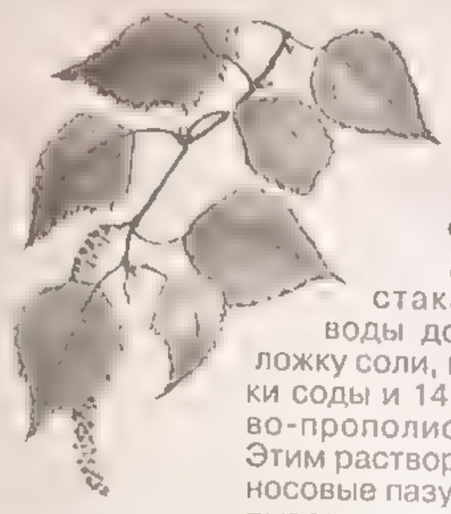
А мама делала сироп из сосновых почек. В апреле-мае, когда почки сосны достаточно вырастут, но не огрубеют, собирала их, промывала в холодной воде, просушивала и пропускала через мясорубку. Потом в стерилизованные трехлитровые банки (примерно на 1/3 объема) закладывала это сырье и заливала горячим сиропом (пропорция воды и сахара - 1:2). Но некоторые заливали просто медом - еще лучше. Закатывала банки металлическими крышками и переворачивала. «Вот и готово чудесное лекарство», - говорила. Пила мама сироп по 1-2 стакана в день за полчаса до еды.

Это снадобье употребляли с профилактической целью: по ч. л. утром и вечером круглый год всей семь-

Дары леса -

лечусь сама!

Береза - для хвори заноза



Сразу после свадьбы уехали мы с мужем на его новое место службы в отдаленный военный гарнизон. С жильем в то время было плохо - по три семьи в одну квартиру селили. Но в общем-то жили дружно, и то время теперь вспоминается с удовольствием. Соседка попалась мне замечательная - умная, внимательная, добрая. Вот только со здоровьем ей не повезло - каждой осенью и зимой преследовала Танюшку гнойная ангина.

Несколько раз замечала, как подруга наливает в рюмочку коричневую жидкость и полощет ею горло. Мы в шутку дразнили ее: «Что, уже с утра опохмеляешься?» Таня, конечно, не обижалась: «Глупые, это ведь самое верное средство от всяких простуд». Позже она рассказала нам о своем чудодейственном лекарстве.

А спустя 10 лет я сама попробовала это снадобье, только добавила в него прополис. **Небольшую баночку (хватит и двухсотграммовой) наполовину засыпала березовыми почками, добавила 10 г натертого прополиса и залила доверху 70-процентным спиртом. На две недели поставила смесь в темное место.** А чтобы прополис растворился, банку время от времени хорошо встряхивала.

Настойку эту можно использовать для лечения многих болезней. При хроническом тонзиллите и ларингите разводите лекарство кипяченой водой 1:1 и полощите горло 3 раза в день до еды

При гайморите в стакан кипяченой воды добавьте чайную ложку соли, пол чайной ложки соды и 14 капель березово-прополисной настойки. Этим раствором промывайте носовые пазухи. Сама я закапывала в каждую ноздрю по две капли раствора

Для лечения геморроя, трещины прямой кишки настойку разведите кипяченой водой 1:1. Смоченную в ней вату, марлю или бинт приложите на ночь на больное место. Через 3-4 процедуры воспаление должно пройти, а трещины затянуться.

Неразбавленной настойкой обрабатывайте ссадины, порезы, наросты, бородавки, жировки, опоясывающий лишай, герпес

С.Н. Логинова,
Московская обл.

Боярышник пили - мужей любили!

Целый день трудились мы с соседкой по даче. К вечеру устали, вот и пригласила ее к себе в гости. Разговорились по-бабьи, я бутылочку домашнего винца из боярышника (от сердца хорошо помогает) достала. По 300 г вышло на человека, а так душевно посидели!

На следующий день смотрю в окно: ко мне сосед бежит, ругается страшно!

- Чем ты, Петровна, вчера мою жену напоила? Я до 5 утра от нее по огороду бегал! Сначала-то в радость, что женка пристает, а потом устал - сколько ж можно!

Вот те на! А мужику-то 40 лет! Да и мне тоже вчера хотелось ласки, да муж так устал - не добудишься...

Сосед закончил попрекать меня и тихо просит: «Петровна, если снадобье осталось - плесни и мне!» Да женушка его услыхала и как закричит:

- Не надо ему! Я сама больше не могу...

После этих слов смеялась почти вся наша улица. А рецептом этого «секс-вина» (так соседи прозвали) хочу поделиться. **Я разминаю 3 кг ягод, заливаю 1,5 л теплой кипяченой воды, засыпаю кг сахара и выливаю в 10-литровую бутыль. Надеваю на горлышко резиновую перчатку. Как она поднимется, отсчитываю 5-8 дней и добавляю еще 3 л воды и кг сахара. Затем, как «флюгер» упадет, ягоды отфильтровываю, заливаю воду до полного объема. Через две недели засыпаю полкило пшена, снова «руку» на горлышко - и на 3-4 месяца. После разливаю по бутылкам (сахар можно добавить по вкусу) и в каждую - по 5 мл спирта.** Угощайтесь на здоровье! Только пейте в меру, а то тоже будете по огородам бегать!

Петровна,
Ленинградская обл.

от болячек завеса

Целебные иголки

Были в том лесном краю и другие хвойные снадобья

ей. Особенно при авитаминозах, для предупреждения простудных заболеваний и как укрепляющее средство.

А от фибромы матки и уплотнений в груди там использовали еще другую смесь.

Стакан кедровых орехов заливали бутылкой водки, настаивали 15 дней. Пили по ст. л. до еды 3 раза в день. На курс лечения использовали 3-6 бутылок настойки - в зависимости от тяжести болезни.

в ходу - от разных заболеваний.

При радикулите, болях в суставах делали компрессы из смолы. А вот у моего отца часто трескалась кожа на руках. **Так он лечил ее живицей - смолой сосны. Просто смазывал трещины.** Да можно при этом смоваешь холодной водой, кипятишь 1-2 минуты. Когда отвар немного остынет, попаришь в нем бородавку. Тем же подогретым отваром паришь ее еще раз через день. Моя «красавица» уже после двух сеансов перестала болеть и сдалась. Но обычные бородавки такому лечению не поддаются.

✦ ✦ ✦

Для восстановления сил организма, лечения заболеваний крови, сердца, профилактики онкологических хворей использовали такой сбор. Готовили его обычно вечером. Перемешивали 5 ст. л. хвои елки или сосны, 3 ст. л. ягод шиповника, ст. л. луковой шелухи и все заливали 700 г воды. Доводили до кипения, кипятили 10 минут, затем укутывали на ночь. Утром процеживали и пили по 1/4 стакана 3 раза в день 2-3 месяца.

✦ ✦ ✦ ✦

Слышала, хвойным снадобьем излечили мужика от гангрены ноги. А рецепт лекарства немудреный. Измельчали свежую хвою и плоды шиповника. Брали 5 ст. л. хвои и 3 ст. л. шиповника на 700 г воды, ставили на огонь и через 10 минут снимали. Заворачивали (гущу с отваром) в шубу и давали настояться до остывания. Выпивал мужик по литру этого целебного настоя в день - и скоро гангрена начала отступать. Так лечился он около четырех месяцев, пока не исцелился полностью.

Вот и все. Что знала, то и рассказала. А хвойные снадобья - просто удивительно целебны.

Л.И. Дроздова,
г. Оренбург

Нужную весть извольте прочесть

Фата - к счастью врата

Считается, во время венчания невесте необходимо быть не в модной шляпке, а в фате - брак будет прочным и благополучным.

«Магия»

По запаху тела выбрала смело

Оказывается, женщины выбирают партнера - как духи - по запаху. Если мужчины в большинстве случаев строят выбор партнерши на внешних характеристиках, оценивая физические данные, то **женщины всегда интуитивно принюхиваются к своему избраннику**. Запах мужского тела говорит им о том, здоров ли потенциальный отец ее будущих детей и достоин ли ее внимания.

«Здоровье»

«Грим души» нанести спеши

Известно, что американская улыбка - фирменный знак сферы обслуживания. Владельцы американских супермаркетов требуют от продавщиц улыбаться. По свидетельству самих девушек, через некоторое время улучшается самое плохое настроение.

Законы нашей психики таковы, что при разыгрывании роли «хорошего» человека срабатывает обратная связь, и человек становится таким, какую роль играет. Этот «грим души» закрепляется, изменяя характер.

«Сам себе лекарь»

Приглашаем к сотрудничеству!

Приглашаем к сотрудничеству организации и частных предпринимателей по распространению в розницу газет: **«Ай, болит!»**, **Спецвыпуск** «Ай, болит!», **«Живица»** и **«Дюймовочка»**.

Отпускная цена с учетом доставки до ближайшего ПЖДП - **1р. 98 коп.** Периодичность - еженедельно. Отдел реализации: 164501, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-16-48, факс: (8184) 55-16-08,

e-mail:aibolit@severodvinsk.ru;

http://www.aibolit.arh.ru

Ждем интересных материалов

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

Голые рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте следующее: серию и № паспорта, дату рождения, место прописки, ФИО, № страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН (индивидуальный налоговый номер).

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-08-68, тел./факс: 55-16-08. Звонить с 9 до 17 часов.

E-mail:givitca@atnet.ru

На ножки - удобные сапожки!

Однажды мой брат влюбился в очаровательную девушку - стильную, миниатюрную, с крошечными ножками. Она ходила на очень высоких каблуках в остроносых туфельках.

И вот она пришла к брату в гости, скинула башмачки и... В общем, после того визита они больше не встречались. "Я понимаю, что красота требует жертв, но не таких же!" - жаловался потом братец. Вместо тонкой изящной ножки он увидел смятое копытце с грубыми мозолями и сморщенными пальцами.

Мораль: выбирая между удобным и красивым, останавливайтесь на первом. А для профилактики - не носите туфли со слишком узкими носами и каблуком выше 2,5 см (это не касается торжественных случаев).

Людмила Корниенко, «Комсомольская правда»

Был сюрприз на мой каприз!

Многие девушки жалуются, что у них грудь маленькая. Ищут рецепты, советы. В связи с этим вспомнилась мне давняя история.

Когда-то я тоже мечтала о большой груди. Втирала какие-то мази, гели, но все без толку. А в то время по телевидению шла реклама вакуумного отсоса (как точно назывался, теперь уж и не помню). Он якобы увеличивает и приподнимает грудь. Обещали: мол, после нескольких сеансов мужики от такой груди падать будут. Поддалась соблазну и я - решила на Новый год подарок себе сделать.

Ровно через месяц пришла долгожданная бандероль, а в ней и инструкция по применению. Но на английском языке. Переводить отдала знакомому парню, а сама аппарат давай примеривать - не терпится же! Воздух качаю, а он обратно из всех щелей выходит. «Велик, что ли? - думаю. - Или делаю что не так?» Тут и парень аннотацию приносит. А сам красный, на мужа искоса поглядывает, даже чайку попить отказался - убежал. Удивились мы: с чего бы? А стали перевод читать - чуть со смеху не померли: инструкция - то к аппарату для увеличения... члена! Оказывается, и такая штуковина бывает. Потом еще мужу перед тем парнем за себя и за меня оправдываться пришлось.

Т. Юрьева, г. Северодвинск

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя: [illegible] обл., [illegible] Плюснина, 3.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № **442** Тираж **442.938** экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., **34259** - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать [illegible]

Еженедельник объем 1 п. л.

www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации (8184) 55-16-48
факс. (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-[illegible]
Бухгалтерия т. факс (8184) 55-16-53
Отдел дизайна (8184) [illegible]

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отв. секретарь Солодка О.Г.
Над номером работали:
Иванова Т.Ю., Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р.В., Евменьева Е.Л., Буторина Е.Е., Овсянникова Н.И., Лузин Ю.К., Верещагина Е.П., Гуоская Е.В., Клепиковский А.И., Голубина Н.В.

[illegible] проконсультируйтесь с [illegible] За содержание [illegible] запрещено. [illegible]

АЙБОЛИТ!

№11(347)
март 2002 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

www.aibolit.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

* Упражнения от давления
* И цирроз давно не босс
* Больше ноги не доставят тревоги 2-3

Сам себе доктор

* Скажет слизь гастриту: брысь!
* Чеснок враз палец спас
* Верховая езда - для недугов узда 4-5

Айболит ведет прием

* Подошвы растирать - простуды не знать
* Движение - эффекта достижение
* В чае магнит - и хворь бежит 6-7

Посидим, поохаем

* Сладить бы с бронхитом
* В мороз маюсь от слез 8

Читайте в «Дюймовочке» №11(18)

- **Детям сам болеть не дам:** Примочки на красные щечки; К здоровью путь - через мамину грудь
- **Записки старого фельдшера:** И купания ждала заранее; Такие дела: настои пила
- **Для пап и мам советы дам:** Диатез - не диагноз, не болезнь; Тальк заслужил медаль
- **Что еще гоже для кожи**

Льна полезны семена

В первом номере за 2002 г. увидела просьбу Зои Ивановой помочь ее сыну от диабета избавиться. Хочу поделиться рецептом из сохранившейся у меня газетной вырезки. Разотрите в муку 2 столовые ложки семени льна, залейте пол-литром кипятка и прокипятите 5 минут в эмалированной кастрюле. Когда снимете с огня, остудите. Но крышку не снимайте, чтобы не образовалась пленка. За время остывания шелуха осядет на дно. Пусть Ваш сын выпивает отвар за 20-30 минут до завтрака. Через месяц-два должно наступить облегченье.

И никакой самодеятельности с инсулином! Снижать его можно только под контролем врача.

Ада Ивановна,
Саратовская обл.

Обратите внимание!

С января 2002 года для начисления гонорара налоговая инспекция в обязательном порядке требует следующие данные о корреспонденте: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Важно научиться
Правильно лечиться,
А поможет в этом
«Ай, болит!» советом.

Игорь Васильев, 13 лет

От газет без ума, хоть рисую сама

Однажды увидела на почте эту газету и попросила посмотреть - очень рисунки понравились. Я ведь и сама немного рисую. А когда прочитала, поняла: это то, что мне нужно. И сразу же выписала «Ай, болит!» и «Живицу». Спасибо вам огромное за ваш труд!

К.А. Дикунова,
Тюменская обл.

Заказывайте травы

Вышлю свежий корень конского щавеля и рецепт от гастрита, холецистита, панкреатита.

Есть акация белая, болиголов, вех, горец птичий, зеленый грецкий орех, донник, кипрей, цветки картофеля, конский каштан, клевер, копытень, коровяк, ландыш, лаконос, лапчатка, лещина, любисток, мать-и-мачеха, маралий корень, медуница, мордовник, почки осины, первоцвет, полынь, расторопша, синюха, соя, хвощ, чистотел, шалфей, шиповник, эхинацея.

Делая заявку, не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Анатолий Сергеевич
Астраханцев,
393700,
Тамбовская обл.,
п. Первомайский,
ул. Советская, д. 38,
тел (07548) 2-45-91

Здравствуй,

Упражнения от давления

Есть у меня совет для тех, кого мучают давление, головная боль, шум в ушах или болезни горла.

Помогут в этом несложные упражнения. Делать их можно утром и вечером во время умывания.

Итак. Нащупайте мокрыми пальцами (указательным и средним) косточку за ушами. Сильно нажимая, опускайтесь по шейному желобку к ямке возле ключицы. Потом - снова вверх. Движение вверх-вниз считается как одно. А всего их надо сделать девять. Если пальцы высохли, смочите их и продолжайте массаж. Затем восемь раз резко нажмите на глазные яблоки и ушной козелок (до появления шума в ушах) и резко отпустите. Расставьте указательный и средний пальцы буквой "Л" и проведите ими (опять 8 раз) по гортани сверху вниз до грудной клетки. Шею при этом вытяните.

На все про все уйдет не больше минуты. Если будете выполнять эти нехитрые процедуры регулярно - о таблетках забудете. Кстати, я сама первое упражнение делаю вот уже 7 лет. Остальные же добавляла по мере узнавания о них. И чувствую себя прекрасно.

А.А. Пархоменко, Мурманская обл.

Интересная зола древесная

Кто ногтевым грибком страдает, поделайте ванночки для рук (ног) из свежезаваренного горячего (какой только сможете вытерпеть) кофе. Годятся и примочки из яблочного уксуса (марлевым тампончиком). А еще можно натирать пораженные ногти древесной золой.

А.Н. Васина, Кемеровская обл.

Чемерица Лобеля

Наступит май - почту принимай!

Не думал-не гадал, что заметка о чемерице, записанная со слов Дарьи-травницы, вызовет столько откликов! Отыскали как-то и домашний телефон, несколько раз звонили. Всем, всем - спасибо!

Ну а теперь о сути просьб, беспокоящих женщин. Да-да, в основном обращались матери и жены тех горемык, кому по душе зеленый змий.

Самые первые просьбы переданы Дарье. Лично помогал ей рассылать корешки чемерицы. Но запасы травы небезграничны и вскоре закончились.

Милые женщины, не расстраивайтесь! Ваши письма и конверты с обратным адресом хранятся. Не за горами весна. В пору сокодвижения целебные корни - самые сильные по своему действию. Так что ближе к маю ждите почту.

В. Березин, Читинская обл.

Конь у малышки ступни - ледышки

У многих мерзнут ноги. Неважно, сколько лет человеку - пять, десять или пятьдесят. Мои знакомые постоянно жалуются: одеваешь зимой ребенка - носки и валенки с батареи достанешь - тепло должно быть ногам! Но в садик прибежим - у него ступни как ледышки! А старые люди мерзнут даже дома, хотя в валенках ходят. Что делать?

Тут вот что помогает: растирайте спиртом ступни, надевайте теплые носки и ложитесь спать. Обычно после четырех процедур ноги мерзнуть переставали.

С.В. Казанцева, г. Котлас

На паралич найдется бич

«Какими лекарствами парализованному пользоваться?» - интересовались в «Ай, болите!». Вот я и решила ответить, что при параличе, онемении участков тела нужно втирать в тело мазь, которую в домашних условиях очень просто приготовить: 100 г порошка черного перца залейте литром подсолнечного масла и варите полчаса на медленном огне, периодически помешивая. Эта же мазь и при сильной простуде поможет.

Александра Кривошеина, г. Северодвинск

Больше ноги

Прочитал я в газете просьбу В.А. Максимчук из г. Сочи. Решил было ей про лечение написать. А потом подумал: ведь наверняка не ее одну остеоартроз колена и остеохондроз позвоночника донимает. Может, советы мои и другим мучения облегчат. Средства эти друзья и родные наши не раз на себе проверили. Буду рад, если действительно помощь людям от них будет.

Вот, к примеру, для лечения суставов глина хороша. Но не та, что в аптеках продается. Глину надо самому искать - в оврагах. Это несложно. На нитку (веревочку) привяжите гайку диаметром 10-12 мм. Держите ее на весу на расстоянии 35-40 см от себя и от глины. Если гайка спокойна - глина «не ваша». А если колеблется - вот этой-то глиной и лечитесь. Накопайте ее, замочите и поставьте греться. **Постелите целлофан, сверху - тряпицу, на нее - тонким слоем густую горячую глину (какую тело сможет вытерпеть). Марлей застелите и ложитесь на спину. Грейтесь, пока глина не остынет. А к пораженному суставу такой компресс примотайте платком теплым.** И лучше на ночь. Но можно и днем с повязкой ходить. К компрессу неплохо бы массаж тройным одеколоном добавить. Как глину уберете, втирайте одеколон в больное место до тех пор, пока кожа сухой не станет. Опять теплым платком обмотайтесь и с полчасика полежите. Моя жена так у себя опухоль на груди убрала и позвоночник после перелома лечила. Теперь самостоятельно по дому ходит и даже готовит иногда.

Не тяните - шкурку примените

Еще при суставных болях шкурка кролика помогает (только свежая и без головы и лапок). Намажьте ее изнутри медом (лучше домашним майским) и приложите к больному месту. Обмотайте чем-нибудь теплым и оставьте так на ночь. После процедуры шкурку сверните мякотью внутрь, положите в целлофановый пакет и уберите в прохладное место. Использовать ее можно ежедневно в течение месяца. Лечение пойдет быстрее, если день к суставу привязывать шкурку, день - глину.

Чистотелом - тоже дело

Ну а летом чистотел в ход пойдет. **Набейте плотно литровую банку травой и залейте подсолнечным маслом (немагазинным).** Дней 10 пусть постоит в теплом и темном месте, а потом и лечиться можно. Смажьте спину или суставы маслицем и помассируйте. А после спиртом, одеколоном или крепким самого-

Доктор Айболит!

И цирроз давно не босс

Года 3 назад у моего родственника по внешним признакам определили цирроз печени. А через некоторое время появились боли. Но лекарства он не стал принимать - доверился расторопше. Я тогда ее впервые выростила на своем участке и еще не опробовала на деле. Так что родственник был первым.

Дневную норму (30 г) семян он ежедневно размалывал на кофемолке и принимал по ч. л. порошка на треть стакана теплой воды - 5 раз в день за 20 минут до еды, через равные промежутки времени. И соблюдал щадящую диету. Уже через неделю печень стала мягче. Самочувствие улучшилось, дышать стало легче. Спустя месяц исчезли боли и внешние признаки болезни. **Но он продолжал лечение еще столько же (курс - 1-2 месяца).**

Никак не ожидали, что расторопша так быстро поможет. И теперь для профилактики родственник ежегодно по 2 недели принимает целебный порошок.

А я с тех пор выращиваю ее постоянно. И уже знаю: семена эти хорошо лечат цирроз печени и гепатит, расширение вен на ногах.

Желающим могу выслать семена расторопши урожая прошлого года по цене 300 руб. за килограмм и цветки бессмертника песчаного - 20 руб. за 100 г. В цены не включены почтовые расходы.

Надежда Васильевна Блинова,
602208, Владимирская обл., Муромский р-н, с. Панфилово,
тел. (09-234) 56-1-86

Немного спирта - и хворь побита!

Я сама пользуюсь рецептами «Ай, болита!». В № 43, в заметке «Победная драка: яблоко от рака», есть настой для лечения рака желудка.

А я знаю почти такой же, только в нем помимо цветочного меда (стакан), толченых кедровых орехов со скорлупой (стакан), медицинского дегтя (20 г), 5-процентного йода (20 г), измельченного алоэ (полстакана) еще и 70-процентный спирт (0,5 л).

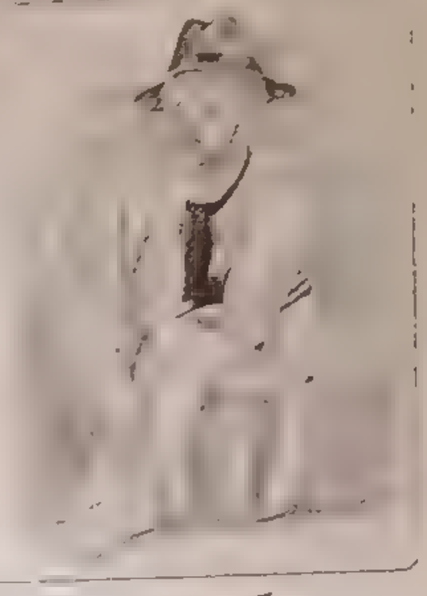
По-моему, такой состав более эффективен.

Г. Ильченко, Амурская обл.

Секрет раствора от запора

Многие запорами мучаются. А я от них так избавился: в литре чуть теплой воды развел стакан крахмала, добавил ст. л. йода. Все тщательно размешал и сделал клизму. Но сразу после клизмы лучше лечь на спину, поднять ноги вверх «свечкой» и полежать минут 15. А уж потом - в туалет. Вот так, одним махом, я покончил с запорами!

В.П. Кутнов, г. Энгельс



Каштан

Спасибо каштану - болеть перестану

Как избавиться от гайморита и хронического насморка - многие спрашивают. Так тут каштан дикий (конский) поможет. Кожурку очистите, а ядро на мелкой терке натрите или в кофемолке измельчите. И порошок этот понемногу глубоко в нос закладывайте или просто нюхайте. Сначала жечь будет, даже почихаете, а потом из носа потечет. Вот тогда и наступит облегчение.

Г.И. Иванская, г. Ижевск

Обмажьте десну, сглотните слюну

Женщина пишет, мол, зубы шатаются - тащить придется. Да нет нужды в этом. Возьмите любую глину (но лучше голубую) и обмажьте десны с обеих сторон. Будет течь слюна - сглотните. Через полчаса глину уберите, а рот прополощите. Повторите процедуру несколько раз. Десны окрепнут, и зубы перестанут шататься

Т.И Соколова, Вологодская обл.

не доставят тревоги

ном натрите. Зимой же и сухой чистотел для лечения сгодится.

Л.В. Савюк, Тамбовская обл.

Лекарство нашла - красиво пошла

В начале осени встретила я знакомую и даже сначала не узнала: так плохо она выглядела. На мои расспросы со слезами на глазах пожаловалась: «Совсем ходить не могу - так суставы опухают. К тому же тромбофлебит, головные боли, гипертония. И вообще, целый букет болячек». Она хотела что-то спросить, но махнула рукой и пошла дальше. Тут я ее остановила.

По моему совету сделала Вера Петровна специальное лекарство от болей в суставах. **Мелко перетерла лавровый лист, столовую ложку порошка засыпала в двухсотграммовую баночку, залила растительным маслом и поставила в теплое место на две недели.** По истечении срока подержала эту баночку 3 часа на водяной бане, остудила и процедила. А лечилась так: накаплет немножко смеси на ладонь, разотрет больные суставы почти досуха и тепло их укутает.

От тромбофлебита и варикозного расширения вен Вера Петровна приготовила другое средство: **раздробила на дольки два конских каштана, пропустила через мясорубку в литровую банку и залила растительным маслом на 14 дней.** Потом смесь подержала 3 часа на водяной бане, остудила и процедила. Это каштановое масло применяла как внутрь, так и наружно. Наружно - 40 г его разводила в двух литрах теплой воды и делала ванночки. Или так: 30 г масла растворяла в литре теплой воды, смачивала ватно-марлевую повязку, на час оборачивала ноги и утепляла их.

Внутрь - 10 капель на полстакана теплой воды, пила 3 раза в день за час до еды.

А еще я научила Веру Петровну делать настойку. **Дробила она 5-6 плодов конского каштана, измельчала на мясорубке, заливала бутылкой водки и держала в темноте 10-12 дней. Готовое лекарство пила по 30 капель 3 раза в день до еды, запивая подслащенной водой.**

Прошло полтора месяца, и мы со знакомой снова встретились. Шла она навстречу и улыбалась. Ее улыбка и была мне самой хорошей благодарностью.

Если кто заинтересовался рассказом и желает приобрести плоды конского каштана - пишите.

З.Д. Дубинина, 357350, Ставропольский кр., Предгорный р-н, ст. Ессентукская, ул. Пикетная, д. 2, кв. 18

Сам себе

Очень я уважаю зимнюю рыбалку. Жена не понимает, ворчит: «Зачем ты туда ходишь - у дырки во льду померзнуть да с друзьями водки хлопнуть? Хоть бы рыбу по-настоящему ловил, а то ведь на рынке покупаешь!» Понимала бы чего!

Дружу с солодкой - рыбачу с водкой

Но в одном супруга права: в последнее время я действительно стал сильно зябнуть независимо от того, минус двадцать на улице или минус пять. После каждого похода - кашель сухои и надрывный. Чай с малиной или пунш перед сном помогали плохо, а таблеткам и микстурам разным я не доверяю - химия она и есть химия, от нее даже рыба дохнет

Однажды месяц на реке из-за болезни не показывался Дружок мой по рыбалке, Володя, сначала звонил-звонил, а потом пропал куда-то. И этот, думаю, бросил - правильно, что с инвалидом связываться? Ан нет, в один прекрасный день явился - не запылился, хотя, вообще-то, из-за супруги моей в гости забредал редко. «Вот, - говорит, - специально для тебя у старухи и рецепт, и нужные травки выпросил». Если честно, я в эти травы-приправы тоже не особенно верил, да только как друга обидишь? В общем, решил попробовать соорудить себе варево по старухиному свитку. Смешал 4 части мать-и-мачехи, 3 - листьев подорожника и столько же измельченного корня солодки. Столовую ложку зелья залил стаканом кипятка, дал настоять-

Солодка

ся 20 минут, процедил и добавил кипяченой воды до прежнего уровня. Пил, как в инструкции написано, 2-3 раза в день после еды. И - чудеса, да и только! - кашель быстро стал мягким и не таким надоедливым, а вскоре и вовсе исчез.

Через несколько дней я наконец-то смог вырваться на рыбалку и весь улов Володькиной бабке отнес. Она, правда, все своим кошкам скормила, ну да я не обиделся.

М.Ф. Кузьмин, Архангельская обл.

Скажет слизь гастриту: брысь!

Заработала я себе **острый гастрит с секреторной недостаточностью**. Повезло еще: в жизни встречались люди, которые занимались траволечением и учили меня приготовлению того или иного снадобья.

С тех пор, стоит заболеть желудку, сразу начинаю лечение. Во-первых, пью активированный уголь аптечный - по 2 таблетки 2 раза в день. Во-вторых, делаю настой подорожника: **10 г листьев на стакан горячей воды, настаиваю и пью, сколько могу.** Хорошо помогают и семена подорожника, их я сама в лесу собираю. **Затем 2 столовые ложки заливаю стаканом горячей воды, взбалтываю и даю остыть.** Получается слизь, на вид малоприятная. Эту вот слизь и принимаю по столовой ложке 3 раза в день

А еще, где бы я ни была, ежегодно в марте хожу и собираю березовые почки. Засыпаю сухими половину поллитровой бутылки, заливаю водкой, закупориваю и ставлю на месяц в теплое место. Изредка взбалтываю. Принимаю эту настойку, как желудок забеспокоит, по 20 капель 3 раза в день. Такое вот немудреное лечение.

Л.П. Бессонова, Свердловская обл.

Подорожник

Верховая езда

Недавно узнаю: на окраине Архангельска есть клуб верховой езды. Лошади, где-то выбракованные, кем-то доведенные чуть не до истощения, кому-то оказавшиеся ненужными, теперь ухожены и даже достойно участвуют в соревнованиях. А мне-то интересна иппотерапия. Вон пишут ученые: лечению верховой ездой прекрасно поддаются все желудочно-кишечные и сердечно-сосудистые заболевания, болезни и травмы опорно-двигательного аппарата, эпилепсия. Очень полезна она и при детском церебральном параличе (ДЦП) и аутизме, последствиях полиомиелита, при простатите, остеохондрозе, диабете, душевных недугах... Одно смутило: достижение такими лошадьми спортивных успехов, пожалуй, не оставляет места иппотерапии. Звоню в клуб тренеру Н.В. Порофиевой: «Не могли бы рассказать о случаях лечения седоков?» И слышу: «Пожалуйста! Приезжайте». Конечно, сразу же поехала!

Вместо зарядки - массаж на лошадке

Гладкий блестящий красавец тянется к моей руке. Ах, какой же ты большой! А восьмилетнему Мише, видимо, показался и того больше. Как-то мама привезла его, больного ДЦП, сюда на коляске. Чтоб хоть порадовался общению с лошадьми. Дача поблизости - парнишка уж так на конников засматривался! Касьян доброжелательно потянулся мордой к ребенку - вроде как познакомиться. Тренер с рук на руки приняла его от матери и усадила впереди себя...

* * *

Есть в лошадях что-то загадочно-манящее. Наталия Владимировна и сама толком не может объяснить что. Только с детства помнит это волнующее чувство: рядом с ее музыкальной школой жил цыган и держал лошадь. Девчушку страшно тянуло хоть недолго посмотреть на нее перед уроком. Посмотрела раз, другой - и не заметила, как эти заходы стали заменять ей занятия музыкой. Обман раскрылся через полгода. А уж к тому времени Наташа уверенно держалась в седле...

Так что вполне понимает Наталия Владимировна, как жестко ограниченный в движениях ребенок смотрел на летящих всадников. Знает, и какой восторг охватил парнишку, когда он оказался на коне... Помнит, как-то сама в

доктор

Поголодала - здоровой стала

Мне чуть больше тридцати. Ни почки, ни желчный пузырь до сей поры, слава Богу, не беспокоили. И все же решила немного на яблочной диете посидеть. Прочитала, что это от камней и песка профилактика хорошая.

В восемь утра выпила 240 г яблочного сока. Потом в десять, двенадцать (и так через каждые два часа) - 480 г. Последний прием - в восемь вечера. Голодала по этой схеме два дня. На третий в восемь часов утра сока выпила уже 480 г. Спустя полчаса - 120 г неразбавленного прованского (оливкового) масла. И сразу же - стакан разбавленного сока.

А где-то через час или два из меня камешки зеленоватые пошли. Ближе к вечеру и красные, и черные посыпались - размером от булавочной головки до птичьего яйца. Вот как меня яблочки почистили!

Кстати, если первые два дня голодания стула нет, можно вечерком половину ложечки слабительного из трав выпить. Или клизму тепленькую поставить. Потом ванну горячую принять (без мыла только).

Л.В. Тимошкина, Орловская обл.

К животу - фанерку!

Заболел как-то у меня живот у пупка, и хирург определил **пупочную грыжу**. Конечно, операцию предложил. Согласиться-то согласилась, но решила сначала сама полечиться. И сделала вот как. **Фанерку размером 13 на 13 см вложила в мешочек из мягкой ткани и пришила к поясу для чулок так, чтобы находилась она прямо напротив пупка.** Целый день с поясом лечебным ходила, а на ночь обязательно снимала. Носила долго - 2 года, но не только операции не понадобилось, даже грыжа исчезла!

Н.С. Мусихина, Кировская обл.

Чеснок враз палец спас

Поранил я о сучок палец и, видно, инфекцию в ранку занес. Раздуло бедного, а на другой день вся рука покраснела, кость заныла. **Старшая дочка и посоветовала на ранку кашицу из чеснока приложить.** Сделал так раз, другой - и прошло все, только кожица слезла.

А потом у младшенькой зуб удалили. Щеку разнесло - смотреть страшно! Так и она чесноком спаслась. Кашицу из него между щекой и десной положила. Побегала по дому, конечно, жжет ведь! Но зато помогло нараз.

[illegible]

Перенес я грипп на ногах. И как осложнение заработал бронхиальную астму. Пять лет на учете в поликлинике стоял, не раз в больнице лежал.

В конце концов врачи от меня отступились. Так я к бабкиному совету прислушался - калиной стал лечиться. **В начале мая (пока почки не распустились) корней накопал, вымыл и нарезал с палец толщиной. Две горстки двумя литрами воды залил и полчаса на плите покипятил.** Потом кастрюлю на краешек сдвинул и дал поостыть немного. Ну и за день весь отвар выпил. С плиты его не снимал, так калина и парилась. На другой день еще горсть корешков бросил (старые не убирал), водой залил и 30 минут покипятил. Снова все выпил. Ну а потом нижние корешки выбрасывал и добавлял свежие. Пил так снадобье месяц.

Уж 25 лет прошло, про астму свою (тьфу-тьфу!) забыл. Но вот что покоя не дает. Увидел как-то на приеме женщину. Дышит тяжело, со свистом. А я уж про лечение тогда знал. И помочь охота было. Но подумал, скажут: «Вот лекарь нашелся...» По сей день горечь в груди осталась: почему человеку не помог? Ведь знал. Сам вылечился. И на тебе - не помог. Так, может, хоть сейчас кто моим способом воспользуется.

В.К. Быков, Свердловская обл.

Мой дружок - лука сок!

Три года назад случилась со мной беда: на ноге началось омертвение тканей. Врачи навыписывали уколов и таблеток, но предупредили: процесс уже не остановить! Пришлось самой себя лечить. Вспомнила, как однажды **индийский лук** спас меня от гематомы. Дай, думаю, снова своего спасителя на помощь призову.

Каждый вечер прогревала в горячей воде ногу, после вытирала насухо и намазывала соком лука больное место. Затем укутывала шерстяным платком на ночь. И уже через месяц шарики под кожей начали рассасываться, нога перестала мерзнуть. А спустя еще пару недель про свою хворобу я совсем забыла.

Л.Л. Братухина, Коми

для недугов узда

Карелии выехала на горушку, глянула вокруг - и даже в груди защемило от вида красоты и простора. К этому ощущению, говорит, невозможно привыкнуть, ничто не заменит тот душевный подъем. Недаром при нервных расстройствах помогает верховая езда.

* * *

Видимо, и Миша испытал да и сейчас испытывает с каждым выездом нечто подобное. К тому же темп хода коня совпадает с человеческим, и кажется, будто движешься сам. И еще... Сколько за свою жизнь парнишка перенес массажей, а, оказалось, ничего лучше теплого тела лошади не массирует непослушные мышцы. Да ведь и сам седок инстинктивно для сохранения равновесия напрягается. Тоже польза.

Так что спустя какое-то время мальчик уже стал ездить один (с поддержкой, конечно) на самом спокойном пони - Турмалине, а попросту - Толике.

Глажу мохнатую коротконогую лошадку, похожую скорее на сенбернара.

- Да, он и верно - что большая собака, - обнимает Наталья Владимировна упитанного малыша, целует в нос. - Можно представить, как взыграла от восторга Мишина душа, когда он впервые оказался на Турмалине: «Сам еду!»

Спустя еще какое-то время Мишей заинтересовались наблюдавшие его шведские специалисты. Просмотрели прежние видеозаписи, сравнили с нынешними и поразились: явный прогресс! «Чем Вы лечитесь? - спрашивают у матери мальчонки. - Зарядкой?» Та отвечает: «Нет, просто на лошади катаемся».

Конечно, на полное излечение рассчитывать не приходится, но то, что все идет к лучшему - факт. А это само по себе - уже великое дело!

Иппотерапия - наука не новая. Еще в трактатах Эскулапа и Гиппократа есть рекомендации по лечению ряда заболеваний верховой ездой. Еще Наполеон спасался ею от своих приступов эпилепсии. Но особенно многие поверили в иппотерапию и потянулись к ней в 80-е годы нашего столетия, когда на Олимпийских играх, в конных соревнованиях, взяла бронзу переболевшая полиомиелитом Ирина Бурмистрова. С парализованными ногами она упорно тренировалась. И не только завоевала награду, но и стала ходить. А потом Ирина Ивановна начала заниматься иппотерапией с детьми-инвалидами.

(Продолжение на стр. 6-7)

Движение - эффекта достижение

Сыну 23 года, а 16 из них терзает его ревматоидный артрит. Позвоночник не гнется, не сгибаются локти, пальцы, ноги в тазобедренных суставах, коленях - все застывает. Сын не сдается - делает упражнения, хотя и трудно, и больно, выполняет все рекомендации врачей. Но... продолжает костенеть. Как же ему помочь?

Нина Александровна Виткалова, Самарская обл.

Самое главное в лечении Вашего сына, Нина Александровна, - это движение. Пусть он продолжает выполнять упражнения - поддержите его в этом.

Кроме того, попробуйте следующие средства.

1. Приготовьте настой корня девясила с корнем лопуха (по ст.л. на стакан кипятка). После 20-минутного настаивания пить по ст. л. 3 раза в день.

2. 4-5 ст. л. измельченного корня лопуха залейте ведром воды, вскипятите, остудите до средней температуры. В теплый отвар опустите сложенную вчетверо простыню, отожмите (но не досуха) и оберните ею сына от подмышек до стоп. Часть простыни проложите между пальцами так, чтобы они не соприкасались. Укутайте сверху сухой простыней и тонким шерстяным одеялом на полтора-два часа. Закрепите простыни и одеяло булавками. Эту процедуру нужно делать на ночь.

При этом не забывайте выполнять назначения лечащего врача.

Г.В. Пяткова, ортопед-травматолог, к.м.н., г. Архангельск

Айболит

В чае магнит - и хворь бежит

Если бросить магнит в чайник, станет ли вода омагниченной?

Ирина Т.

Вот что об этом пишет Б. Шеврыгин, доктор медицинских наук: «Полезно пить магнитный мятный чай. Готовят его так. Ч. л. травы мяты перечной заваривают стаканом кипятка, настаивают 7-10 минут и процеживают. На ночь в стакан с напитком помещают завернутый в полиэтилен маленький магнит. Утром его вынимают - и целебный магнитный мятный чай готов. Пить его лучше по трети стакана дважды в день».

Этот чай профессор рекомендует при переутомлении и от стресса. Думаю, так же можно заваривать и обыкновенный чай.

И.В. Мясоедов, «Твое здоровье»

У меня плоскостопие, стали сильно болеть ноги. Купила специальные стельки, но они мало помогают. Подскажите, пожалуйста, чем можно помочь.

Галина, Ленинградская обл.

Босиком по траве

Хорошая профилактика плоскостопия - ходьба босиком, особенно по траве, песку и гальке. Недопустимо ходить босиком по твердому покрытию, пол в квартире не исключение.

«Сам себе лекарь»

Жасмин как витамин

Легче перенести усталость помогут запахи сливы и шиповника, приступ пессимизма и агрессии - запахи хвойные и лесные травы, умственное переутомление - белый жасмин и плющ, меланхолию - медовый и горчичный запахи.

Елена Гросс, «Витатрон»

Массируй виски - отпустят тиски

При приступах головной боли кончиками пальцев круговыми движениями помассируйте виски. Затем подушечками больших пальцев, легко надавливая, погладьте надбровные дуги. Этот массаж применяют шахматисты во время соревнований.

«Лиза»

(Продолжение, начало на стр. 4-5)

Ноги в стремена - заработала спина

Да, оказывается, и пример самой Наталии Владимировны говорит в пользу верховой езды.

Случилось у нее смещение позвонков. Боль страшная! Подняться с постели - мука. Муж по чуть-чуть подвигал ее к краю, чтобы была возможность поставить. Нередко просто вызывали «скорую». При этом крик стоял ужасный. Но самое тягостное - врачи излечения не обещали. А теоретически, по журналам, Наташа знала об иппотерапии, но в то время здесь этого не было. Однако она очень верила в обычную езду и поехала в Тимашевск - заниматься ею.

Теперь Н.В. Порофиева знает, почему здешние врачи категорически запрещали ей даже думать об иппотерапии: они представляли, что при каждом шаге она станет шлепаться на седло и усугублять травму позвоночника. Но оказалось, можно прекрасно обходиться без шлепанья. Ноги привстают на стременах, в работе спина, руки, шея и весь позвоночный столб, все мускулы шевелятся - что необходимо! Нет, не зря Наталия Владимировна так надеялась на иппотерапию. И еще не раз она ее выручала.

Как-то сильно болело сердце. «Миокардит», - говорили врачи. Она взялась лечиться баней. Вроде помогло. Но случилось понервничать - боли опять тут как тут. А верховая езда - другое дело. Многое, считает Н.В. Порофиева, значит ее ритм: дыхание подстраивается под равномерный ход лошади: «И приходит такое умиротворение!»

А как-то у нее разболелась поясница. Поездила верхом - нет, болит. И тут понадобилось перенести ведро. Машинально схватила за дужку, потащила - а в пояснице-то все спокойно. И поняла: боли-то были мышечные - это уже не страшно. С тех пор поверила Наталия Владимировна, что при радикулите верховая езда - лучшее лекарство.

Верховая езда -

Хоть устала, но приз завоевала

А дочери ее Таисии при тяжелой форме сколиоза иппотерапию уже сам врач порекомендовал.

Тая и рада: с лошадьми была знакома с малолетства, ухаживать за ними приходилось. Казалось бы, чего стоит - сесть и поехать? Не тут-то было! Хочет девчонка туда, а лошадь в другую сторону идет. Все сотоварищи в конюшне - и ее туда тянет. Попробуй тут поборись! Случалось, и падала, скинутая.

- Дома никогда не битая, а тут - на тебе! - такое унижение! Да и больно. Ой, и слезы, и шишки - все было. И даже победа на соревнованиях - II разряд по конному спорту - досталась через травму. Перед выступлением пошел дождь, дорога скользкая. И тут откуда ни возьмись - собака выскочила. Конь шарахнулся, поскользнулся, упал. Тая - тоже, в другую сторону слетела. Ушибла голову. При-

ВЕДЕТ ПРИЕМ

Кто знает, как вылечиться от демодекоза? Жду ваших советов.

Ира Степанова,
636700, Томская обл.,
рп. Каргасок,
до востребования

«Неотложка» - вазелина ложка

От демодекоза поможет мазь на основе препарата АСД (антисептический стимулятор Дорогова). Он чаще всего продается в специальных ветеринарных аптеках. Выпускается в виде наружной фракции и для внутреннего применения. Для лечения демодекоза нужна наружная фракция.

Одну ч. л. АСД разотрите с двумя ч. л. вазелина - и мазь готова. Прежде чем нанести ее на пораженные участки, тщательно обмойте их. Накладывать эту мазь желательно дважды в день - утром и в обед. Вечером же применять другую - фуципар. Курс лечения - неделя.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Мне 48 лет, инвалид 2 группы. После смерти мамы плохо сплю и часто просыпаюсь. Мята и пустырник не помогают. Подскажите, пожалуйста, как бороться с бессонницей.

Т.Н. Шмелева
624450, Свердловская обл.,
г. Краснотурьинск,
ул. Парковая, д.1, кв.83

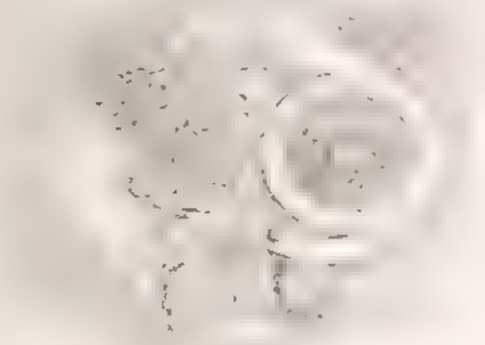
Если сон вышел вон...

Мокрые ноги - одно из лучших средств лечения бессонницы. Не существует более надежного и вместе с тем более простого, лишенного побочных эффектов способа. На надетые на ноги мокрые носки наши кровеносные сосуды реагируют мгновенно - уже через минуту стопы становятся горячими, к ним приливает кровь.

Такой приток крови действует успокаивающе и расслабляюще, особенно благотворно влияет в тех случаях, если причина бессонницы - душевные переживания.

Короткие х/б носки смачиваем в холодной воде и сильно выжимаем. Надеваем их на ноги, а сверху - еще 2 пары носков.

Л. Котенков, врач

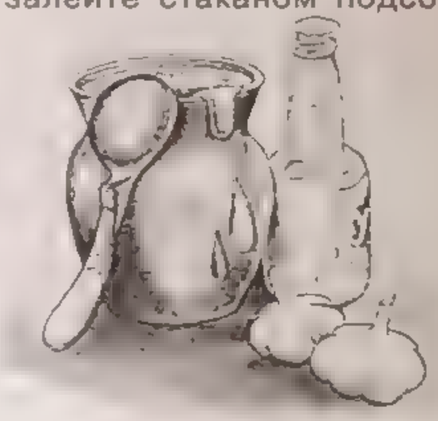


Зимой меня всегда настигают простуда, грипп. Как ни пытаюсь уберечься, все равно несколько недель, как говорится, «коту под хвост». Как побыстрее избавиться от этой прилипчивой болезни?

Анна

Подошвы растирать - простуды не знать

Конечно, Анна, если началась эпидемия гриппа, то мимо человека, предрасположенного к патологии верхних дыхательных путей, она, как правило, не проходит. Конечно, в арсенале медицины существуют препараты, способные в какой-то мере защитить от надвигающейся инфекции. Это всем известные **арбидол, ремантадин**. Ну а уж если простуда, несмотря на все усилия, не прошла стороной, то побыстрей восстановиться помогут следующие средства. Как в начальный, так и в период разгара заболевания полезно принимать **смесь лимона, пропущенного с кожурой через мясорубку, с медом. На 1-2 лимона 100 г меда (или по вкусу).** С горячим чаем 5-6 раз в день. Для смягчения кашля хорошо использовать **свежий сок капусты с сахаром.** На 200 мл сока столовая ложка сахара. Пить по ст. л. 5 раз в день. В дополнение к этому не забывайте про домашние **ингаляции картофельным паром. Только добавляйте в кастрюлю щепотку соды.** Если же есть ультразвуковой ингалятор, то целесообразно использовать эвкалиптовый настой. Обязательны, на мой взгляд, рефлекторные воздействия. Например, растирание подошв согревающими жидкостями. Для этого запаситесь самодельным лавровым маслом. 30 г сухих измельченных листьев залейте стаканом подсолнечного масла, настаивайте 5-7 дней и процедите. Растирая подошвы, Вы усилите в них кровоток - это можно самим увидеть и ощутить. Но вместе с тем, не подозревая того, Вы усиливаете кровоснабжение и в горле. Поэтому не стоит недооценивать роли такой, на первый взгляд, «бессмысленной пачкотни».



И.А. Крылов,
клинический ординатор
РГМУ, г. Москва

ДЛЯ НЕДУГОВ УЗДА

Ну что, подруги, подтянем подпруги?

Несколько девчонок с различными стадиями сколиоза занимаются в клубе. И все они, как и Тая, потихоньку справляются с болезнью.

Саша правда, целый год пользовалась шагом лошади: на рысь перешла лишь в конце года. Страшно! Вначале-то тоже думала: а, сесть в седло - пустяк! А как глянула сверху вниз - душа затрепетала.

- А брать препятствие оказалось и вовсе жутко! К тому же выяснилось, чтобы только сидеть в седле, нужны физическая сила и выносливость. А еще нужно и подседлать, и подтянуть подпруги... Да и седло отнюдь не пушинка - 5 килограммов весит. К тому же надо и щеткой лошадь вычистить - тоже нелегкая работа. Но что интересно: дома не заставишь ребят ковер вычистить, а тут с удовольствием лошадей обихаживают. Конь ведь - такое существо... К нему хорошо - и для него все человечество - друзья. Готов служить до изнеможения. Друг - исключительный. С понимающим взглядом выслушает тебя и уж точно - никаких твоих тайн никому не выдаст...

Это-то еще, видимо, и привлекает к лошадям. Даже замкнутых, необщительных аутистов.

Ну а для здешних девчонок есть и особый притягательный смысл. Наталия Владимировна говорит им: «На лошади ездят леди. Посмотрите хотя бы на картину «Наездница»...» Как не захочется иметь такую же непринужденную грацию и горделивость осанки, талию «в рюмочку»?!

* * *

Предвижу: кто-то из читателей уже готов слать мне письма с вопросами: «Какой адрес этого клуба?»; «Как туда устроиться?» Должна разочаровать: клуб, можно сказать, еще только встает на ноги, и ему пока хватает народу из местных. Но, насколько мне известно, более 60 городов России создают свои центры иппотерапии. И подвижники ее даже объединились в Национальную федерацию лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта.

Так что желание лечиться с помощью лошадей не столь уж и несбыточное, особенно в деревнях. Кстати, у бронзового призера Олимпиады по конному спорту Ирины Бурмистровой оно было настолько сильным, что она назанимала денег и купила коня. И он действительно оправдал ее надежды.

И.В. Крылова

Посидим, поохаем...

В мороз маюсь от слез

Не могу выйти на улицу в ветреную или холодную погоду - сильное слезотечение. Слезы текут по лицу ручьем, не успеваю вытирать. Помогите, пожалуйста, советом.

Н.А. Миронова,
427410, Удмуртия,
г. Воткинск, ул. Королева, д.20, кв.3

В 22 хожу едва...

В 22 года у меня уже целый букет болезней. С некоторыми справляюсь с помощью "Ай, болита!". Спасибо вам. Посоветуйте еще, как вылечить шейный остеохондроз и кисту яичника. У меня еще вся жизнь впереди, а уже сейчас все болит, как у старушки. Буду благодарна за любую помощь.

Инна,
152303, Ярославская обл.,
г. Тутаев,
пр. 50-летия Победы, д. 24, кв. 13

Чем почки вылечить?

Я болела гломерулонефритом, а недавно на обеих почках обнаружились кисты. Предлагают операцию, а я боюсь, что не перенесу ее. Мне становится все хуже - слабею, болит поясница и живот. Надеюсь, айболитчики посоветуют, чем вылечиться.

Александра Григорьевна Ковтун,
660112, г. Красноярск,
ул. Воронова, д. 17а, кв. 78

Сладить бы с бронхитом

Пять лет назад я сильно простыла. Появился кашель с мокротой. Да такой сильный, что всю трясло. Сказали: бронхит. Сейчас мне 23 года, а болезнь не отступает. Особенно боюсь приступов удушья. Я устала лечиться безрезультатно. Может, вы чем поможете, айболитовцы?

М. Магомедова,
368300, Дагестан, г. Каспийск,
ул. Ленина, д. 29, кв. 113

Из-за кисты - приступы

У мужа неоперабельная киста головного мозга, из-за этого эпилептические приступы. Может, есть какие-нибудь травы или лекарства, рассасывающие кисту? Напишите, пожалуйста!

Мария Васильевна Сидорова,
660028, г. Красноярск,
ул. Баумана, д. 24, кв. 13

У мамы грыжа

Недавно моей маме (ей 67 лет) делали резекцию желудка, удалили фиброму матки. А теперь выросла послеоперационная грыжа. Еще одну операцию мама делать боится - больное сердце. Пожалуйста, дайте нам совет, как с ней справиться!

Людмила Ивановна Смирнова,
606970, Нижегородская обл.,
р.п. Топкино,
ул. Островского, д. 24, кв. 1

Спасет только ребенок

У моей дочери миома, воспаление матки и два узла на ней. В марте 2000 года сделали операцию. Но беременность не наступала. А через полтора года нашли еще непроходимость обеих труб. Дочь уже не хочет жить - спасет только ребенок. Помогите, пожалуйста. Все расходы оплатим.

Зинаида Алексеевна Мартынова,
624761, Свердловская обл.,
г. В.-Салда, ул. Устинова, д. 1, кв. 9

Помогите сыну!

Моему 10-летнему сыну поставили страшный диагноз - болезнь Пертеса. Мальчика положили в больницу года на два. Для нас всех это трагедия. Может, кто справился с этой бедой народными средствами? Умоляю, отзовитесь!

Кирдяшевы,
г. Самара, пр. Кирова, д. 190, кв. 52

В голове молоточки стучат

У меня сильный шум в голове, стуки: словно маленькие молоточки бьют по железу. Какие-то высокие звуки - порой плохо слышу из-за них. Кто знает, как избавиться от этой неприятности, напишите, пожалуйста.

Мария Ивановна Кочеткова,
606630, Нижегородская обл.,
Семеновский р-н,
ст. Тарасиха,
ул. Первомайская, д. 7

Унес инсульт здоровье

Два года назад я перенесла инсульт. Из-за этого упало зрение, нарушилась координация, память стала подводить. Лечилась в больнице и у травников, но результата нет. Может, читатели "Ай, болита!" знают, как мне восстановить здоровье?

Любовь Михайловна Кабанова,
624670, Свердловская обл.,
Алапаевский р-н,
с. Коптелово,
Ул. Калинина, д. 56, кв. 2

Поделитесь советом!

У меня редкая болезнь - опоясывающий лишай глаза. Если кто-то вылечился от нее, поделитесь советом, рецептом.

Анна Михайловна Симонова,
461035, Оренбургская обл.,Бузулукский р-н,
п. Кировский

Не хочу на операцию

Может, знает кто, как от кисты на щитовидной железе без операции избавиться? Поделитесь рецептами, пожалуйста.

629804, Тюменская обл.,
г. Ноябрьск, ПОС № 3, а/я 92, для Людмилы

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам [illegible] телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164 [illegible] Архангельская обл., Северодвинск, ул. [illegible] 3

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 443 Тираж 449.085 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., 34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - пятница 17.00 фактически - пятница 17.[illegible]
Еженедельник, объем 1 п. л.

www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru
Секретарь. (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс. (8184) 55-16-53
Отдел дизайна (81842) 609 53

Директор Барболина Т. [illegible]
Редактор Крылова И. В.
Отв. сек. Солодка О. Г.
Над номером работали: [illegible]

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание [illegible]
Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке [illegible]

black magenta

Айболит!

№17(353)
апрель 2002 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Основана 11 апреля 1995 г.

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

- Вот такое каланхоэ
- Отложение солей гнать взашей!
- За что газету ценим эту 2-3

Конкурс: «Мои заначки от болячки»

- Когда собака - забияка
- Вылечил молоточек-дружочек
- Простуда - редкая зануда! 4-5

Все секреты из газет

- Чистотел - базалиома не у дел
- За губами понаблюдайте сами
- Вот суждения о дне рождения 6-7

Посидим, поохаем...

- Укрепить бы сосуды
- Кто лечился сабельником? 8

Читайте в «Дюймовочке» №17(24)

- **С детской хворью я поспорю:** Глины комок излечит грибок; Нашла рецепт в ворохе газет
- **Помочь ребятне - это по мне:** Коль стоматит в двери стучит; Силу волос вернуть - не вопрос!
- **Внимание! Лечим заикание:** Правильную речь ребенку обеспечь! Вслух читать - проблем не знать
- **Не откажите - детям помогите!**

Есть семена трав

Вышлю всем желающим семена лекарственных трав: болиголова, душицы, эхинацеи, пол-палы, иссопа, лофанта, цикория садового, ромашки лекарственной, алтея, левзеи, шандры, руты, коровяка скипетровидного, чистотела, пустырника, сои, девясила, клубни чуфы и др. Цена пакета от 3 до 5 рублей. От вас конверт с литерой "А".

Оксана Александровна Панова,
423576, г. Нижнекамск, ул. Корабельная, д. 5, кв. 210

Подписка на II-е полугодие 2002 г.

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1-й, на второе полугодие 2002 г. открыта помесячная подписка на газеты:

- **«Ай, болит!»** (индекс **34259**);
- **спецвыпуск** «Ай, болит!» (индекс **29722**);
- **комплект** «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» (индекс **44355**);
- **«Живица»** (индекс **27807**);
- **«Дюймовочка»** (индекс **45753**).

На газету «Дюймовочка» подписка объявлена впервые! Спешите на почту и оформляйте подписку!

Читай «Ай, болит!» - ничто не заболит!

Как прихожу на почту, спрашиваю: «Лечебные газеты есть?» Почтальоны уже знают меня и подают «Ай, болит!», «Живицу» и «Дюймовочку». Дома первым делом их читаю, даже по нескольку раз. И жене нахваливаю: вот, мол, лечебницы настоящие. Храню все. А домашним строго наказал: «Не трогать до моей смерти. Они мне жизнь продлевают». Жена порой и сама просит найти какой-нибудь рецептик от очередной болячки. Травником меня называет.

Любимому «Ай, болиту!» посвящаю вот такие строчки:

Читай газету «Ай, болит!»,
И ничего не заболит!
Заболит - так вылечит.
И советом, и настоем
Он всегда вас выручит.

В.С. Борисов,
Красноярский край

Средство простое - соль да алоэ

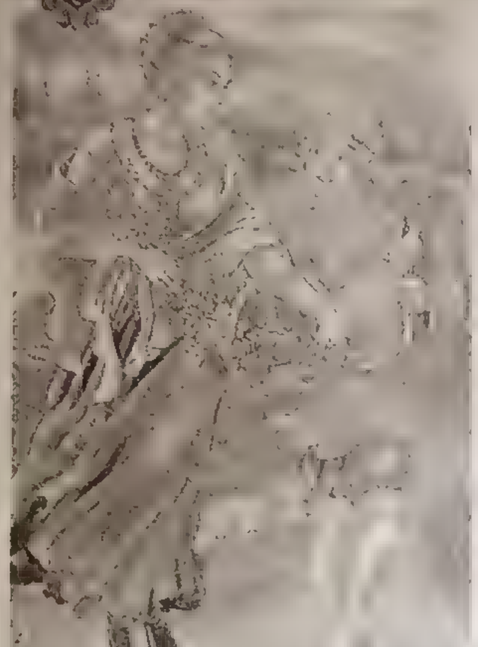
Елена из Пермской области! Я нашла для Вас рецепты от плеврита и бронхита.

Смешайте 200 г кашицы листьев алоэ с ч. л. поваренной соли и поставьте в темное прохладное место. Не забывайте периодически помешивать. Как сготовится, принимайте по ст. л. трижды в день за час до еды. Каждые 2-3 суток готовьте новую порцию.

А еще залейте 50 г сухих цветков зверобоя поллитром водки, подержите две недели в темном теплом месте, тоже периодически встряхивая, а потом процедите. На ночь растирайте настойкой грудь, спину, стопы. Хорошо бы одновременно попить потогонных настоев из чабреца, зверобоя, мяты, душицы.

Г.М. Агнаева,
Пермская обл.

Здравствуй,



Маслом натиралась - и поправлялась

Прочитала в газете, что В.И. Якушев стенокардией мается. Мою маму раньше тоже эта болезнь донимала.

А вот сейчас приступов нет - пихтовое масло помогло (оно есть в аптеках). Она 5-6 капель на правую ладонь капала и досуха под левую грудь втирала. Делала так 3-4 раза в день, а еще на ночь. Ей и полегчало. Но масло - для профилактики - мама на ночь до сих пор втирает.

Е.С. Панасенко, Кемеровская обл.

Началось у меня все в 9-10 лет. После ОРЗ появилась эпилепсия. Сразу врачи не определили, что это такое, а потом лечили одним и тем же. В результате в 27 лет получила я II группу инвалидности.

Без сомнения, есть улучшения

Стала принимать люминал, реланиум и аминазин. Но из-за них появился колит с запорами. Ромашка и тмин недолго выручали. А в мае 2000 года купила дыхательный тренажер Владимира Фролова. Заниматься стала каждый день и постепенно выработала эндогенное дыхание. Со временем нормализовалась температура и прошел насморк и фарингит. Простуды и грипп не беспокоят вот уже второй год. По ночам теперь сплю спокойно. Исчез и хронический гастрит с повышенной кислотностью. В 1998 году обнаружили язву двенадцатиперстной кишки - стала принимать мумие по 0,3 г два раза в день. В первую неделю состояние ухудшилось, но я сделала перерыв, а потом снова вернулась к лекарству. Так и вылечилась.

Сейчас принимаю завар мелиссы лимонной и мяты перечной, льняное масло, морской (индийский) рис. Припадки бывают только в "критические" дни да при перемене погоды. В 1996 году было 246 припадков, а в 2001 - 141. Посоветуйте - что мне еще можно попробовать, как вылечиться от эпилепсии и колита.

Людмила Михайловна Морозова, 155330, Ивановская обл., г. Вичуга, ул. 2 Бакунина, д. 12

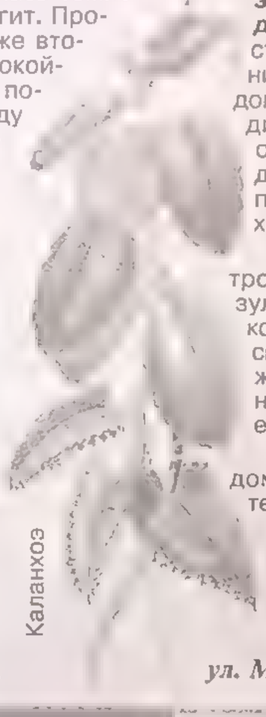
Вот такое каланхоэ

Недавно у меня брали из вены кровь. "Экзекуция" прошла нормально, но на месте укола появилась краснота. Чем только ее не натирала, а она от этого еще больше увеличивалась. И тогда на помощь пришла мама. Она сорвала 2 листочка каланхоэ, кипятком их ошпарила да на мясорубке прокрутила. И соком намазала мне руку. Через несколько часов вся краснота спала.

С каланхоэ можно и эрозию шейки матки победить. Мама моя шибко настрадалась от этой болезни. Лекарства не помогали, доктора лишь руками разводили... Вот и начала она смачивать тампоны соком да на ночь вставлять. Не прошло и месяца, как хворь испарилась.

А моя тетя долго лечила трофическую язву, но результата не было. А как соком смочила несколько раз свою болячку, так сразу заживать начало. Теперь про недуг свой и не вспоминает: тот же каланхоэ помог.

Если кому нужен такой домашний лекарь, пишите - вышлем.



Каланхоэ

Мария Александровна Скрундик, 188544, Ленинградская обл., г. Сосновый Бор, ул. Малая Земля, д.14, кв.86

Рецептик враз от болезни спас

У нас, в Чувашии, газеты-целительницы «Ай, болит!» и «Живица» в особом почете. В небольшом почтовом отделении их выписывают 37 человек. Многие читатели уже избавились от недугов благодаря советам этих чудесных изданий. Другие продолжают лечение.

Зашла к нам как-то внучка приятельницы, Анфисы Петровны, и увидела на столе «Ай, болит!». «И мы, - говорит, - эту газету сейчас постоянно выписываем. Она нам как родная. **Бабушка ведь по ее рецептам от астмы избавилась».**

Действительно, Анфису болезнь 7 лет терзала. Она уж и спала сидя - такая одышка была. Тут-то «Ай, болит!» ей в первый раз и помог. Сготовила бабуля настойку по его рецепту. **Залила в стеклянной банке 250 г перемолотого чеснока стаканом 70-процентного медицинского спирта, плотно закрыла и на 10 дней в холодильник убрала. Потом кашицу через двойную марлю отжала и за лечение принялась.**

Начала с 9 капель: по 3 на стакан теплого молока перед едой. На 7-ой день количество капель увеличила до 27 - по 9 на один прием. А потом (до конца курса) перешла на 27 капель зараз. Пролечилась три недели, вроде полегчало: и приступы пореже, и дышать не так тяжело.

За это время новое снадобье сготовила (тоже в газете вычитала). Растопила кг внутреннего свиного жира, положила туда 550 г березовых почек, завернутых в марлю и перевязанных ниткой, и варила почти час. Потом почки вытащила и влила 700 г растопленного меда да пол-литра спирта 70-процентного добавила. Смесь перемешала, в 3-литровую банку переложила да на 7 суток в шкаф упрятала. И два месяца по ст. л. трижды в день за 20 мин. до еды принимала. Но держала уже в холодильнике: мало ли испортится.

Кстати, это «лекарство» ей больше по душе пришлось. Именно оно помогло, считает Анфиса, быстрее с болезнью справиться. Приступы исчезли, и здоровье наладилось.

Ф. Платонов, Чувашия

А свеча-то горяча!

Один знакомый рассказал мне довольно поучительную историю:

- Подписаться на «Ай, болит!», а не просто покупать его время от времени я решил «благодаря» случаю.

Прихожу однажды с работы, а в холодильнике ничего, кроме ухи, нет. Сколько раз говорил жене, что ненавижу рыбу в любом виде, - нет, назло надо приготовить! Скрепя сердце подогрел себе порцию, начал есть и... подавился. **Проклятая рыбья кость застряла в горле!** Будто раскаленную иголку воткнули. Потом, правда, боль поутихла, но инородная штуковина сильно мешала. Что, если

За что газету

Доктор Айболит!

Подушка - лучшая подружка

Тут одна женщина просила рецепт от шишек на ногах около большого пальца. Я так делала.

Сшила сначала небольшую подушечку, наполнила ее смесью ромашки аптечной и цветков черной бузины - половину на половину. Потом каждый вечер готовила раствор - полстакана соли на полведра теплой воды - градусов 38-40, не больше. Парила в нем ноги.

Затем мочила сшитую подушечку в горячей воде, слегка отжимала, накладывала на шишку, сверху - пленку и носок. Спать ложилась. Утром повязку снимала, а вечером все повторяла. Подушку выбрасывала раза через 3-4 и шила новую. Немного терпения - и все прошло.

З.Ф. Титаренко, Волгоградская обл.

Соли стакан - для хвори капкан

Недавно прочитала тревожное письмо Антонины Федоровны Демидовой о том, что у ее дочери растут косточки на ногах. Очень хочется помочь, тем более что со мной в молодости было такое же. Мама посоветовалась с соседками, и кто-то из них дал ей простой рецепт. **Каждый вечер я должна была парить ноги в довольно горячей, а главное, очень соленой воде.** Помню, мама высыпала в тазик аж до стакана крупной соли! Держала я там ноги по полчаса и больше - пока вода совсем не остывала. Сколько раз так делала, не помню, но несколько недель ежедневно - точно. И косточки очень быстро, как по-щучьему велению, стали уменьшаться!

Н.П. Малякина, Саратовская обл.

Отложение солей гнать взашей!

Костыли в небытие ушли

Году в 86-ом мы на остановке маршрутного такси познакомились с женщиной Вид у нее был очень больной - стояла опираясь на костыли, и мама спросила: что, мол, произошло? Женщина рассказала, что уже давно мучается подагрическими шишками, что их постоянно вырезают, а они все равно растут и еще больше болят.

Тогда мама и дала совет: **смешать по столовой ложке меда, магнезии, чайную ложку йода и делать компрессы с этой мазью. А еще пить утром натощак от отложения солей состав: на четверть литра кипяченой воды 100 г меда, 50 г английской соли и сок одного среднего лимона.** Лимон можно сначала опустить на минуту-две в кипяток, чтобы легче было выжимать.

Спустя некоторое время мы встретились с этой женщиной на улице и не узнали ее: шла уже без костылей, плавной и красивой походкой. Долго благодарила маму, сказала, что просто вернулась к жизни, почувствовала себя человеком, а не подопытным кроликом у врачей.

Г.Ю. Науменко, г. Ростов-на-Дону

Я агитатор за стимулятор

Е. Матвеев из Волгоградской области спрашивал, нужно ли делать его девушке операцию на сердце. Конечно! И не нужно ее бояться. Я пишу это уверенно, потому что сама перенесла их две. И вот уже 4 года живу с электрокардиостимулятором - и, поверьте, живу, а не существую. Воспитываю двоих детей. Ухаживаю за садом-огородом да еще небольшое хозяйство обихаживаю. И радуюсь каждому новому дню. Только не откладывайте дело в долгий ящик. Быстро сделаете операцию, скорее наступит улучшение. Желаю вам удачи и терпения.

Е.И. Федченко, Ставропольский край

вдуматься, совсем неудивительно. Забегал туда-сюда. Водой горло прополаскал, горбушку проглотил. Намертво воткнулась, зараза! И тут случайно взгляд упал на разложенный рядом «Ай, болит!». Причем на конкретную заметку. Читаю: **«Если рыбья кость попала в горло, растопите один конец восковой свечи на огне и быстро, пока не застыл, прижмите его к торчащему концу. Когда воск застынет, кость в нем закрепится, и ее легко можно извлечь».** Знаешь, все чистой правдой оказалось! Да еще когда супруге рассказал, как, давясь, свечку в горло запихивал, та поклялась никогда больше без спроса рыбу не готовить.

Э. Марев, г. Северодвинск

Ценим эту «Луковая водка» - вот находка!

Я с нетерпением жду каждый номер «Ай, болита!». Все дела бросаю и читаю все, от корки до корки. Кое-что уже испробовала на себе, и мне помогало. Например, рецепт от выпадения волос. **Я мелко нарезала две средние луковицы, залила 300 г водки и настояла 2 часа.** Хранила снадобье в холодильнике. Перед процедурой слегка подогревала и наносила на вымытые волосы, как и было написано. Но вдобавок надевала на голову целлофановый пакет и сверху - махровое полотенце. И уже через месяц увидела результат.

Л.С. Кушнова, г. Самара

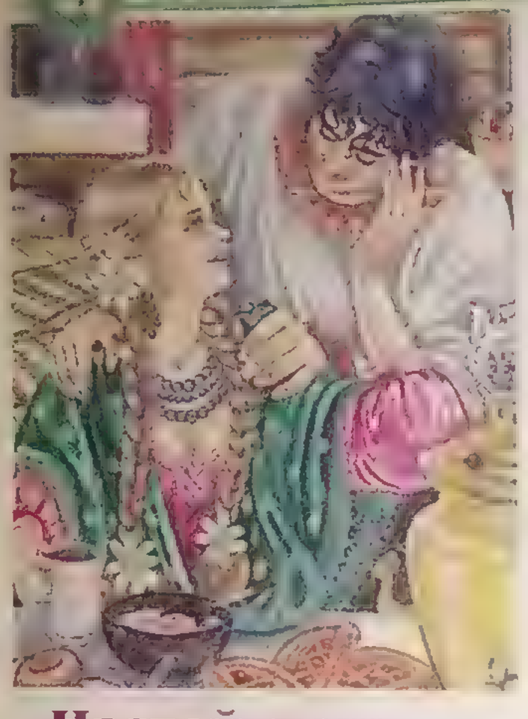
Да, на ос будет спрос

По осени решили мы с мужем на даче лук на чердак убрать. Я первая полезла. И только дорожки старые на вешале тронула, как зажужжали осы. Видно, гнездо их ненароком задела. Пока отмахивалась, всю искусали - лицо, шею, руки. От боли шевельнуться не могла: губы раздулись, глаза отекли, шея горит. Потом, конечно, все прошло, забылось. Но через некоторое время вдруг зоба своего не обнаружила. А ведь с куриное яйцо был. Я его на шее больше 35-ти лет «проносила»! С укусами ос тогда это никак не связала. И вот в 51-ом номере «Ай, болита!» за 2001 год заметку А.А. Ткаченко «Потеряет зоб апломб» прочитала. Женщина, мол, укусами пчел зоб быстро вылечила. Прямо на него их садила, чтоб жалили.

А ведь меня-то тоже в шею осы кусали! Выходит, они не хуже пчел лечат. Вот лета дождусь, обязательно осу поймаю и на место зоба посажу. Пусть еще разок ужалит - для профилактики. А я ей за это спасибо скажу.

З.Л. Федорова, г. Красноярск

Конкурс: "Мои



Настой попил - заговорил

Частенько бывал я в гостях у своего знакомого, деда Вани. По всей округе слыл он хорошим знахарем, выслушивал людей, советы давал. Мог дед Ваня и позвоночник поправить, и грыжу вылечить, а то и порчу снять.

Привели как-то к нему старика из соседней деревни, лет восьмидесяти на вид. По словам родных, перенес тот инсульт и после этого речь нарушилась.

- Совсем плохой стал Митроха. Но ничего, выход всегда найдется, - с этими словами дед Ваня снял с печи пучок травы и протянул родным больного. - Это шалфей. Столовую ложку залейте стаканчиком горячей воды, доведите до кипения, дайте настояться, процедите и месяц давайте по глотку через каждые пару часов.

- Неужели шалфей поможет в таком тяжелом случае? - поинтересовался я у знахаря, когда больного увезли.

- Не только вылечит, но и здоровье укрепит. Вот увидишь!

Месяца через три я снова заехал к деду Ване и с удивлением обнаружил у него в гостях того самого старика. Только он уже не был таким беспомощным, как раньше. Шалфей действительно здорово помог, вот Митроха сам и приехал лично поблагодарить за помощь.

Р.А. Пекшев, г. Воронеж

Вылечил молоточек-дружочек

Я работаю в Отделении социальной помощи на дому. Приходится много ездить по району. И вот в одном сельском округе пошли мы выявлять престарелых, нуждающихся в уходе. Подошла к дому одной старушки, стучу. Вижу - в окне метнулась какая-то бойкая фигура. Ну, думаю, дочка в гости приехала. Потом кто-то быстрыми шагами подошел к двери. А когда дверь открыли, первое, что я сказала: «Ой, я, наверное, ошиблась адресом!» Но оказалось, что именно ее мне и надо было.

Я очень удивилась: «Как же Вам удалось так сохраниться?» Ведь ей уже за 70, а мы привыкли, что дверь нам открывают с трудом выходя из дома. «А у меня доктор есть!» - поведала новая знакомая. Я сначала подумала, что это какой-нибудь комнатный цветок. А она показала мне резиновый молоточек среднего размера. И рассказала такую историю:

- Случилось это 20 лет назад. Сначала мучилась ларингитом, потом он перешел в гайморит. Вскоре с суставами проблемы появились - ревматизм, полиартрит... Ноги сильно болели. За 5 месяцев «вывернуло» все суставы, началась деформация костей, позвоночника. Я уже лежала, не могла ни встать, ни сама перевернуться с боку на бок. Кто-то мне посоветовал полечиться резиновым молоточком. **Каждое утро минут по 10 я поколачивала им голову, руки, ноги.** Да и везде, где могла достать. Конечно, вначале было больно (удары-то средней силы нужны).

Под ноги я подкладывала подушечку, чтоб вены не повредить (в приподнятом положении происходит отток крови), и проколачивала по икрам, а берцовые кости (голень) не трогала. Лечила и стопы, массировала пальчики ног, рук. Проколачивала стопы, руки, шею, грудь и голову (не сильно). А живот совсем не трогала. И вот так каждый день все 20 лет лечусь.

Конечно, нужна сила воли и любовь к себе. Многим порой ее-то и не хватает. Постепенно боли стали меньше, начала исчезать деформация костей. Сейчас у меня почти все в порядке.

Два года эта женщина лежала недвижимая. А выглядит как! Больше 50-ти и не дашь! И, глядя на нее, я поражалась ее терпению и выдержке.

Н.П. Шабалина, Кировская обл.

Такие толщи слезли иголки

Родилась я и выросла в Кемеровской области, всю войну работала зоотехником. Были у меня нормальные руки, чистая кожа. А затем стали появляться водяные пузырьки. Они лопались, от вида розового мяса просто тошнило. Длилась эта страсть года с 48-го по 53-й. Чем я только не лечилась! Была даже у профессора в Томске, и он мне сказал: "Экзему свою ты никогда не вылечишь". Сколько тогда слез было пролито!

Однажды встретила бабушку, которая пожалела меня: очищу, мол, твои руки. Наказала растворить в бутылке уксуса пачку швейных иголок. Сам уксус темного цвета должен стать, а на дне образуется железный осадок. Дальше по совету бабульки брала я стакан сметаны и добавляла в него этого раствору. Сначала совсем немного, чтобы руки не сжечь. Когда только начала лечение, стало больше мокнуть, но все равно продолжала мазать. Со временем появилась молодая кожа, но и здесь я не остановилась, только уксуса добавляла больше. Несколько месяцев мазала - и наконец-то очистились руки! Сейчас мне 78, и никакая экзема с тех пор меня не донимала.

Е.Н. Телешева, Кемеровская обл.

«Маечку» надел - хворь одолел

Однажды мой сотрудник, молодой отец, посетовал: дочка так долго кашляет, что даже голосок пропал. Лечат, лечат, а толку мало. Тогда я посоветовал ему попробовать способ, которым не раз вылечивал своих детей. Он выслушал, что и как нужно делать, пообещал попробовать. На следующий день пришел на работу веселый и с порога сообщил: «Помогло! Дочка прямо зачирикала!»

Этого способа я нигде в литературе не встречал, поэтому расскажу поподробнее. **Заранее приготовьте вату, водку, столовый уксус (или разбавьте уксусную эссенцию согласно этикетке на бутылке), марлю или тонкую х/б ткань, целлофан, шерстяной плед или шаль, нитки, иголку и небольшую эмалированную посудинку, можно кружку.** Что брать и сколько, зависит от возраста («объемов») больного. Из марли вырежьте заготовку типа маечки, только вырезы для шеи и рук сделайте небольшими, чтобы большая часть поверхности тела была охвачена компрессом. На одном плече (сверху) сделайте разрез, чтобы маечку надеть не через голову, а продеть через одну руку. Этот же разрез продолжается от подмышки до низа. Заготовка-маечка должна полностью закрывать плечи, спину по ребра и спереди - тоже по ребра. Целлофан должен полностью повторять размеры маечки. Ваты нужно столько, чтобы хватило накрыть (обернуть) всю маечку толщиной 3-5 см.

Приготовьте раствора (3 части водки и 1 часть уксуса) столько, чтобы хватило намочить маечку. Налейте его в эмалированную посудинку и подогрейте до 45-50 градусов. Можно нагревать вместе с маечкой, а можно смочить ее после нагрева раствора. Больной к этому времени уже должен быть раздет до пояса. Выньте маечку, слегка отожмите, чтобы не капало, расправьте. Если чувствуете, что она горячевата, слегка подуйте - она мгновенно охладится - и быстренько наденьте на больного. Затем, не мешкая, наденьте сверху целлофановую заготовку и полностью облепите слоем ваты, тут же приматывая ее шалью. Все кончики шали пришейте, приметайте к вате, чтобы она не сместилась. **Такую процедуру лучше делать вечером, перед сном.**

Утром все снимите, а тело больного протрите сухим полотенцем. От того, насколько тяжелое состояние было у него до начала лечения, и зависит количество процедур. Если болезнь была затяжная,

Простуда - редкая

Заначки от болячки"

Головка чеснока - здоровье на века!

В молодости жила я под Ташкентом. И у нас в домоуправлении работала электриком тетя Неля, ветеран войны. Как-то разговорились мы с ней о пользе чеснока, и вот что она мне поведала: «Однажды на фронте меня ранило - осколок пробил легкие. Операцию вовремя сделать не смогли - началось нагноение, в госпитале даже в палату отдельную определили - для смертников. А в соседнюю положили узбека. И вот как-то прислали ему из дома 3 кг чеснока. Запах от него стоял в отделении - закачаешься! Я ночью потихоньку прокралась к соседу, вытащила гостинец и спрятала у себя. **За день съедала по целой головке, ничем не запивала и не заедала.** Так весь мешочек и «уговорила». Зато после такой витаминной «атаки» весь гной из легких вышел! И я выжила, хотя врачи даже не надеялись на это».

Почки кедра одарят щедро

Появился у меня пародонтоз. Десны болят, зубы шатаются - ужас! В больнице много уколов делали, а толку никакого. И тут случайно увидела в журнале рассказ о моряках: мол, в плавание они всегда брали с собой кедровые почки и заваривали их. И цинга была нипочем! Решила и я попробовать это средство. **Залила стаканом кипятка ст. л. почек (порцию можно использовать дважды), настояла немного и стала пить вместо чая.** Не поверите: за месяц вылечила не только десны, но и от астмы избавилась.

В.В. Язовских, Свердловская обл.

Когда собака - забияка

Сколько сейчас развелось собак! Носятся, выпущенные «заботливыми» хозяевами, наводя страх и терроризируя прохожих. Если не повезет, могут и укусить. А что делать, если это все-таки случилось?

Я первый раз меня укусила собака лет 35 назад. Мы веселой компанией (не подумайте чего, были молодые и резвые) зашли в гости к девушке. Во дворе нас встретила миролюбивая овчарка. Хозяйка сказала ей: «Свои», но посоветовала нам близко не подходить. А я самоуверенно подошел, присел, ласково заговорил, погладил. Встретив взаимопонимание, продолжал поглаживать овчарку, говорить с ней. Тогда хозяйка напомнила, что собака может укусить. «Меня?!» - громко удивился я и рассмеялся. Теперь-то понимаю, что внезапный громкий звук и вид зубов при смехе как бы разбудили в животном подозрительность, чувство опасности. **Собака клацнула зубами и прокусила мне губу. Все ахнули. А я не растерялся и попросил у девушки «Тройной» одеколон (тогда он в каждом доме водился). Я набрал его в рот и прополоскал им рану.** Так весь флакон и выполоскал. Больше никаких средств не применял, все зажило быстро, и следов не осталось.

Три месяца назад я гостил у жениной племянницы. А у нее злющая собачонка. Бросается с остервенением на любого, хоть он сто раз к ним приходил. Мы поговорили о делах, и я, довольный, пошел домой. Но потерял осторожность и прошел близко к будке. Собачонка выскочила и, не лая, сразу вцепилась мне в ногу, чуть повыше лодыжки. От укуса остались две красные полосы, выступила кровь. **Примерно минут через 10 я приложил к укушенному месту солевую повязку - смочил хорошо впитывающую ткань, сложенную в 4 слоя (будь под рукой марля - сложил бы в 8 слоев), в 10-процентном растворе поваренной соли (2 ч. л. соли на стакан горячей воды).** Сверху закрепил слегка бинтом, не затрудняя кровообращения, и надел поверх эластичную сетку. Перед сном снял повязку, обмыл рану теплой водой и наложил новую солевую повязку. Менял повязки дважды в сутки, несколько дней.

После прекращения лечения на большой ране еще некоторое время держалась корочка, а потом и она отвалилась. Сейчас никаких следов укуса нет.

И хочу напомнить важный момент: в первый раз я оказал себе помощь через 2 минуты после укуса, во второй (используя солевые примочки) - примерно через 10 минут. Да и собаки были домашние, все прививки сделаны. А если вас покусала чужая собака, то лучше все-таки показаться врачу и сделать укол от бешенства.

А.П. Чернов, Краснодарский край

От панкреатита сбор пилюст

Однажды ночью прихватила меня острая боль в области поджелудочной. Под рукой из сильных лечебных средств - ничего. Пришлось обратиться к запасам сухих трав, которые, подумала, могли бы помочь. Пересмотрела, выбрала кое-что, да маловато их показалось. Тогда пошла с фонарем на улицу и сорвала в огороде среднюю былинку укропа, 19 листиков подорожника и 23 ягодки шиповника. Тщательно измельчила, добавила к ним по чайной ложке цмина песчаного, кипрея и по 2 чайные ложки мелиссы лимонной, лесной земляники, спорыша и репешка (цветов и листков). Затем заварила в литровой банке крутым кипятком, укутала ее, а через 25 минут лекарство свое процедила. Пила всю ночь небольшими порциями, наутро же о боли и думать забыла.

Н.А. Татарникова, г. Новосибирск

то нужно продолжить обертывание и в последующем. Но, как показывает практика, обычно хватает 2-3 процедур.

Этот способ пригоден для больных всех возрастов. Но хочу напомнить, что отступлений от рекомендаций допускать нельзя, так как резко снижается эффект лечения.

зануда!

Е. Суханов, г. Петрозаводск

Глину - на грудь и спину

Сестренка моя сильно простудилась и долго болела. В конечном итоге обычное ОРЗ перешло в бронхит. Положили сестру в больницу, упорно лечили поили таблетками, кололи антибиотики и ставили капельницы. После выписки здоровенькой она была ровно неделю, потом снова все по-старому - кашель и днем и ночью.

Я как-то слышала давно, что если свинья заболеет чем-нибудь, то сразу ищет глину и начинает валяться в ней. Вот и решили сестренку так же попробовать полечить. Время было зимнее, но повезло: глину мы все-таки нашли. **Каждый вечер размачивали ее в теплой воде, мазали сестре грудь и спинку, тепло укрывали сначала большим махровым полотенцем**, а затем еще одеялом. Так и держали, пока глина не высохнет. Кроме этого, **поили глиняным раствором - по полстакана 3 раза в день перед едой.** Готовили его просто: просили сестренку размять в руках, как пластилин, небольшой комочек глины, а затем клали его в стакан. Очень важно, чтобы глину мял сам больной. Девчушке даже понравился этот «лимонад», всегда пила с удовольствием. И вскоре родная моя, слава Богу, поправилась!

Я.С. Тухно, г. Ижевск

Все секреты

Весьма гранат полезен, брат!

По данным профессора Ю. Григорьева, работа в металлических помещениях (ангарах, экранированных помещениях и т. д.) отрицательно сказывается на иммунитете и нервной системе.

Чтобы компенсировать вред, нужно обязательно включать в рацион айву, баклажаны, вишню, гранат, инжир, калину, крыжовник, кабачки, персики, хурму, яблоки. Полезно также пить ромашковый чай и больше бывать на воздухе.

Сергей Демкин, «Тайная сила»

Чистотел - базалиома не у дел

Может, кому-нибудь пригодится мой опыт лечения рака кожи. Сначала я думала, что это обыкновенная бородавка, и лечила средствами от бородавок. В результате вызвала раздражение и болячка превратилась в злокачественную базалиому. Врач посоветовала удалить ее прижиганием, а через неделю начать облучение. Мне сделали 19 облучений. И вот уже 3 года, как базалиомы нет. Остался только малозаметный шрам.

Но меня предупредили в больнице, что есть опасность повторного заболевания. Поэтому для профилактики я обратилась к народным средствам. Н.И. Пирогов более века назад сообщил о чудесном действии свеженаскобленной моркови на раковые язвы. Для лечения рака кожи народная медицина применяла свежевыжатый сок и водный отвар дурнишника.

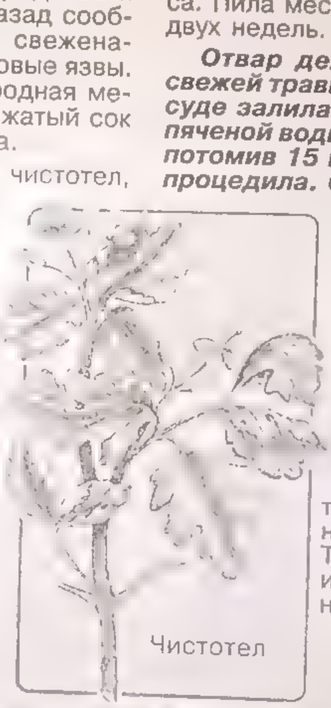
Используют для лечения чистотел, подмаренник, очиток, хрен, бруснику, подофилл, бессменник, молодые листья березы.

Но лучше лечиться одной какой-нибудь травой и доводить лечение до конца.

Я выбрала чистотел. Траву собирала во время цветения, корни - осенью. Смазывала пораженную раком кожу трижды в день свежим соком растения. Зимой - обмывала крепким настоем высушенной травы и накладывала повязку с мазью: высушенный чистотел растирала в ступке, просеивала через мелкое сито, смешивала с горячим растопленным свиным или гусиным жиром в равных пропорциях. Хранила в холодном месте.

Еще я пила сок и отвар чистотела. Вырвала с корнем куст, отмыла от земли, пропустила все растение с цветами через мясорубку и отжала массу через марлю. Хранила в холодильнике, а чтобы не забродило, добавила на стакан сока чистотела треть стакана спирта. Принимала за 15-30 мин. до еды 3 раза в день. Начинала с 20-ти капель, прибавляя по капле. Постепенно довела прием сока до 40-ка капель. И так до конца курса. Пила месяц. Перерыв - не менее двух недель.

Отвар делала так. 5 г (ст. л.) свежей травы в эмалированной посуде залила стаканом горячей кипяченой воды, закрыла крышкой и, потомив 15 мин. на водяной бане, процедила. Оставшееся сырье отжала. Объем отвара довела кипяченой водой до 200 мл. Хранить в прохладном месте можно не более 2-х суток. Принимала за 15 мин. до еды по 1/4 стакана 2-3 раза в день. Внимание: соблюдайте дозировку!



Чистотел

Целебным сок чистотела считается только во время цветения (с мая по сентябрь). Так что дождитесь мая и приступайте к лечению.

София Кабариха, «Народный доктор. Толока»

У каждой планеты свои секреты!

Согласно старинным представлениям, есть тесная связь между днем недели, на который в каждом году приходится ваш день рождения (а день этот всегда разный), и влиянием планеты-покровительницы этого дня. Поэтому, заглянув в календарь, каждый может заранее узнать, какие сюрпризы его ожидают.

✦ ✦ ✦

Если день вашего рождения оказался **понедельником**, значит, весь грядущий год вы проживете под подавляющим влиянием **Луны**. При новолунии (за 1-2 дня до него, во время него и спустя 1-2 дня после) у вас **может сильно измениться самочувствие в связи со скачками артериального давления, головными болями и из-за неустойчивости психики**. Поскольку Луна оказывает сильное влияние на жидкость (вспомните приливы и отливы), то ваше здоровье напрямую будет связано с тем ее количеством и качеством, что вы получаете при еде, а также - с работой желудка. Особенно полезны «детям понедельника»! молочные продукты, а также - для снятия стрессов - **ванны с молоком и морской солью.** Это очень успокаивает.

✦ ✦ ✦

Те, у кого день рождения наступил во вторник, находятся под влиянием планеты Марс. Этот год может оказаться для вас очень интересным. Болезни, которые будут вас атаковать, быстро пройдут, так как Марс покровительствует быстрым процессам. Причем наиболее действенно будет протекать лечение ваших недомоганий с помощью горячих ванн, горчичников и растираний.

✦ ✦ ✦

Если ваш день рождения в среду - вы под знаком Меркурия. В этот год лучше всего заниматься омолаживающими процедурами, лечебным голоданием и спортом, поскольку здоровье не создает проблем.

✦ ✦ ✦

Если ваш день рождения пришелся на четверг, то весь последующий год пройдет под знаком Юпитера. Болезни в этом году будут преследовать вас долго, поэтому постарайтесь лечиться сразу и кардинально даже от легкой простуды.

✦ ✦ ✦

Вот суждения

Ваш день рождения, пришедшийся на пятницу, находится под покровительством Венеры и знаменует собой ваш венерианский год. Именно в такие годы люди пробуют пить, курить и баловаться наркотиками. Чтобы не приобрести вредные привычки, рекомендуется найти себе какое-нибудь увлекательное хобби. Болезни в таком году возникают чаще всего из-за того, что вы себе ни в чем не отказываете или, наоборот, сильно ограничиваете свои потребности.

✦ ✦ ✦

Надо сразу сказать, что тем, чей день рождения придется на субботу, день Сатурна, год предстоит нелегкий. Здесь желательно

ИЗ ГАЗЕТ

Верный паж - ручной массаж

Если есть средства, в апреле хорошо бы провести антицеллюлитную физиотерапию. Это может быть ручной специализированный массаж, обертывания, аппаратный массаж или даже более сложные процедуры. Неплохие результаты дает электромиостимуляция с последующим ручным массажем, с применением геля. Но если на все эти изыски средств нет, обходимся домашними средствами: ручным самомассажем с гелем или кремом, «хождением на ягодицах» по 5-7 минут в день, контрастными обливаниями или обертываниями. Делаются они так. **Приготовьте 2 полотенца среднего размера. В один тазик налейте горячий отвар ромашки, в другой - очень холодный отвар розмарина и мяты со льдом. Положите полотенца в тазики. По одному вынимайте и накладывайте на бедро от колена до туловища: начните с горячего, заканчивайте процедуру холодным для каждого бедра. Смену полотенец делайте три-пять раз.** Эту процедуру удобно выполнять сидя в предварительно нагретой с помощью обогревателя ванной комнате, на краю ванны, поставив стопы на ее дно.

Полезно растирать бедра смесью соли и сметаны, в которую капнули лимонный сок. Не забудьте потом бедра ополоснуть..

«Худеем вместе»

Копчик потрите - боль прогоните

Порой сильные боли в затылке могут превратить жизнь в сплошную муку. Они беспокоят вас и днем и ночью, не дают заснуть, а утром головная боль только усиливается.

Если вы страдаете от частых болей в затылке, постарайтесь вспомнить, не было ли у вас в детстве травм в области копчика - ушибов или переломов. Если вы припоминаете такой случай или ваши родные утверждают, что вы падали как раз на это место, значит, эти боли в затылке закономерны.

Чтобы избавиться от головных болей, достаточно восстановить нормальное кровообращение зоны копчика. Она располагается в самом низу спины - там, где спина переходит в ягодичную складку, находится костный выступ, именуемый копчиком.

Стоя или сидя массируйте зону одной или обеими руками, кончиками пальцев или всей ладонью. Тщательно растирайте эту область примерно в течение 10 минут снизу вверх. Общее количество сеансов массажа - не менее 20. Проводить массажные процедуры можно каждый день или только в момент появления болей в затылке.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Воду пейте - молодейте

Вам кажется, что вы постарели?

В холодное время года кожа под воздействием ветра, снега и мороза теряет много жидкости. Чтобы сократить ее потери в организме, необходимо пить минеральную воду, уменьшить употребление соли и картофеля, есть больше зелени, грибов, бананов, сухофруктов, зерновых.

«Витатрон. Секреты здоровья»

За губами понаблюдайте сами

Губы отражают состояние пищеварительного тракта и содержат много информации о хозяине и его образе жизни.

Если человек почувствовал дурноту или даже потерял сознание, надо ногтем пальца подавить на ложбинку над верхней губой, начинающуюся от основания носа (зону сердца), и пострадавший придет в себя. Чуть ниже, на этой же центральной оси, - зона желудка. По бокам от них - зона легких. В углах рта с небольшим захватом нижней губы - зоны левой и правой почек (соответственно).

В самом центре нижней губы - большая зона кишечника.

Если губы темнеют, синеют, трескаются, становятся пестрыми, на них появляются водяные пузырьки или язвочки, значит, поражена селезенка, поджелудочная железа и сам желудок.

Если малокровные, бледные, то у их обладателя анемия.

Яркие и сочные говорят о хорошем кроветворении и кровоснабжении.

Желтоватый цвет свидетельствует о заболевании желтухой.

О плохом пищеварении или паразитах в толстом кишечнике известят **губы с трещинами** и с большим количеством светло-коричневых крапинок.

«Новый целитель»

о дне рождения

Вещи из рук падают вдруг...

В день рождения мы получаем энергию, которая будет питать нас целый год - уменьшить лишний вес, отказаться от курения и других вредных привычек. Рекомендуется беречь зубы и кости. При заболевании лучше всего лечиться с помощью рецептов народной медицины, физических упражнений, голодания и массажа.

Очень хорошо, если ваш день рождения пришелся на воскресенье. Этому дню покровительствует Солнце. В такой год надо жить следуя солнечным ритмам: вставать и ложиться вместе с солнцем, загорать и принимать солнечные ванны. Солнце ответственно за работу сердца и кровеносных сосудов, поэтому состояние здоровья в этот год будет непосредственно зависеть от работы сердца.

«Тайная власть»

до следующего дня рождения. Нам дается некий лимит, и его не стоит транжирить направо и налево: это может привести к истощению и болезням.

Примерно за месяц до дня рождения все люди чувствуют себя ослабленными, у многих обостряются хронические болезни, даже среди лета возникают простудные заболевания. За месяц до дня рождения мы уже энергетически ослаблены, и это приводит к физической слабости.

Многие отмечают, что стали рассеянными, с трудом сосредотачиваются даже на любимых занятиях, вещи падают из рук, появляется апатия, безразличие к происходящему вокруг. Многие становятся нервными, раздражительными, ведь перед днем рождения ощущается истощение не только физическое, но и психическое.

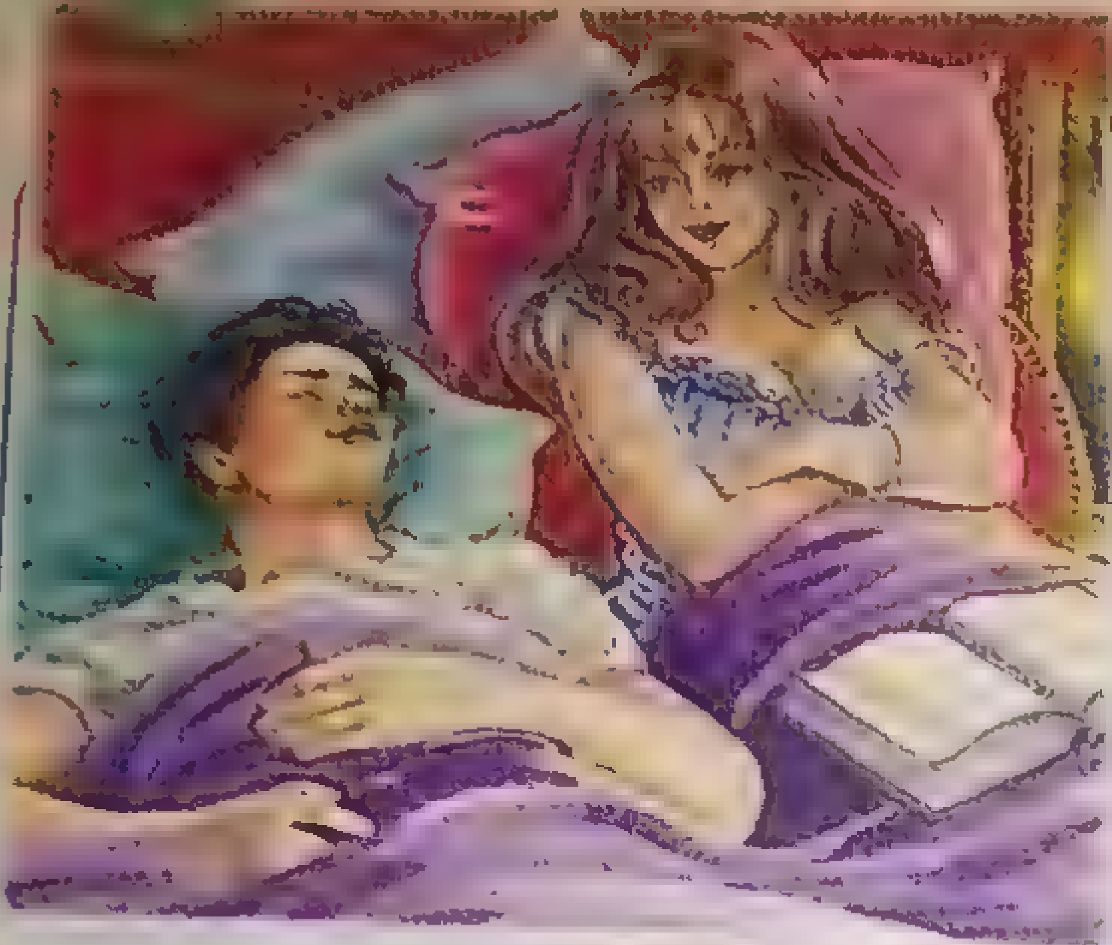
Нелегкое время перед днем рождения. Но на любые проблемы этого периода есть уникальное средство - отдых. В течение всего года важно экономить силы - не раздражаться, не допускать в душу отрицательных эмоций, стараться не переедать. Но перед днем рождения это особенно важно.

Представьте, что каждый год в ваш день рождения Космос дарит вам двенадцать (по числу месяцев) сосудов с живой водой. В первый, второй, третий... месяцы вы еще можете неразумно тратить живую воду. Но к последнему, двенадцатому, вы имеете, например, один сосуд, наполненный на треть. Приходится экономить.

А проще экономить энергию в спокойствии. Перед днем рождения уйдите в отпуск или почаще расслабляйтесь, бывайте на природе.

Елена Мазова, астролог, «Приключения. Тайны. Чудеса»

Посидим, поохаем...



Нужен совет

У меня хронический панкреатит. Очень прошу откликнуться тех, кто знает способы лечения моего недуга. Заранее благодарен.

Владимир Иванович Таратин, 164500, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Республиканская, д. 36, кв. 5

Страдает муж

Прошу откликнуться тех, кто вылечился от страшной болезни - рака крови. У меня ею страдает муж, хотя никогда не курил, а пил по великим праздникам - стопку или две. С лета 2001 года он стал замечать слабость после любой работы, а в декабре анализы оказались очень плохими. Лечится в больнице с января 2002-го, прошел курс химии, вливали плазму, кровь. Скоро будут делать второй курс.

Люди, помогите! Мужу всего 43, у нас еще две дочки учатся в школе, и потерять отца в такое время - беда! Неужели это конец и ему ничем нельзя помочь? Умоляю, отзовитесь!

Раиса Степановна Муравьева, 652150, Кемеровская обл., г. Мариинск, а/я 37

Как победить эпилепсию?

У моего 27-летнего сына эпилепсия. Это страшная болезнь! Но пишут о ней мало. Айболитовцы, подскажите какие-нибудь народные средства. Помогите, пожалуйста, с бедой справиться!

Ольга Васильевна, 428037, Чувашия, г. Чебоксары-37, а/я 25

Теряет память

Помогите, пожалуйста, моему мужу вылечить инсульт головного мозга. Болеет уже 3,5 года. Вначале было легче, а теперь теряет память и стал меня бить. Его положили в психиатрическую больницу. Что будет дальше, не знаем.

Надежда Петровна Усанова, 650066, г. Кемерово, пр. Ленина, д. 74, кв. 51

Опущена почка

Замучили меня болячки. Правая почка опущена на 4,5 см, растет киста на печени, плюс ко всему песок в желчном пузыре. Будьте добры, подскажите какое-нибудь народное средство!

Зинаида Ильинична Сафонова, 665445, Иркутская обл., Черемховский р-н, п. Инга, д. 1

Мазь не спасает

Восемь месяцев назад у меня на веке вскочил прыщ. Врач выписал мазь, но она не подействовала. Ни горячие, ни холодные яйца тоже не помогли. Пожалуйста, дайте добрый совет!

А.В. Юшин, 160022, г. Вологда, ул. Ярославская, д.18, кв.36

Силы уже на исходе

За 4 месяца у моей мамы вышло больше сотни чирьев. Ни уколы, ни таблетки не помогают. Постоянная боль, температура, силы уже на исходе. В больницах не могут поставить диагноз и лечить отказываются. Если кто научит, как помочь моей мамочке, буду очень признательна

Ирина Дубцова, 400058, г. Волгоград, п. Водстрой, ул. Костюченко, д. 3а, кв. 1, Ольге Викторовне Лобан

Жду помощи

У меня опущение матки. Может, кто знает, как справиться с такой напастью? Отзовитесь, лекари!

Анна Кривенцова, 155550, Ивановская обл., г. Приволжск, ул. Гагарина, д. 16

Болят ноги

У меня расширение вен и сводит судорогами ноги - боли от этого невыносимые. Может, кто поможет?

Октябрина Васильевна Брагина, 663600, Красноярский край, г. Канск, ул. Некрасова, д. 53, кв. 114

Кто лечился сабельником?

Откликнитесь, пожалуйста, те, кто лечил сабельником суставы и позвоночник. Какая у вас была реакция? У меня после одного курса появились сильные боли во всех суставах. Но и улучшения есть. Продолжать ли лечение сабельником? Может, так и должно быть?

Евгения Ивановна Кекк, 460540, Оренбургская обл., Оренбургский р-н, ст. Донгузская, ул. Лесная, д. 13, кв. 16

Тяжело болею

Мой диагноз - системная склеродермия. Болею уже больше 25 лет. От рук остались почти что культяшки, пальцы гноятся и вместе с костями усыхают. Почти в таком же состоянии и ноги. Кожа вокруг рта стягивается. Умоляю - спасите меня!

Есет Ахмедовна Осмиева, Ингушетия, Назрановский р-н, с. Долаково, ул. Почтовая, д. 49

Укрепить бы сосуды

У моего сына хрупкие сосуды - они постоянно лопаются. Врач предупредила: в случае падения или удара у него может открыться внутреннее кровотечение. Если найдется у кого дельный совет или рецепт, напишите нам. Очень ждать будем.

Миловидова, 360051, КБР, г. Нальчик, ул. Ленина, д. 29, кв. 108

Обратите внимание!

Для начисления гонорара налоговая инспекция в обязательном порядке требует следующие данные о корреспонденте: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св.ПИ№77-9101 от 31.03.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 449 Тираж 454.894 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл., 34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать ... 16.00
Еженедельник, объем 1 п.л.

www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Барболина Т.Е.
Крылова И.В.
Солодка О.Г.
Над номером работали:
Бобрухина Е.Н., Митин В.А., Ульяновская Н.Д., Голубин Р.В., Емельянова Е.Л., ..., ..., Верещагина Е.П., ..., Голубина И.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет.
Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке материалов ссылка на издание обязательна.

Ай, болит!

№43(379)
октябрь 2002 г.

Газета-целительница

Основана 11 апреля 1995 г.

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

- Хороши на водке перегородки
- Картофель обычный - лекарь отличный
- Нашли в газете рецепты эти! ..... 2 - 3

Сам себе доктор

- Город детства напомнил мне средства
- Душ ледяной - спаситель мой
- О проблеме шпор этот разговор ... 4 - 5

Все секреты из газет:

- Приворот счастья не принесет
- Бывает, природа удивляет
- Жизнь улыбается лентяям .... 6 - 7

Посидим поохаем... 8

Читайте в «Дюймовочке» №43(50)

✦ **С детской хворью я поспорю:** Все ж рябина - молодчина! Почему, малыш, ты кричишь?

✦ **Будет ребенок здоровым с пеленок:** Рано сидит - грозит радикулит; Мы втроем на прогулку идем

✦ **Помочь ребятне - это по мне:** От аллергии рецепты такие; С недугом борись - не ленись!

✦ **Новости печати вам придутся кстати:** Городской район шумом «захламлен»

Коль есть фасоль...

И.А. Шитиков из Кировской области просил помочь ему рецептом от сахарного диабета. Есть проверенный способ **Залейте двумя стаканами кипятка две чайные ложки сухих листьев черники, дайте настояться 3 - 4 часа, процедите. И принимайте по полстакана за 20 - 30 минут до еды 4 раза в день.**

Есть и такой рецепт. 15 - 20 стручков фасоли обыкновенной прокипятите минут 30 на слабом огне в литре воды, дайте остыть и процедите. Пить это лекарство надо так же: по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

М.С. Коряковцева, Кировская обл.

Продолжается подписка!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 73 и 84) на второе полугодие 2002 г. продолжается помесячная подписка на газеты: ✦ «Ай, болит!» - индекс **34259**; ✦ **спецвыпуск «Ай, болит!»** (не является бесплатным приложением к газете «Ай, болит!») - индекс **29722**; ✦ **комплект** «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс **44355**; ✦ **«Живица»** - индекс **27807**; ✦ **«Дюймовочка»** - индекс **45753. Информацию о подписке на наши газеты вы можете также найти в каталогах областных изданий.**

Подруга с Урала подсказала

Подруга с Урала, читая письма, в которых я частенько сетую на свои болячки, посоветовала выписать «Ай, болит!». И вот с 2002 года я стала вашей подписчицей. Первый номер ждала с нетерпением... и прочитала его залпом. Жаль, что раньше не знала о такой полезной и интересной газете!

Теперь каждый номер, как золотое зернышко, берегу. Газеточки в папочку складываю и при надобности перечитываю. Мне ведь самой 59 лет, мужу 62 - так советы ваши как нельзя кстати.

По газетным объявлениям я и лекарства уже заказывала: у меня ревматоидный артрит. И вот потихоньку ходить начала. Боли еще, правда, остались, но, думаю, с помощью «Ай, болита!» и с ними справлюсь.

Кстати, я уже многих уговорила на «Ай, болит!» подписаться - пусть тоже лечатся.

Л.Ф. Татарникова, г. Тольятти

Коренья и травки – для поправки

Вышлю травы: копытень с инструкцией (от алкоголизма, 100 г - 100 руб.); мордовник (от склероза, 100 г - 150 руб.); буквицу, манжетку, бузину травянистую, барвинок, болиголов, лапчатку белую (для лечения щитовидной железы). **Корни** кукольника (от алкоголизма, 40 г - 120 руб.); морозника (от остеохондроза, для нормализации обменных процессов, похудения, 10 г - 15 руб.); стальника (от геморроя, 100 г - 150 руб.); кровохлебки; пиона уклоняющегося (марьин корень); дурмана (удаляет нежелательные волосы, 100 г - 100 руб.).

Цены даны без учета почтовых расходов. От вас - конверт с о/а.

Наталья Григорьевна Лещикова, 195027, г. Санкт-Петербург, а/я 27, тел. (812) 224-72-32

Здравствуй,

Хороши на водке перегородки

О. Денисенкова из г. Уссурийска, надеюсь, эти рецепты от зоба Вам помогут.

Насыпьте в литровую банку стакан перегородок грецких орехов, залейте бутылкой водки, размешайте и плотно закройте полиэтиленовой крышкой. Поставьте в прохладное место на месяц, после процедите и принимайте каждое утро натощак по столовой ложке настойки за 1 - 2 часа до подъема. Только ничем не запивайте, ложитесь обратно в постель и спокойно отдыхайте, пока не придет время вставать. Лечитесь, пока настойка не закончится, и повторяйте такие курсы раз в полгода.

Еще полезно ежедневно обтирать зоб свежей дубовой корой - или хотя бы сухой, но размоченной. Или можно просто привязывать ее на шею и так и носить.

Кроме всего прочего, советую смешать в равных частях мед, куриный помет и семена льна. Наложить полученную массу на тряпочку и - на зоб, прикрыть целлофановым пакетом, закрепить бинтом и лечь спать. Проделайте так раз 9 - 10, и вполне вероятно, что никакая операция не потребуется.

Маргарита Сергеевна, Кировская обл.

Настойки и напары поправили суставы

Многие годы я мучилась суставными болями. Медикаментозное лечение давало лишь временный эффект, и как-то вспомнила, что дед-знахарь говорил про траву суставку: мол, снимает она боль и лечит суставы. Оттого и название пошло. Оказалось, много ее в наших местах, только называют по-другому - сабельником или декопом.

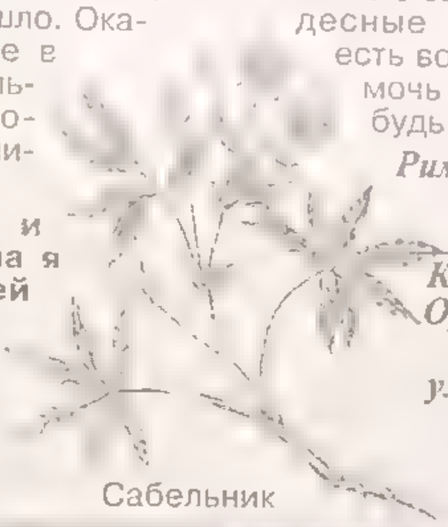
Из листьев и цветков готовила я отвар, из корней делала настойку на водке, из всей травы - напары для ванн. Опухоли и деформации суставов со временем уменьшились, а потом и совсем исчезли.

Отвар готовила так. 2 столовые ложки измельченной травы заливала стаканом холодной воды и держала на водяной бане 15 минут, потом 45 минут остужала. Процеживала и холодной кипяченой водой доводила до объема полного стакана. Принимала по трети стакана 3 раза в день за час до еды.

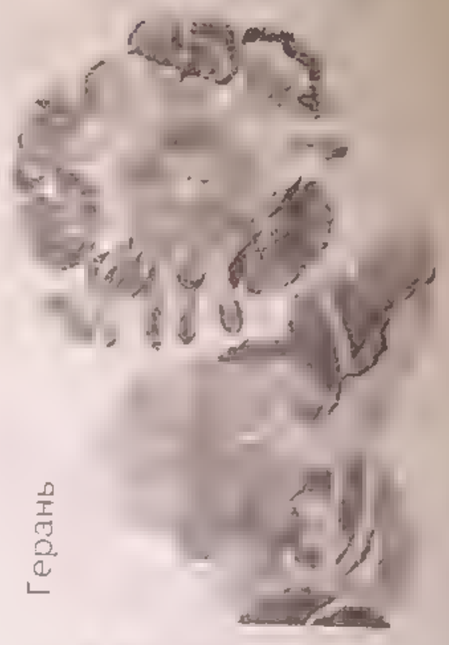
Для настойки 10 столовых ложек (с горкой) измельченных стеблей и корней заливала пол-литром водки и ставила в темное место на 10 суток. Раз в день содержимое встряхивала, потом все процедила и принимала по столовой ложке до еды 3 раза в день.

Многих я вылечила этой болотной розой - так ласково называю сабельник за чудесные свойства. Но есть возможность помочь еще кому-нибудь - пишите.

Римма Андреевна Даровских, 612096, Кировская обл., Оричевский р-н, п. Торфяной, ул. Юбилейная, д. 30, кв. 13



Сабельник



Герань

Герань приложите и завяжите

Прочитала в «Ай, болите!» просьбу В.С. Шорниковой из Иркутской области. Болеет у нее дочь: мышцы сводит, а лицо и вовсе перекосило.

Попробуйте, Валентина Степановна, полечить дочь листьями герани (лучше красной). Этот цветок помогает даже при воспалении тройничного нерва. На себе испробовано. Надо наложить листья на больные места, тепло укрыть - платком или ватой - и подержать. И обязательно беречься от сквозняков!

М.А. Бояркина, Нижегородская обл.

Отвар пил - недуг победил

Как-то в «Ай, болите!» прочитали рецепт от бронхиальной астмы. Мой муж 10 лет ею маялся, даже в больницу чуть живого увозили. А как прочитали газету, еле весны до-ждались. 4 мая накопали целый мешок корней калины. Я их промыла, просушила, измельчила и начала поить отваром своего деда. Через два месяца он и про таблетки забыл! Огромное спасибо газете! Так выручила!

А рецепт был довольно прост. **Горсть корней калины заливала двумя литрами воды и кипятила полчаса на медленном огне. Все это за день дед выпивал. На второй день к проваренным корням добавляла горсть свежих и кипятила. На третий - корни, что в первый день закладывала, выбрасывала, а со второго дня оставляла и добавляла других. Старые цветом темнее - перепутать их сложно. И так два месяца - одни убираю, другие добавляю.**

В.Л. Кожевникова, Красноярский кр.

У жировика участь нелегка

Сдернул мой муж маленький прыщик с кожи, и на том месте появилась шишечка плотная. 3 года вроде не беспокоила, а потом вдруг стала быстро увеличиваться и вокруг покраснела.

Врачи сказали, что это жировик, и предложили резать, но повезло - сестра рецепт хороший дала. **Разрезал муж напополам листочек алоэ, прикладывал к болячке, а сверху лейкопластырем прикреплял, чтоб не сползло. Две недели так на ночь делал.** Днем же с лейкопластырем ходить неудобно было, поэтому мазью Вишневского пользовался.

В общем, прорвало болячку, постепенно оттуда «стержень» длиной около 8 сантиметров выходить начал. Муж еще неделю свое лечение продолжал. «Стержень» весь вышел, а вот затвердение и краснота остались. **Так я специальную мазь сделала, про которую как раз в «Ай, болите!» вычитала - смолу ели и жир, 2:1 - и прикладывала мужу на болячку утром и вечером.** Больше и не потребовалось - все быстренько зажило.

Л.В. Кононова, Краснодарский кр.

Помогла подколодная трава

У меня где-то после 45 лет стали появляться папилломы да еще пятна коричневатые и шероховатые на ощупь. Хирургическим путем удалять я их не решилась. Обратилась к подшивке «Ай, болита!». И нашла рецепт с подколодной травой. Сложила сухую траву в литровую бутыль (до половины) и до верха залила водкой. Поставила на 10 дней в темное место и регулярно встряхивала. **Принимала я настойку 3 раза в день перед едой так: ч. л. налью в стопочку, кипяченой воды долью и пью.** И пятна мои стали исчезать, а папилломы - какие вовсе рас-

Нашли в газете

Доктор Айболит!

Мало кто знает, что у картофеля и клубни, и ростки, и цветки, и стебли обладают лечебными свойствами.

Цветки настоять и принимать

Настоянные на водке цветки помогают при радикулите. Во время приступов натирают ими больные места, а еще принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Настой цветков пьют при миоме и мастопатии. Эффект виден уже после месячного курса. Чайную ложку сухих цветков заваривают стаканом кипятка, настаивают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 - 40 минут до еды. Между курсами делают перерыв.

Этот же настой помогает понизить кровяное давление. Достаточно месяц попринимать его по столовой ложке 3 раза в день.

Росток исцелит в срок

При простудных заболеваниях помогают ростки картофеля. При насморке настойку из них разбавьте водой и прочистите нос, при ангине полощите горло.

Ешьте сырую - не отварную

Пожилым людям посоветую: **съедайте по сырой картофелине в день натощак - это отличное средство против склероза.**

При головной боли я не признаю никаких обезболивающих средств, кроме ломтиков сырой картошки, - закрепляю их на лбу. **А при систематических головных болях помогает свежий картофельный сок** - четверть стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Д.Я. Котова, Свердловская обл.

От редакции. К сожалению, в письме не было способов приготовления настоек из цветков и ростков картофеля, поэтому мы даем их из собственной копилки.

Цветки собирают в сухую погоду, сушат под навесом, хранят в холщовых и бумажных мешках не больше года.

Бутылку заполняют доверху цветками и заливают спиртом или водкой. Настаивают в темном месте 2 недели, а потом процеживают. Или: посуду полностью заполняют цветками, но сильно не уплотняют и заливают доверху 70-процентным этиловым спиртом. Плотно закрывают крышкой и настаивают месяц, затем фильтруют.

Ростки картофеля для получения настойки промывают и засыпают доверху в 2 - 3-литровую банку, затем заливают спиртом (водкой, самогоном) и ставят в теплое темное место на 2 недели. **Или:** пропускают ростки и петрушку (в равных количествах) через мясорубку. Полученной кашицей заполняют треть посуды, доливают доверху водки. Ставят на 2 недели, а потом процеживают.

Картофель обычный — лекарь отличный

Ходила едва: кружилась голова

Часто в газете встречаются просьбы помочь **избавиться от постоянного головокружения.** Когда я училась в институте, у меня оно бывало. А научила, как от этой беды избавиться, меня тетя, у которой я в то время жила.

Поджарьте на горячей сковородке с каплей растительного масла орехи арахис и разотрите их в руках, чтобы отслоились чешуйки. Затем чайную ложку этих коричек залейте 50 граммами водки и поставьте на две недели в темное место. Принимайте каждый день по 10 капель, запивая молоком, и все пройдет!

Анна Евсеева, Московская обл.

Рецепты эти!

Обожглась - медком спаслась

Забеспокоил меня тазобедренный сустав - ноет и ноет. Пролечилась у невропатолога - не помогло. Ну и решила свое средство применить. И вот что из этого вышло.

Была у меня в запасе настойка из подснежников. Дай, думаю, полечусь ими - авось поможет. Приложила ст. л. мокрых цветочков к больному суставу, марлей в три слоя прикрыла, сверху полиэтиленовым пакетом прижала и теплым платком обвязала. Так ночь и проспала. А наутро на месте компресса «луна» красная проступила. Потом пузыри появились - боль жуткая. Кожу-то я, оказывается, сожгла. Хорошо, коллега по работе маслом облепиховым поделилась. Стала им ожог смазывать. Две недели страдала: понять не могла, что больше болит - сустав или ожог. Потом, слава Богу, полегчало.

Надо бы на этом остановиться. Так нет! На второй раз завернулась. Ситцевую тряпочку все в тех же подснежниках намочила - и на больное место. Снова пленкой прикрыла и платком замотала. А за ночь компресс сполз. Так не только на суставе - по всему бедру пузыри высыпали. Опять кожу сожгла.

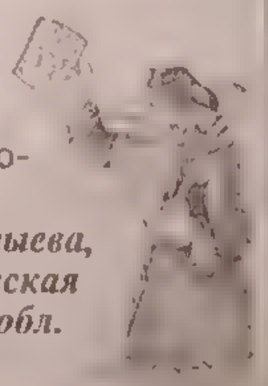
Давай заново маслом облепиховым лечиться. А его и не хватило. На работе уж просить стыдно, в больницу идти - тоже: сама виновата. Что делать? И тут - надо же! - повезло. **В «Ай, болите!» про лечение ожогов медом прочитала. Мигом бинт намазала и к болячке приложила. Лучше стало. Так медом и долечивалась.**

Теперь вот думаю: видно, не всем подснежник белый для лечения подходит. А может, я что неправильно делала.

А.И. Рожина, г. Пермь

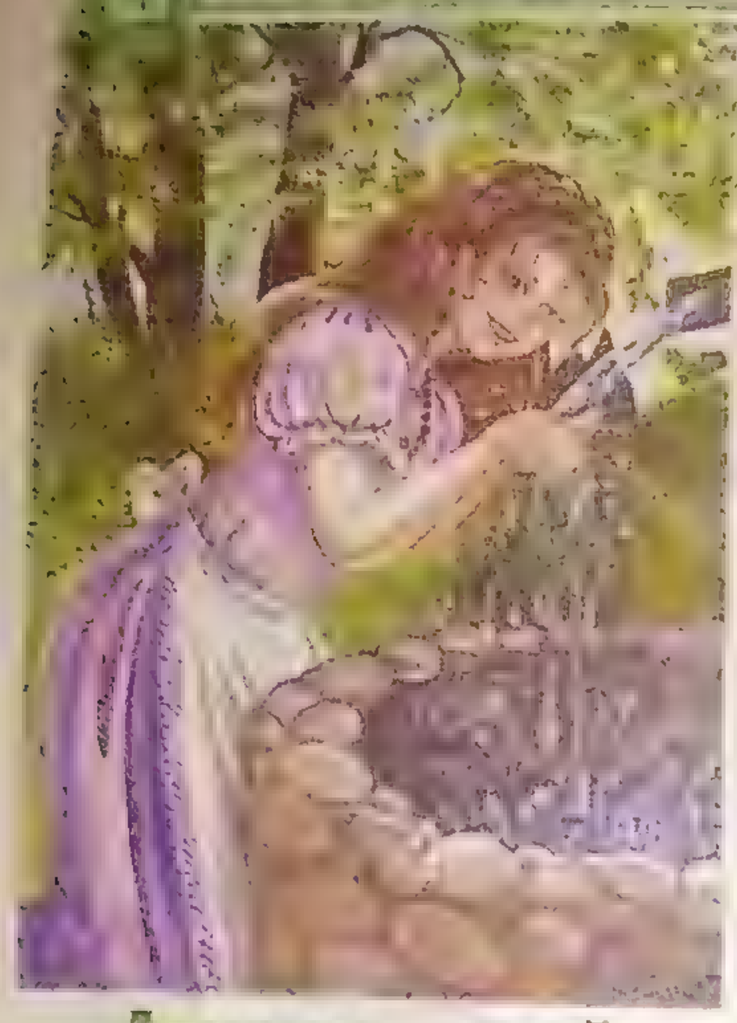
Не секрет, как лечить диабет

Хочу рассказать, как **мне удалось понизить уровень сахара в крови.** Диабетом страдаю давно, но теперь этот недуг для меня не помеха. А все благодаря «Ай, болиту!». Составила из двух его советов один рецепт. **2 ст. л. молотого семени льна и ч. л. корицы заливала пол-литром горячей воды, кипятила 5 минут. Затем остужала, а утром выпивала натощак.** И через месяц сахар снизился в два раза! Надеюсь, мой опыт кому-нибудь пригодится.



Н.Г. Агалыева, Кемеровская обл.

Сам себе



Артрит, твой истек лимит!

Я тридцать лет проработала в воинской части машинисткой-наборщицей. И около года назад меня чуть не уволили - из-за артрита. Женщина-полковник так и сказала: «Не в состоянии выдавать норму - увольняйся». А норма - 25 листов в день!

У меня в тот день даже **приступ сердечный случился**. Военная же медсестра (не бывает худа без добра!), узнав о моей беде, посоветовала способ хороший, сказала, от бабушки еще остался. **Надо смешать в равных частях траву фиалки трехцветной, дрока красильного и листьев березы повислой и крапивы двудомной. Столовую ложку этого сбора залить стаканом кипятка, час настоять, процедить и пить по полстакана 4 раза в день.**

Просто спасла меня та девочка! До сих пор сижу себе и набираю документацию.

Елена Романова, г. Москва

Душ ледяной - спаситель мой

Сходила недавно в оздоровительный комплекс позаниматься на тренажерах, а потом пошла в сауну. И как я была поражена - многие люди не понимают важность и необходимость температурных перепадов!

Женщина, которая страдает остеохондрозом и радикулитом, усиленно занималась в тренажерном зале. А в сауне посидела 2 минутки на нижней полке и побежала под горячий душ. На мой совет, **что лучшее средство - прогреться как следует и залезть под ледяной душ**, - посмотрела как на сумасшедшую: «Мне любой сквознячок опасен, а холодный душ сразу в могилу отправит».

Объяснять, что с такими взглядами она никогда не вылечится, было бесполезно. Я вряд ли могу стать примером исцеления от каких-либо болезней - у меня их просто не было. И не потому, что Бог наградил меня крепким здоровьем (у всех моих родственников серьезные болезни). Просто я придерживаюсь некоторых правил.

Во-первых, каждый день съедаю по 6 - 7 яблок, причем предпочитаю отечественные, «живые» сорта. Ведь врачи неспроста говорят: человек, съедающий в день хоть 3 яблока, может обходиться без врачей. Именно этим фруктам обязана тем, что давление у меня всегда стабильное. Во-вторых, я страстный любитель русской бани. Заготавливаю всевозможные веники, отвары. Парюсь до изнеможения и обязательно после парилки обливаюсь ледяной водой или ныряю в прорубь.

Я обращаюсь ко всем людям: не превращайтесь в неженок - садовые цветы погибают от малейшего дуновения, полевые - цветут намного дольше.

Т. Вересова, г. Санкт-Петербург

Морс ей не болел!

Вместе с дипломом об окончании института я получил катар желудка. Жил в общежитии, все силы направлял на учебу, а о питании заботился мало. В результате - в 24 года нулевая кислотность желудка. Боли преследовали почти постоянно, очень похудел, и вообще самочувствие было неважное. А по распределению я поехал работать на север. Там новые сотрудники отнеслись ко мне очень внимательно - принесли ведро клюквы и посоветовали каждый день пить морс. **Для этого стакан ягод подавить, развести в 2 л кипяченой воды, добавить немного сахара и выпить за день.** За зиму боли желудочные утихли.

А поправиться, набрать прежний вес мне помогли земляные орехи - арахис. Носил их с собой в карманах, за день съедал 100 - 150 г. Вот так, постепенно, привел себя в норму.

В.Д. Астахов, г. Великий Устюг

Для кудрей нет рецепта верней?

Недавно я побывала на своей малой родине - в Улан-Удэ, в местах, где прошло детство. И вспомнилось мне несколько историй.

В нашем доме жила одна женщина, которая работала в аптеке провизором. Мы с ней часто беседовали. Она знала о моем увлечении траволечением. И однажды рассказала, как готовить **тополиную мазь для восстановления волос** тем, у кого началось облысение. Уверила меня в очень большой эффективности средства. Позднее, когда я уже училась в университете, мы проверили этот рецепт.

К нам в комнату общежития часто заходили в гости ребята-физики, и один из них резко стал лысеть с 19 лет. Ему-то и подсказали мы лечение. Парень поехал на каникулы, наварил мази и слепил ею свои последние волосенки. Вернулся в университет с гладкой головой. Как же над ним и надо мной потом потешались! Оказалось, опыт не удался из-за неправильного приготовления состава, да и наследственность сказалась: видимо, процесс облысения был необратим.

Второй опыт применения мази был проведен с моим будущим мужем. Он тоже рано начал приобретать залысину, и я убедила его попробовать полечиться тополиной мазью. **В мае набрала стакан нераспустившихся тополиных почек. Растопила стакан топленого масла, опустила в него смолистые почки и нагревала на очень медленном огне, помешивая. Кипятила 1 - 2 минуты. Остудила, отжала, процедила через марлю** и отдала снадобье своему кавалеру.

Мазь не липкая, но сильно пачкает постельное белье. Ее втирают в кожу головы через день, не смывая всю неделю. После бани делают перерыв на 3 дня и вновь втирают через день 1 неделю.

Как лечился мой избранник, я точно не знаю: соблюдал ли рекомендации, выдержал ли он курс лечения? Дело давнее. Но доподлинно известно, что измазал он весь стакан мази. Растительности у него не прибавилось, но выпадение на время приостановилось, а главное - волос окреп. А перхоть как исчезла, так больше и не появлялась.

Наверное, нужно было повторить курс лечения, но дело это хлопотное, да и тополиные почки не везде есть. А с другой стороны восстановишь мужику кучерявый чубчик - он возьмет да и зарулит налево.

Картошка с яйцом - и опять молодцом!

Там же, в Улан-Удэ, навестила бывшую подругу своей матери. Ей 82 года, она

ДОКТОР

О проблеме шпор этот разговор

Откуда, бывает, недуг нападает

В последних номерах газеты я много прочитал о лечении пяточных шпор, но никто не пишет, **как они появляются.** Есть три причины мускульного спазма, вызывающего возникновение шпор.

Первая – неудачное положение во время сна на животе, когда большие пальцы направлены вниз, как в балете, или на спине, когда тяжелое одеяло давит на верхнюю часть ступни. Спазм может быть вызван при мгновенном движении ступни вверх.

Рис.1

Вторая. Толкание или поднимание тяжелого предмета носком ноги может быть причиной самопроизвольного расслабления мышц подошвы. Например, когда вы поднимаете тяжелую дверь носком ноги, вполне можете вогнать мускулы в спазм.

И третья причина - ношение свободной и плоской обуви, когда вам приходится сгибать пальцы вверх, удерживая сандалии на ногах.

Здесь массаж - помощник ваш

Лечение пяточной шпоры я советую проводить так. Согните подошву, двигая пятку и пальцы навстречу друг другу **(рис. 1).** Такое положение удерживайте полторы минуты.

После этого встаньте на пол и примите упор **(как на рис. 2).** Напрягите подошву и икроножные мышцы. А здоровую ногу поставьте вперед, согнув в колене. Наклонитесь вперед, натянув мышцы голени и согнув стопу в лодыжке вверх. Удерживайте эту позу 90 секунд и больше. Упражнения эти надо проделывать по нескольку раз в день, но осторожно, медленно и без рывков.

Рис 2

Также очень эффективно лечение массажем. Положение - лежа на животе. Помощник разминает голень, а затем стопу **(рис. 3).** Все нужно сделать так, чтобы эти участки были хорошо разогреты. Я, например, согнутую стопу разминаю деревянной ложкой, снимая напряжение, то же делаю и на голени. Время сеанса - 15 минут, и эффект наступает после первого же.

Рис 3

Еще я использую для лечения лампадное масло от икон с алтаря. На больную ногу кисточкой наношу крест со словами «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

А. Кондрашев, народный целитель, зав. массажным кабинетом, г. Белая Калитва

Лопух под пятку

Пяточная шпора, читаю, многих беспокоит. Я от нее благодаря лопуху избавилась. Свертывала свежий лист в четыре раза и клала в тапок, под пятку. Так и ходила. Как высохнет лист - меняла на новый. Больше не маюсь - не беспокоит шпора.

Р.К. Волкова, Вологодская обл.

Как сгниет - все пройдет

Хочу рассказать, как быстро и безболезненно вывести пяточные шпоры. Мне этот способ посоветовала соседка, и я убедилась в его действенности.

Отрезала от говяжьего мяса тоненький кусочек (размером с болячку), приложила к пятке и закрепила на три дня. После мясо положила в баночку и закопала. Изредка землю поливала, чтобы кусочек быстрей сгнил. Как он дойдет до этого состояния, все и пройдет.

Е.П. Николаева, Марий Эл

Сам себе доктор

Напомнили мне средства

участница войны. Возраст, конечно, свое берет, но голова у тети Тони светлая, а памяти позавидует и молодой. Вначале она рассказала обо всех наших общих знакомых, их детях и внуках, а потом о том, как вылечила себе язву желудка. Лежала в больнице, но когда тебе 82, то лечить тебя как бы уже поздно. Так, только поддержать. Выписалась, а медсестра при выписке посоветовала на ночь съедать одну тертую картофелину с сырым яйцом. И ведь помогло. Язва зарубцевалась, боли прошли. Вот только астму, видимо, уже не победит - ведь с папиросой не расстается.

Проводила бабуля меня до покосившихся ворот, в которых зияла небольшая дырка от выпавшего сучка.

- Тетя Тоня, а помнишь, здесь сучок был? Мать Гальки Трифоновой меня научила, как на нем ячмени заговаривать. И заговор-то простой. Поводить по сучку безымянным пальцем и сказать: «Как сучок засох, так и ячмень засохни!»

После облучения - «парное» лечение

Интересный способ лечения рака женских органов поведала моя сестра, проживающая в Улан-Удэ.

Вместе с ней 2 года назад работала одна женщина, царство ей небесное. Той сделали химиотерапию, облучили, удалили какие-то женские «запчасти». Состояние ухудшалось. И муж приложил все усилия для восстановления здоровья жены: приглашал шаманов, применял различные методы лечения, какие только где узнавал. А потом им кто-то подсказал, что очень хорошо помогают молочные ванны после облучения и химиотерапии. Супруги уехали к родственникам в деревню и там каждый вечер стали делать эти ванны. Парное молоко флягами привозили с фермы. Садиться нужно по пояс. Сколько ванн приняла женщина, я точно не знаю, но поправилась она быстро. К сожалению, как часто бывает, женщина забыла про свою онкологию и стала пренебрегать соблюдением послеоперационных правил. Носила тяжести, работала в огороде, не соблюдала диету и т. п. В таком режиме она все же прожила 5 лет. А если бы не молочные ванны, то у нее не было бы и этого срока.

М.Н. Савченко, Приморский кр.

Все секреты

Молодые девушки - да и женщины в возрасте - часто совершают необдуманные поступки под влиянием сильных чувств. Они даже не представляют, чем может обернуться для них любовная магия. Нельзя насильно стать любимой, и нет счастья от небогоугодного дела. Самое страшное, что страдает потом не только женщина, но и ее дети. Вот несколько примеров.

Три раза замужем была

Молодая девушка очень любила парня, а он не обращал на нее внимания. Тогда она отчаялась и нашла женщину, которая взялась приворожить молодого человека. Девушка добилась своего, сыграли свадьбу, а муж после медового месяца запил и загулял. Молодая беременная жена всю подушку слезами промочила. Родила, а муж стал руки распускать. Пришлось ей уйти с маленьким ребенком. Но жить одной тяжело, да и чужое счастье ей глаза застилало. **Увела она из семьи жена-**

Приворот счастья не принесет

того человека, двоих детей без отца оставила. Все с помощью этого же приворота Сначала жили хорошо, двоих детей родила во втором браке, но мужа через 3 года убили. Осталась одна с тремя детьми на руках

Долго не решалась ни с кем судьбу связать. **Ходила в церковь грехи замаливать.** Но в 40 лет полюбил ее одинокий вдовец. Согласилась она жить с ним вместе, ребенка его растить. И года не прошло, как мужчина разбился на машине. За все грехи платить приходится.

Страшно, что страдают дети

Одна молодая женщина покаялась, что увела мужчину из семьи, напоив его приворотным зельем, а потом родила девочку, больную церебральным параличом. **Теперь и ребенок больной, и сама здоровье теряет с каждым днем.** С мужем живут плохо, он стал злой и постоянно пьет.

Ребенок поплатился за ее грех, и всю жизнь теперь она себя будет чувствовать виноватой перед дочкой.

И вот что я хочу сказать женщинам. При вступлении в брак надо умерить свою гордыню и не стремиться загнать мужика под каблук. Тогда меньше будет разводов, одиноких женщин, мужчин-бомжей и брошенных детей.

А. Л. Данилова, «Твое здоровье»

Трюк таков: 10 тысяч шагов

Для тех, кому мучительно и сложно заставить себя заниматься физкультурой и спортом, но кто все же хочет поддерживать себя в форме, ученые рекомендуют проделать нехитрый трюк: считать шаги!

Обычно рекомендуется проделывать порядка 10 тысяч шагов в день. Однако начинающие могут поставить перед собой менее сложную задачу. Чтобы процесс и вовсе не причинял вам каких бы то ни было неудобств, купите простенькое устройство - шагомер.

Примерно две тысячи шагов соответствуют одному километру прогулки. **Ученые советуют не ставить мировые рекорды сразу, а начать со скромных показателей. Постепенно увеличивайте интенсивность ходьбы до 125 шагов в минуту - это и есть ваша цель!**

Полчаса ходьбы при интенсивности 125 шагов в минуту - стандарт, рекомендованный для поддержания отменной физической формы.

«Сам себе лекарь»

Жизнь улыбается

Всю свою сознательную жизнь я страдал от лени. Вернее, от отношения окружающих. «Какой же ты ленивый, - говорила супруга, пытаясь в субботу согнать меня с любимого дивана. - Встань, лежебока, пойдем прогуляемся по магазинам...» «Что ходишь из угла в угол, лентяй? - ругались коллеги. - Садись за компьютер, пиши статью...» «Подумать-то можно?» - робко спрашивал я. «Чего там думать?! - горячились коллеги. - Садись и пиши». Горестно вздыхал я, выслушивая справедливые обвинения в свой адрес. И в кого только такой ленивый уродился? Отец и дед были трудоголиками, не позволяли себе расслабляться. А прадед так вообще ночевал на работе. Один лишь я ошибка природы... В общем, так бы и жил, мучаясь от осознания собственной ущербности и подвергаясь насмешкам со стороны энергичных товарищей, если бы в один прекрасный день не прочитал, что лень - не такой уж страшный порок. И ленивые люди вовсе не чудовища.

Не ворчу — просто не хочу...

Периодически «здоровой ленью» поражаются почти все. К ее основным симптомам относится «синдром бурого медведя» - вы будто впадаете в спячку, но, в отличие от мишки, делаете это не только зимой, а в любое время года и суток. Что только не придумывают «заболевшие», чтобы оставаться дома и предаваться блаженному ничегонеделанию... В ход идут и поддельные градусники, и сфальсифицированные бюллетени, и даже искусственные травмы. Врач В. Свальнов приводит такой случай: у школьника за час до занятий поднималась температура до 38 градусов, и лишь после заверений, что на занятия он сегодня не пойдет, снижалась до 36,6. Причем ребенок не делал ничего, чтобы нагнать температуру, она повышалась сама. **Очевидно, что «синдром бурого медведя» - реакция на стресс или излишние перегрузки. Доктор медицинских наук В. Иванов, например, считает, что периоды лени и бездействия - это смены рабочего режима, позволяющие организму нормально работать.** Ведь люди, которые трудятся не покладая рук, добровольно приближают свою кончину, поскольку нарушают естественный ход биоритмов в организме. «Каждые два часа - а это 10 - 12 раз в сутки - замедляется восприятие действительности и организм отдыхает, - говорит Иванов. - Если этого не учитывать, то перегрузки неизбежны».

♦ ♦ ♦

Часто лень выступает как «следствие бессознательного сопротивления человека». Он вдруг осознает, что ему приходится делать вовсе не то, что хотелось бы. И перестает совершать, по его мнению, бес-

Из газет

Бывает, природа удивляет

Буквально с младенчества К. был необыкновенным ребенком. Он удивлял окружающих своими способностями - очень рано научился говорить и в восемь месяцев изъяснялся на уровне взрослого человека. Он научился читать, когда ему исполнился год, в два года прочел Библию, а к трем начал заниматься историей и географией, освоил латынь и научился читать по-французски. Однако у него было хрупкое, немощное тельце, в котором проявлялись признаки раннего старения. Маленькие пальчики тряслись, как у древнего старика. Ему было трудно глотать твердую пищу, и его кормили жидкой. И в четыре года маленький К. изнемогал от старческих недугов.

Это заболевание известно как **синдром Вернера.** Мужчины болеют им чаще, чем женщины. Ребенок либо уже рождается с определенной степенью старения, либо нормально растет до 12 лет, а потом начинает стремительно дряхлеть. Половая зрелость наступает в 2 - 3 года. У таких детей наблюдается нормальное развитие половых органов и очень рано созревают вполне дееспособные половые клетки - сперматозоиды и яйцеклетки. Но больные с синдромом Вернера редко доживают до 30 лет, попутно у них развивается целый букет возрастных болячек: атеросклероз, катаракта, злокачественные опухоли...

Ученые не могут предложить никакого средства борьбы с ранней старостью. Да и что можно предложить, когда организм, не считаясь с законами физиологии, успевает за свою короткую жизнь «проскочить» в ускоренном темпе от младенчества до глубокой старости?!

Есть и другая не менее загадочная болезнь - синдром продленной молодости. При этом синдроме люди живут долго, практически не старея. Половое созревание у них наступает поздно - в 25 и даже 35 лет. На протяжении многих десятилетий они сохраняют веселость, ребячество, добродушный нрав.

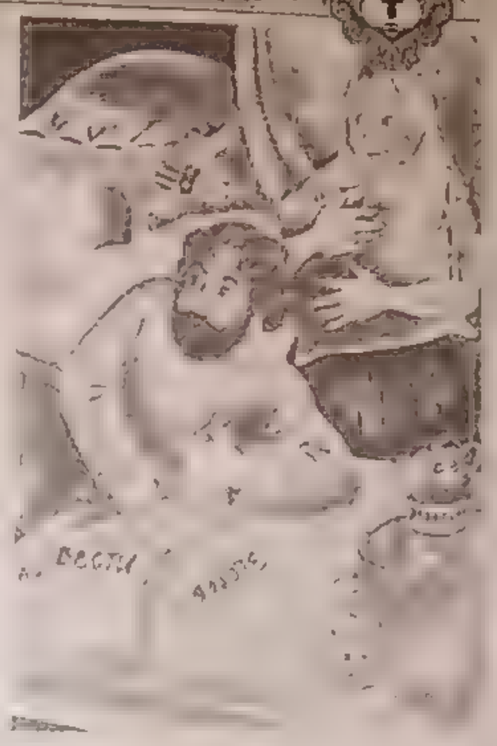
Так, 91-летняя А. Р. с лицом 17-летней красавицы имеет несколько взрослых правнуков. Старость не коснулась ее лица, на нем нет ни одной морщинки! Правда, остальные части тела - руки, шея - вполне соответствуют преклонному возрасту. Этот контраст ошеломляет. Поначалу ученые решили, что перед ними молодая девушка, пораженная старческим недугом.

На самом деле затянувшаяся «весна жизни» вовсе не такая уж хорошая вещь. Детство, растянутое на всю взрослую жизнь, утомляет и самого человека, и окружающих. **Больные синдромом продленной молодости отстают в умственном развитии, в некоторых случаях половое созревание у них наступает лишь в самом конце жизни, перед смертью.**

Но и это еще не все. Похоже, время жизни человека можно поворачивать вспять!

Врачи медицинского центра в Пхеньяне исследовали необычный феномен. У 80-летней жительницы одной из корейских деревень кожа лица и тела неожиданно стала обновляться, и теперь она как у молоденькой девушки. Взамен давно выпавших зубов появились новые. Волосы из седых превратились в черные и приобрели молодой блеск. По заключению врачей, бабушка вполне может рожать. Характер старушки тоже изменился до неузнаваемости - стал веселым, жизнерадостным.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»



Хорошее дело — чистое тело

Ученые открыли особый ген. Он отвечает за потребность регулярно умываться и поддерживать чистоту тела. Повреждение этого гена приводит к непреодолимому влечению очищать тело, даже подвергая его увечьям.

Еще одна разновидность данной болезни - тяга к непрерывному расчесыванию или выдергиванию волос. Из-за нее многие становятся лысыми или утрачивают ресницы, брови.

Известно, что навязчивая чистоплотность наследуется в некоторых семьях из поколения в поколение. Пока неясно, в какой мере это результат воспитания, а в какой - генетически наследуемый признак.

«Помоги себе сам»

Все секреты Их газет

Лентяям

смысленные действия. Лень на рабочем месте обычно возникает тогда, когда подчиненным распоряжения начальника кажутся бесполезными. Или же когда у сотрудников нет никакой заинтересованности в работе. Тут уж ничего не поделаешь: нужно менять... начальника или уверить себя в том, что и в этой работе есть положительные моменты, например хорошая зарплата.

♦ ♦ ♦

У приступов лени может быть сезонный характер. Причиной могут быть авитаминоз или первые лучи активного и раздражающего солнца Кроме сезонной есть лень суточная. Ни для кого не секрет, что все люди делятся на «сов» и «жаворонков», а посему заставить работать «жаворонка» вечером, а «сову» утром практически невозможно. Единственный выход - каждому вкалывать в свое время. Увы, это получается не всегда.

♦ ♦ ♦

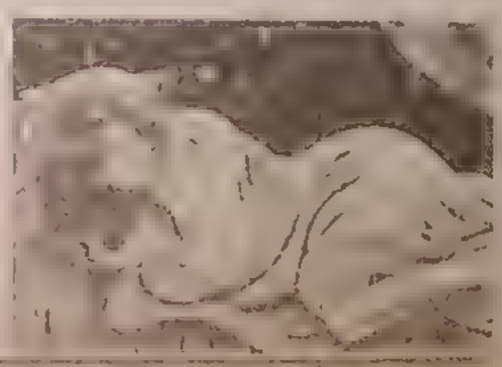
Еще причиной того, что вам ничего не хочется делать, может быть болезнь, точнее - недостаток в организме гормона мелатонина.

Британский физиолог Теодор Соутзос утверждает, что, если его вырабатывается недостаточно, возникают симптомы беспричинной хронической усталости, сонливости и безразличия. Лечиться от лени ученый предлагает с помощью специальной диеты, которая способствует выработке мелатонина.

Полезен он, сладкий сон

Но большинство людей все-таки ленятся не из-за недостатка гормона, а потому, что... им это нравится. И на здоровье! Вот друзья и знакомые постоянно упрекают меня, что я совсем не занимаюсь спортом. Лень потому что. И что вы думаете? Я оказался прав. Недавно немецкий ученый профессор Питер Акст высказал мнение, что лень полезна для здоровья: делать как можно меньше гораздо полезнее, чем изнурять себя физическими упражнениями. Более того, Акст утверждает, что лень - ключ к долголетию. «Ранний утренний подъем означает, что весь день пройдет под знаком стресса. Гораздо полезнее повалять-ся в постели подольше». Впрочем, профессор не возражает против умеренной физической нагрузки, спокойных прогулок, а изнурительные физические упражнения, по его мнению, вредны. Правда, в первую очередь это касается людей среднего и старшего возраста - им следует экономнее расходовать энергию. «Те, кто совершают забеги на большие дистанции, расходуют энергию, необходимую для других целей, - предостерегает профессор. - Таких людей подстерегают ранняя потеря памяти и преждевременное одряхление». Что ж... будем лениться и дальше.

Вадим Самокатов
www.utro.ru



Поспим поохаем...

Обнаружили кисту

4 года назад мне сделали операцию по поводу фибромы. А теперь врачи обнаружили кисту на шейке матки. Может, кто-то справился с этим? Подскажите, пожалуйста, рецепты.

Валентина Михайловна Яковлева,
617760, Пермская обл.,
г. Чайковский,
ул. Ленина, д. 5, кв. 2

Так хочется ребенка

Мы женаты уже 6 лет, но детей нет. Недавно муж сдавал спермограмму, и оказалось, что в сперме нет сперматозоидов. Может, кто сталкивался с этим? Очень надеюсь на ваши советы.

Надежда Вострикова,
114056, г. Астрахань,
ул. Савушкина,
д. 20/10, кв. 61

Помогите подруге!

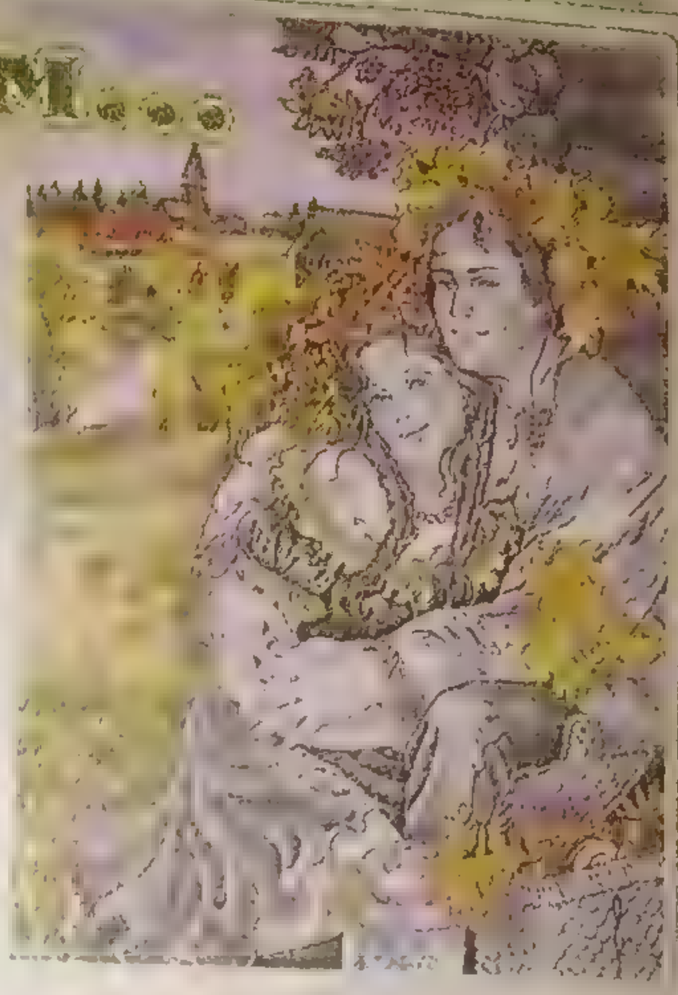
У моей подруги дисфункция яичников, лейкоплакия влагалища, подозрение на миому матки, плохая свертываемость крови, очень низкий иммунитет. А ведь ей всего 28 лет! Денег на дорогостоящее лечение в области нет, а наши врачи от нее отказались - только разводят руками. Неужели нельзя ей помочь? Очень надеюсь на советы знающих людей.

М.В. Денисова,
601800, Владимирская обл.,
г. Юрьев-Польский,
ул. Свободы, д. 22, кв. 52

Донимает трофическая язва

Лет 20 назад у меня заболела левая нога - тромбофлебит. Пришлось делать операцию. А после открылась трофическая язва: то заживет, то снова появится. Кожа краснеет, нога отекает, донимает сильный зуд. Хирург прописал марганцовые ванны, мази. Но лучше не становится. Пожалуйста, помогите с этой бедой справиться!

Валентина Васильевна Кузина,
413513, Саратовская обл.,
Ершовский р-н, п. Новоселький,
ул. Заводская, д. 7



И неврит, и ринит

Недавно у меня был острый неврит слухового нерва (нейросенсорная тугоухость). После лечения осталось чувство заложенности в ушах, шум. А еще я мучаюсь вазомоторным ринитом, не могу обойтись без нафтизина. Подскажите, пожалуйста, как вылечиться.

Марина,
420057, г. Казань,
ул. Гагарина, д. 79а, кв. 23

У отца рак

У моего отца (ему 76 лет) рак прямой кишки. Недавно прошел облучение, но оно ослабило его еще больше. Пожалуйста, помогите советом, как и чем его лечить. Очень надеюсь на помощь.

Валентина Новоселова,
612990, Кировская обл.,
В.-Полянский р-н.,
г. Сосновка,
ул. Октябрьская,
д. 40, кв. 51

Одолеть бы витилиго

Уже много лет страдаю от витилиго. Порою не хочется жить. Очень прошу - помогите!

Людмила Петровна Бедерина,
630136, г. Новосибирск,
ул Хасановская, д. 49/2

Болят глаза

Вот уже несколько лет у меня болят глаза: слезятся, гноятся. Капли и растворы не помогают. В поликлинике пробовали промыть слезные каналы, но не смогли. Помогите, пожалуйста, советом.

В.М. Орлова,
672003, г. Чита,
ул. Зоотехническая, д. 2а, кв. 28

Чем сердце укрепить?

Моему мужу 57 лет. Он два раза лежал в реанимации с инфарктом. Сначала была аритмия, а теперь и сердечная астма вдобавок. Он принимает лекарства, но улучшения нет. Надеемся, кто-нибудь посоветует нам народные средства от этих напастей.

Н.И. Мишарина,
167005, Коми,
г. Сыктывкар,
ул. Тентюковского, д. 136, кв. 18

Страдаю энцефаломиелитом

Уже три года я болею рассеянным энцефаломиелитом. Прогрессирует паралич ног, из-за сильной боли даже не могу спать, падает зрение. Как бороться с этим? Кто знает, откликнитесь! Буду ждать и надеяться.

Мария Петровна Истомина,
664049, г. Иркутск,
мкр. Юбилейный, д. 19, кв. 77, тел. (395-2) 39-62-03

Обратите внимание!

Для начисления гонорара налоговая инспекция требует следующие данные о корреспонденте: ФИО; серия, номер паспорта, место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Электронный адрес подписки через Интернет - **http://www.pressa.apr.ru**
(ищите наши газеты по наименованию).

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 13.03.2001 г.

Адрес редакции и издателя: 164501 Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатано: ИПП «Кострома» г. Кострома, ул. Самоковская, д.10
Печать офсетная.
Заказ №**6092** Тираж **404.096** экз.
В ОАО «Северодвинская типография
Заказ № **475** Тираж **12.343** экз.
Общий тираж: 416.439 экз.
Учредитель и издатель **ООО «Газета «Ай, болит!»**
Индекс: 50486 по Архангельской обл., 34259 - по РФ **Цена свободная.**

Время подписания в печать: по графику - четверг -16.00, фактически - четверг -16.00.

Еженедельник, объем 1 п. л.

Секретарь (8184) 55 28-66
Отдел реализации (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55 16-08
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (8184) 52-98-35

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отв. секретарь Солодка О.Г.
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р.В., Евменьева Е.Л., Лузин Ю.К., Овсянникова Н.И., Иванова Т.Ю., Верещагина Е.П., Шошина О.Ю., Голубина Н.В., Буторина Е.Е.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке материалов ссылка на издание обязательна.

Айболит!

№46(382)
ноябрь 2002 г.

Газета-целительница

www.aibolit.ru

Основана 11 апреля 1995 г.

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

- Для «гостьи» - жар папиросный
- От ринита средство примените
- Спас от операции осинник ..... 2 - 3

Сам себе доктор:

- Листик резной - хирург удалой
- Из больницы - с болью в пояснице
- Без чудес лечил герпес ..... 4 - 5

Все секреты из газет:

- Чрезмерные желания и заболевания
- Эти роковые портреты
- В нашей традиции верить интуиции ..... 6 - 7

Посидим поохаем... 8

Не оставили наедине с бедой

В прошлом году я обратилась в газету за помощью (у меня межпозвоночная грыжа и боли в суставах). И даже не думала, что откликнется столько народу. Особенно хочу поблагодарить Н.И. Лабута из Саратовской обл. Она прислала мазь и бальзам бесплатно. Мне стало намного лучше. И хотя боли еще есть, я не унываю - ведь в запасе еще много рецептов айболитовцев. Огромное спасибо тем, кто выпускает эту замечательную газету, тем, кто присылает рецепты, и тем, кто не оставил меня наедине с бедой.

Т.И. Соколова, Ленинградская обл.

И трещины зажмут, и мозоли сойдут

Этот рецепт для тех, у кого трещины на руках и ногах

Купите жирный крем для рук с витаминами А и Е. В таз с горячей водой добавьте по столовой ложке соли, соды, «Белизны» и растительного масла. И парьте ноги или руки до полного остывания воды. Затем вымойте хозяйственным мылом, вытрите и [illegible]

5 - 10 дней подряд поделайте такие процедуры, а затем - раз в неделю для профилактики. И, надеюсь, избавитесь от этой неприятности, как и я. А если хорошо постараетесь, то и мозоли сойдут.

Ольга В., Ростовская обл.

Читайте в «Дюймовочке» №46(53)

С детской хворью я поспорю ✦ Нас спас чайный квас ✦ Скорлупа яичная - средство отличное

Будущей мамаше советы наши ✦ Серьезная опасность - угроза токсикоза ✦ Санация рта беременным нужна

Не откажите - детям помогите! ✦ У ребенка прогрессирующая гидроцефалия ✦ Мучают девочку судороги

Новости печати вам придутся кстати ✦ Если родители курят ..

Пошлем - цены не меняем

Высылаем лекарственные растения: вереск, вахту, лабазник (таволга), тысячелистник, зверобой, очанку, манжетку, траву сабельника, шишки хмеля, хвощ, пустырник, лист брусники, чистотел, спорыш, цвет календулы, багульник, иван-чай, соцветия пижмы и др. А также корни сабельника болотного, [illegible], одуванчика, кора осины и ивы, почки сосны.

Понимаем, что заказывают травки больные и люди пенсионного возраста, как и мы с мужем, поэтому цены не повышали уже 2 года.

Римма Васильевна Виноградова, 162532, Вологодская обл., Кадуйский р-н, п/о Хохлово, ул. Строителей, д. 10, кв. 16

Открыта подписка на 2003 год!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 79, 90, 91) **на первое полугодие 2003 года открыта помесячная подписка на газеты: ✦ «Ай, болит!»** - индекс **34259**; **✦ спецвыпуск «Ай, болит!»** (не является бесплатным приложением к газете «Ай, болит!») - индекс **29722**; **✦ комплект** «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс **44355**; **✦ «Живица»** - индекс **27807**; **✦ «Дюймовочка»** - индекс **45753**. **Информацию о подписке на наши газеты вы можете найти в каталогах областных изданий.**

Здравствуй,

Ольга Сергеевна спрашивала, как вылечить экзему. Уж очень ее муж мучается. Вот что можно сделать.

Настой из ягоды лесной

Смешать по 2 части цвета календулы, травы одуванчика, подмаренника, череды и часть травы полыни горькой. 3 столовые ложки сбора залить литром кипятка. Настаивать до остывания, а затем процедить. Принимать по 3 столовые ложки 6 раз в день. Для ванн 9 столовых ложек сбора залить 5 литрами кипятка. С этим же настоем можно делать и примочки.

При сильно запущенной экземе по 3 столовые ложки свежих ягод лесной земляники, черники и смородины и 2 столовые ложки размельченных молодых побегов козьей ивы тщательно растереть до однородной массы, нанести на марлю тонким слоем и накладывать компрессы.

Есть и другой способ. Смешать по части цветков ромашки, лопуха, травы кипрея, по 2 части сушеных ягод черной смородины и ягод земляники, листа черники, овсяной соломы, листа березы, травы мяты, по 3 части травы хвоща, цветков цикория. 3 столовые ложки сбора залить 6 стаканами кипятка. Настаивать 2 - 3 часа, затем процедить. Принимать по 3 столовые ложки 7 раз в день. Можно изготовить мазь на сливочном масле: чайную ложку сбора растереть в порошок и прибавить 4 чайные ложки масла, взбить до однородной массы.

Ж. Лобанова, Московская обл.

Для «гостьи» - жар папиросный

У меня в молодости на тыльной стороне кисти выросла бородавка с маленькую пуговицу. А рядом с ней вскоре еще две небольшие поселились. Я знал, что вывести их можно молочком чистотела. Только сначала бородавку распарить надо и немножко «панцирь» поскоблить, чтоб помягче стал. А уж потом веточку чистотела срезать и бородавку срезом потыкать. Да несколько раз Говорят, помогает

Но сам я применил другой, более оригинальный способ. **Выжег непрошеную гостью жаром папиросным.** За неделю с ней справился. А маленькие сами пропали - я и не заметил [illegible]. Думаю, большая бородавка «мамкой» их была - рассад[illegible]ником. Уничтожил ее - исчез[illegible]ли и другие.

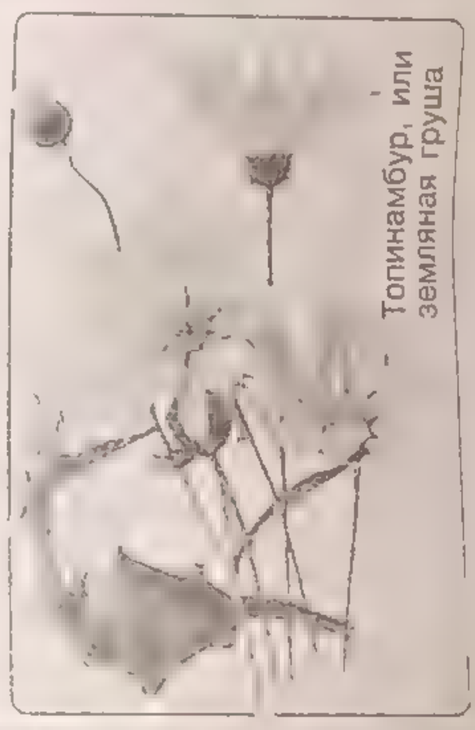
Написал это я для Ольги С. из Оренбургской области - она совета просила. Но буду рад, если еще кому мой способ подойдет.

А.Г. Крылов, Ставропольский кр.

Вот такая груша земляная!

Есть у меня рецепт для Валентины Александровны из Астрахани. Постарайтесь достать топинамбур - земляную грушу, как его в народе называют. **Натрите крупные плоды на терке и съешьте до еды или после.** При регулярном употреблении наладите работу кишечника очень быстро. А заодно и шлаки вредные из организма выведете.

Е.В. Калетинская, Ростовская обл.



Топинамбур, или земляная груша

Спас от операции

Написала я в газету, что свекор мой вылечился от аденомы простаты корой осины. Рецепт этот мы вычитали в «Ай, болите!». И вот пошли письма. Люди просят поделиться знаниями. Да беда в том, что при переезде на другую квартиру газету мы утеряли. Вот ведь незадача! А письма все идут. Так может, «Ай, болит!» выручит - опубликует заметку заново? Пусть мужчины лечатся.

Вот такое письмо получили мы недавно от Т.А. Пастернак из Саратовской области. Как тут не помочь? Тем более что писала о лечении простатита наш постоянный корреспондент Анна Петровна Куцевляк. Читайте и лечитесь. Бог вам в помощь!

И поведал Гаврила историю...

Одно время мы, владельцы небольших пасек, объединились, чтобы совместно вывозить пчел на цветущие поля люцерны, гречихи, подсолнечника и по очереди дежурить возле них. Однажды и я коротала ночь у костра с дочерью и мужем золовки, Гаврилой. Впереди нас, куда ни кинь взгляд, - поля, а сзади - одни осины. До захода солнца я не чувствовала хмурости и угрюмости осинника, а когда сгустились сумерки, стало как-то не по себе, жутковато. Я сказала об этом Гавриле.

Родом Гаврила из местных - из небольшой деревушки, что приютилась за речкой, километрах в 5 - 6 от нашего пристанища. Отец его увлекался траволечением. Не сказать, чтобы лечил всю округу, но свою семью и ближних от хворей спасал травами. Немного передал знаний о них и Гавриле. Так вот, Гаврила предложил мне сесть поближе к костру и заговорил:

- Не бойся осины. Я люблю ее с той поры, как она моего брательника от операции, а может, и от верной гибели спасла...

Жили они тогда с братом под одной крышей. Отца к этому времени уже не было с ними. Его забрали «полицаи» НКВД за то, что в избу-читальню приходил с Библией и читал присутствующим там «Закон Божий». По сей день не знают о нем ничего - как сквозь землю провалился человек. Остались парни жить с матерью. Брат к тому времени женился. Однажды мать и говорит Гавриле:

- Михаил, видно, захворал. Ежится, а уйдет за двор - не дождешься. Наверное, никак не оправится. Да и с женой у него что-то неполадки пошли. В чем дело?

Гаврила напрямую и спросил об этом брата.

- Мочусь с трудом, - признался Михаил. - Да и с бабой, видать, отозоровался. Думаю, уж не зараза ли какая прилепилась?

Решили махнуть в райцентр, к доктору. Сдал Михаил анализы, прошел УЗИ. Врач посмотрел на результа-

Доктор Айболит!

Против опухоли - корень золотой

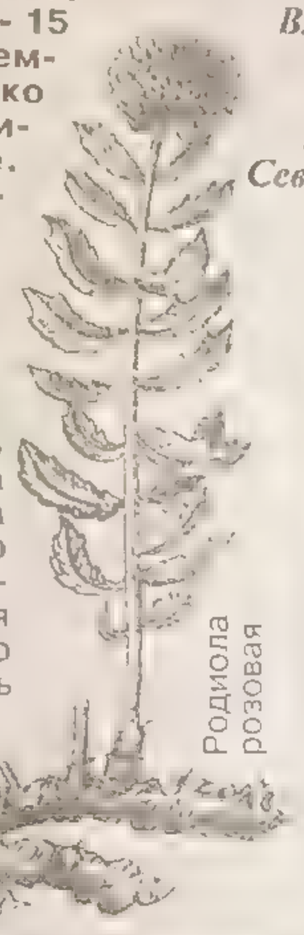
Любови из Кемеровской области удалили меланому и поставили диагноз - злокачественная опухоль III степени. Вам, Люба, настоятельно рекомендую принимать настойку золотого корня (родиолы розовой). 50 г сухого корня залейте пол-литром 40-процентного спирта, оставьте в темном месте на 14 - 15 дней (используйте темную посуду), только встряхивать периодически не забывайте. Потом отожмите, процедите и принимайте по 5 - 10 капель 1 - 2 раза в день (в первую половину дня). Курс - 1,5 - 2 месяца - весной и осенью.

Можете еще пить мочу - по полстакана или по стакану три раза в день. Если у кого-то онкологические заболевания или воспаления мочевых путей, то свою мочу нужно заменить детской. Обязательно есть свеклу и морковь. Они обладают противовоспалительными свойствами. А вот про тепловые процедуры - бани, например - придется забыть.

Можете, Люба, связаться с доктором Сергеем Васильевичем Корепановым: 656011, Алтайский кр., г. Барнаул, ул. Матросова, д. 13, кв. 4, фитолаборатория, т. 8-(385-2)754604.

А я высылаю сабельник и золотой корень. Можете обращаться и с вопросами, только конверт с обратным адресом вкладывать не забывайте.

Владимир Павлович Недерский, 686430, Магаданская обл., Северо-Эвенский р-н, п. Эвенск, ул. Геологов, д. 4, кв. 11



Йод горло сбережет

Кузнецов из г. Воронежа, я много лет болела ларингитом. Мне делали блокаду, но после нее боли возвращались. А помогла мне одна медсестра - научила, как лечить горло. Я на карандаш наматывала бинт и завязывала ниточкой, чтоб не слетел. Пропитывала йодом и смазывала горло раз в день - несколько дней подряд. И вот уже 15 лет нет ларингита.

Л.М. Клименко, Оренбургская обл.

Отвар пить - здоровой быть

В.А. Новикова из Кемеровской области спрашивала, как избавиться от камней в желчном пузыре **Столовую ложку с верхом сухих березовых листьев залейте стаканом кипятка и покипятите еще 20 минут.** Укутайте, продержите так час и процедите. Принимайте по стакану отвара утром и вечером за полчаса до еды. И помните: для того чтобы средство подействовало, пить его нужно довольно долго.

М.С. Коряковцева, Кировская обл.

От ринита средство примените

М.К. Набиеву из Красноярского края от вазомоторного ринита советую полечиться вот таким бальзамом.

150 г корневищ свежего однолетнего хрена потрите на мелкой терке и смешайте с соком 2 - 3 лимонов. Пейте живительный бальзам за 30 минут до еды утром и в обед. Только ничем не запивайте. И не пугайтесь, если с полчасика у Вас будут течь слезы. Это нормальная реакция больного организма на прием лекарства. Через несколько недель слезотечение прекратится.

Теперь попейте свежевыжатого морковного сока (в холодильнике он хранится неделю). Курс - 3 - 4 месяца с перерывом в две недели. Проводить его желательно дважды в год: весной и осенью.

Конечно, болезнь не сразу отступит: года два полечиться придется. Но дело того стоит. Бальзам этот, кстати, и с гайморитом, астмой справляется. Мужчинам для профилактики и лечения импотенции и простатита полезен. А если им лицо протирать, исчезнут пигментные пятна.

Т.В. Чеботарева, Саратовская обл.

Осинник

ты - и как обухом по голове: **«Болезнь у Вас серьезная, мой дорогой, - простатит. Спасет только операция»**.

Домой ехали молча, как потеряли что. Шутка ли - операция предстоит.

- Помнишь, Гаврила, - начал брат, - Николаю, свояку, такую же операцию делали. Да не зараз, а в два тайма. И пузырек сбоку повесили - мочеточник вывели. Ох и мучился бедолага потом! Не выдержу я все это. - И заплакал.

Лекарство-то вот оно!

А Гаврила и вспомнил, как однажды с отцом ходил в осинник весной. **Снег только-только сошел, сокодвижение в деревьях набирало силу. А батя с молодых веток осины кору драл. Подойдет к дереву, поклонится, прощения попросит, а уж потом собирает. Да, выходя из леса, помолится.** Вот тогда-то отец и рассказал ему, для чего ему эта кора: «Лучшего средства от мужской болезни нет». В ту пору Гаврила еще парнишкой был и не придал значения этому разговору. А уж когда случилась беда с братом, стал вспоминать, как отец делал настойку из коры и лечил ею.

- Дома, - рассказывал мне Гаврила, - кору положит на противень и поставит в протопленную печь - подсушить. **Затем 100 г сухой уже коры зальет 200 г самогона, настоит в темном месте ровно три недели и приступает к лечению (лечил мужика из соседней деревни - помогло). 20 капель настойки смешает в стакане с 30 каплями чистого самогона и поит больного три раза в день перед едой.** И обязательно требует, чтобы тот недельки 2 - 3 соблюдал пост перед лечением и после него.

...Еле дождались братья весны. Отправился Гаврила в осинник и сделал все, как и отец, бывало.

- И что ты думаешь? Попил брат этой настойки и пошел на поправку. После этого еще двух мужиков излечили успешно. Вот такое дело вышло...

Сам себе

В почете отныне настойка полыни

Мой отец частенько простуду подхватывал. Чуть что - сразу насморк и кашель. Даже летом напасть эта одолевала его

Как-то ехали мы в поезде. А у отца хворь в са[illegible] разгаре: глаза слезятся, из носа течет... И одна пожилая попутчица присоветовала ему лечиться полынью: 30 г травы опустить в бутылку водки и сутки настоять. Отец так и сделал

Пил он настойку по ст. л. за полчаса до еды трижды в день в течение недели [illegible] простуда отступила

Н.Т. Григорьева, Чувашия

Магнит и кости исцелит!

Весной дело было. Понятно, какие дороги в это время года - лед везде. Вот и я [illegible]береглась - упала и сло[illegible] руку: двойной перелом [illegible]пястья. Наложи[illegible] а через три не[illegible] рентгеновском кон[illegible]илось, что кос[illegible] неправильно. [illegible]ез полтора ме[illegible] операция. Но я [illegible]зе не дожидаться.

Взяла небольшой магнитик, обмотала его скотчем и стала проводить сеансы - двигала магнит по часовой стрелке над зоной травмы по 20 минут 2 - 3 раза в день. Половину времени магнит держала одной стороной, половину - другой. Перед очередным приемом у врача успела сделать только 20 сеансов магнитотерапии, но и их хватило - гипс сняли и операции никакой не потребовалось!

Б.М. Левина, Красноярский кр.

Девясил

Листик резной - хирург удалой

Пошла я за клюквой на болото. И надо же такому случиться - сразу же порезала палец осокой, да так глубоко. Я мхом ранку зажала и дальше ягоды собираю. У меня ведь дома елочное масло есть - залечу. Ранка действительно быстро зажила. Да только палец покраснел и стал болеть где-то внутри. Тут я испугалась, уж не волос ли (водяной червь)? Вспомнила, читала у Валентины Травинки, как **она от волоса с помощью папоротника избавилась. Пошла в лес, а папоротник уже весь коричневый от морозов. Но нашла у самой земли несколько резных зеленых листочков. Ошпарила их кипятком и прямо горячими, как терпеть могла, прибинтовала к больному пальцу.**

[illegible] нужном [illegible] без какой [illegible] ле этого [illegible] жил

Прош[illegible] случая [illegible] соседка: у ее мужа та ж[illegible] тория приключила [illegible] рез неделю при [illegible] мне сообщила: «Как В[illegible] зали, так все и вышло. Палец зажил». Кака[illegible] десная трава, папоротник!

А.П. Соколова, Ленинградская обл.

В пихтовое масло верю не напрасно!

[illegible]

Это пихтовое масло [illegible] от страда[illegible]

В.А. Тихомирова, Вологодская обл.

Важно тут убрать зуд

Когда у моего отца начался опоясывающий лишай - так иногда называют герпес, - я, признаться, в первый момент растерялся. При заболеваниях очень близких людей так бывает. Лихорадочно соображаешь, за что в первую очередь ухватиться. Зверобойное масло кончилось, а оно помогло бы. За дурнишник взяться побоялся - при герпесе ни разу не пробовал. Зато всегда имелась под рукой настойка березовых почек. Ею начал обрабатывать и лопнувшие волдыри, и нарождающиеся высыпания. Во-первых, средство бактерицидное, противовоспалительное. Во-вторых, что очень важно при герпесе, устраняет сильный зуд. В качестве болеутоляющего давал в ложке воды по 8 - 10 капель настойки белены. В мое отсутствие [illegible] мазала все очаги зеленкой, однако отец требовал березовые почки: от них ему было лучше. И несколько раз в день пил чай, заваренный зверобоем, смородиновым листом, травой лесной земляники и мелиссы, бросая в заварку и несколько высушенных цветков календулы.

Позже участковый врач отметил, что заживление прошло почти втрое быстрее, чем если бы были назначены медикаментозные средства. А я с той поры стал записывать все, что касалось борьбы с герпесом.

Оказывается, хорошо помогает в самом начале заболевания спиртовая настойка прополиса. **В 100 г разбавленного почти наполовину медицинского спирта растворяется 20 г пчелиного клея; настаивать надо 8 дней, часто взбалтывая - до 10 раз в сутки.** Принимать по чайной ложке, раз[illegible] Пить 3 - 4 [illegible]

[illegible] кому составу к прополису почки черного тополя. Можно делать настойку из них в тех же пропорциях, если нет под рукой пчелиного клея.

Сок чистотела хвалю за дело

При герпесе используется и чистотел. Как? Способы разные. Из них наиболее подходящий таков: пропустить через мясорубку свежую траву вместе с корнями, выжать сок и разлить по ма[illegible] баночкам так, чтобы его уровень не достигал до крышки два сантиметра. Баночки плотно закрыть полиэтиленовыми крышками и убрать в прохладное место. Погреб со льдом и холодильник исключаются. Примерно через неделю сок начинает бродить. В это время необходимо раз в два дня открывать крышку, чтобы дать выйти скопившемуся газу. Дождавшись прекращения брожения, сок убирают на хранение - а храниться он может годами.

Считается, что приготовленное таким образом лекарство - универсальное средство для лечения нарывов, ожогов, бородавок, прыщей, мозолей, грудницы, экземы, грибка, герпеса - **надо лишь смазывать в течение**

ДОКТОР

Из больницы - с болью в пояснице

Муж мой работал водителем. Как-то попал в аварию. Долго лежал в больнице. Выписали его с острой болью в пояснице. Ни уколы, ни массаж не помогали. Он не мог ни согнуться, ни наклониться.

Спасибо старушке: посоветовала полечить лавровым листом. После десяти процедур муж пошел на поправку. И сейчас чувствует себя полноценным мужчиной.

А лечение вот какое. **Каждый вечер перед сном я запаривала 3 пачки лаврового листа литром кипятка, настаивала 15 минут. И пока отвар горячий (как только терпит тело), смачивала им салфетку и прикладывала на поясницу.** Сверху накрывала целлофаном и пуховым шарфом. Засекала время. В течение 20 минут, по мере остывания, меняла компрессы. Настой все это время стоял на теплой плите. И так - 10 вечеров. Уйдет 30 пачек лаврового листа. Но это стоит того!

И мои знакомые так вылечили радикулит

Н.С. Худеньких,
Красноярский кр.

Клевер луговой - помощник мой

Мои родители прожили вместе 40 лет. После смерти папы мама сразу как-то сникла. **Из-за переживаний ее мучило головокружение, тошнота.** После больницы лучше не стало. Я просмотрела гору всяких справочников и нашла подходящий для нее рецепт.

Приготовили мы настойку клеверную. 50 г соцветий залили пол-литром водки и настояли 10 суток. Пила ее мама три месяца с перерывами в 10 дней через каждые четыре недели (по ч. л. перед едой).

Кроме того, внесли кое-какие изменения в рацион. Мама ела больше рыбы, яиц, сыра, редиса, огурцов, гороха. В доме не переводились орехи - грецкие, миндаль. Не забыли и про морскую капусту.

Вот так, постепенно, и поправили ей здоровье. Не только головокружение прошло, но и голова болеть перестала.

Л.Г. Городничина,
Ивановская обл.

Клевер луговой

Если пропал голос

Работаю я преподавателем в лицее. Нагрузка большая - по 10 - 12 часов в день. Бывает, и голос сорву. В таком случае меня ингаляции выручают (они, кстати, и для смягчения голосовых связок полезны).

На литр воды беру по столовой ложке меда, растительного масла и измельченных листьев эвкалипта, 3 - 4 лавровых листа и горошинку прополиса. Кипячу состав на медленном огне 20 минут и с еще горячим делаю ингаляцию (вдыхаю носом, выдыхаю ртом).

Этот раствор годится на пять процедур. Но если заболевание запущено, лучше каждый раз готовить новый.

Т.С. Мельник,
г. Волгодонск

Был со мной случай такой...

Давно это было, больше 10 лет назад. Заболели у меня колени. Жила я тогда на пятом этаже - ни спуститься, ни подняться. Перед соседями стыдно: не старая еще, а еле брела - хоть на работу не ходи. От лекарств да процедур всяких никакого толку. Хорошо, люди добрые рецепт подсказали.

Сшила я два ситцевых сапога (на бахилы, что в хирургическом отделении больным на ноги надевают, похожих). На ночь натяну их, листьев березовых свежих в них натолкаю (только не мокрых), завязками закреплю - и спать. Если листья ночью намокнут, на сухие заменю Таких процедур велено было 10 сделать: тогда, мол, ноги болеть перестанут

А мне уж после пяти полегчало. Можно сказать, выздоровела: бегом забегала Но раз сказано 10 процедур - значит, 10! Поехала в очередной раз на дачу за листьями. К последней березке подошла... а она ветки будто вверх от меня поднимает. Прыгала, прыгала - ан не достать! Так и ушла ни с чем. Дома все, как положено, еще разок сделала, а наутро ноги сыпью покрылись. Я - к врачу: что такое? Оказалось - крапивница. Выписала мне докторша супрастин и велела лечение листьями прекратить. Да я уж и сама поняла, что перестаралась. На третий день сыпь прошла. А я помню, подумала тогда: «Вот ведь! Природа мне подсказывала - «Хватит!» И чего не прислушалась?»

С тех пор, правда, суставы меня не беспокоят. Дай Бог, чтобы и дальше ноженьки мои меня не подводили.

Р.И. Михеева,
Московская обл.

Сам себе доктор

Лечили горшец

2 - 3 минут больное место, потом сделать перерыв на 3 - 5 минут и снова смазывать, проделывая это 3 - 4 раза подряд, а всю процедуру - 2 - 3 раза в сутки. Повязку накладывать не следует.

Рим Ахмедов

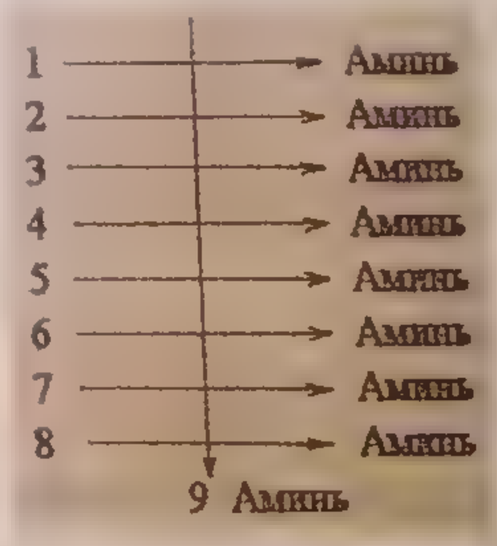
Засыхай, лишай, засыхай...

После школы поехала я поступать в Волгоградское культурно-просветительное училище. А ехать на автобусе три с половиной часа. Попутчицей оказалась бабушка. Увидела она на моих руках псориазные бляшки и говорит: «Научу тебя одной лечебной молитве. Если тебе поможет, будешь другим добрым людям помогать и меня вспоминать». Всего-то один раз она мне молитву прочитала, но почему-то я запомнила ее сразу. С тех пор всех соседских ребятишек ко мне вели, и всем эта молитва-заговор помогала.

А однажды пришла незнакомая женщина средних лет - просит от опоясывающего лишая избавить. Говорю ей: «Это нешуточное заболевание, знаю, с ним даже в больницу кладут, а я со своим заговором только детям и помогала». Нет, просит, не уходит. Ну хорошо, попытка не пытка, можно попробовать. И всего-то три заката ей лишай заговаривала. И к моему большому удивлению, болезнь прошла. Через неделю пришла она ко мне с подарками, говорит: «Два месяца я с этим лишаем мучилась, а прошел он так быстро. Спасибо тебе большое». Отвечаю: «Да не моя это заслуга, а Божья. Сила молитвы, вера в исцеление помогли».

Хочу теперь читателям газеты «Ай, болит!» сделать подарок. Пользуйтесь, пожалуйста, этим заговором, и дай Бог, чтобы он помог всем нуждающимся! Слова молитвы-заговора такие: **«Лишай, лишай, сухие, лихие мокрецы. Сядьте на свинью, свинья вам не мать, молока вам не дать. Так же и раб Божий (имя больного) вам не мать, молока вам не дать. Сохните, сохните да подохните. От рабы Божьей (свое имя назвать) всему телу лека ключ да замок. Аминь».**

«Аминь» повторить 9 раз и при этом чертить указательным пальцем над лишаем таким образом (см. схему).



Плюнуть трижды через левое плечо. Молитву читать три раза подряд: три дня на утренней заре или на закате.

Этим заговором пользуюсь 10 лет, и еще ни разу он меня не подвел.

Ирина Крупякова,
Волгоградская обл.

Все секреты

Такая диета на многие лета

Существует уникальная диета монахов из монастыря Шао-Линь. Уверяют, что своими необычными достижениями они обязаны тому, что всегда вели здоровый образ жизни.

Утром монахи едят, не запивая, столько сырых рисинок натощак, сколько им лет: 20, 40, 60... Далее (до 6 часов вечера) то, что каждому по вкусу. Но без жирных блюд - это удар по печени. Ну а после кушают только фрукты или овощи.

Если вы хотите, чтобы ваш животик уменьшился, повторяйте эту диету раз в месяц в течение 10 дней. Обычно после первого курса человек теряет 5 лишних килограммов.

«Сам себе доктор»

Эти роковые портреты

Портрет человека, тем более фотография, фиксирует, останавливает мгновение жизни, создает его точное и достоверное изображение в определенный момент времени. По мнению некоторых ученых, рисунок вбирает в себя энергетику, мысли, возможности (в т. ч. паранормальные), прошлое и будущее модели.

Но, оказывается, процесс позирования, да и само изображение, таит в себе нечто мистическое и даже опасное для жизни.

Знаменитый Рембрандт страстно обожал свою жену и детей, поэтому чаще всего рисовал именно их. **Итог печален: трое детей умерли маленькими, а через несколько лет скончалась и жена.**

Известный живописец Рубенс очень любил жену Изабеллу и маленькую дочку. Он часто изображал их на своих полотнах. **Его дочь умерла в возрасте 12 лет, а потом и Изабелла.**

Русский художник Илья Репин за портрет композитора Мусоргского принимался шесть раз, да все откладывал. В последний раз он взялся за работу прямо-таки с упоением, и вскоре портрет был закончен. **А через несколько дней Модест Мусоргский умер в возрасте 42 лет без видимых на то причин.**

Недавно стало известно еще об одном удивительном случае. В 1950 г. 22-летняя Джейн вышла замуж за Эрла Ларски. На годовщину свадьбы он подарил ей шелковый шарфик. Вскоре муж заболел туберкулезом и умер. Перед смертью попросил хоть иногда надевать его подарок и не забывать о нем.

Вот что рассказала 71-летняя Джейн Ларски в 1999 г.: «Через шесть месяцев после смерти мужа я надела на шею шарфик и стала причесываться перед зеркалом. Внезапно вокруг шарфика возникло загадочное свечение, начали проявляться контуры лица. Я внимательнее вгляделась в изображение - это было лицо Эрла! На крик прибежала моя сестра. Мы обе просто обомлели. Через пять минут изображение начало таять и исчезло. **Несомненно, это была его фотография - точно такая же лежала в шкатулке.** С тех пор изображение появлялось уже сотни раз»

Из исследований, проведенных специалистами, можно сделать вывод, что существует некая связь между появлением изображения умершего и его, как правило, внезапной гибелью

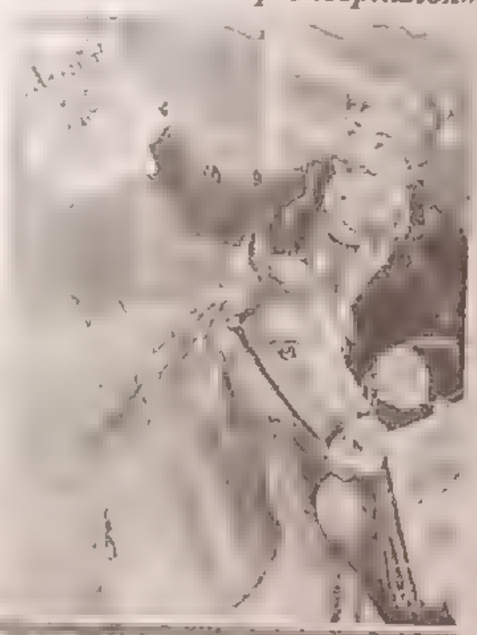
Но если эти отпечатки личности безвременно ушедших в мир иной имеют такие свойства, есть и способы защиты от их проявлений негативного характера:

- не хранить дома портреты умерших недоброжелателей. Если подобный информационно-энергетический канал будет бесконтрольным, им вполне может воспользоваться и некая вредоносная сущность;

- даже портреты умерших родственников могут вызвать отрицательный заряд некробиотической энергии, если нет канала истинной любви к ним;

- внимательно относиться к фотографиям «на память», сделанным на фоне природных ландшафтов, незнакомых мест. Возможно, это места гиблые, и вместе с такой фотографией в ваш дом проникнет их зловещая аура.

Владимир Лотохин, «Мир зазеркалья»



Все статьи на тему

В нашей традиции

Интуиция - совершенно реальное, не мистическое чувство, которое можно развить так же, как память, зрение или слух.

Сочувствие, коль слабо предчувствие

В истории науки было немало случаев, когда выдающееся открытие совершалось уже отчаявшимся ученым как бы «вдруг». Например, вид извивающейся змеи неожиданно помог химику Фридриху Кекуле найти циклическую формулу бензола, а обыкновенная паутина навела инженера Брауна на мысль о висячем мосте.

Часто именно люди науки обладают повышенной интуицией. Знаменитый физик А. Майкельсон вообще считал, что «должен доверять своей интуиции, ибо она основана на его опыте». Ученый нередко прибегал к помощи математиков, но, получив от них решение того или иного уравнения, заявлял: «Неверно!» Когда же математик находил ошибку и показывал новый результат, Майкельсон столь же решительно говорил: «Теперь правильно!»

Нередко полагаются на интуицию шахматисты. Несмотря на то что самые выдающиеся из них могут рассчитать партию на 20 - 30 ходов вперед, большинство гроссмейстеров склоняются не к расчету, а к интуиции.

Но «шестое чувство» помогает не только ученым и шахматистам. **Люди с большим интуитивным потенциалом реже подвергаются пищевым отравлениям или получают травмы на производстве и в быту. Психологи утверждают, что у женщин интуиция развита лучше, чем у мужчин, ведь они полагаются на чувства, а не на логику.** Предчувствие редко обманывает людей искусства, а также матерей.

Когда невзначай проливаете чай...

А можно ли развить интуицию, научить людей доверять предчувствиям не ради научных открытий, а хотя бы для сохранения здоровья или

Из газет

Что хочу, то и ворочу

Иные люди (дисморфоманы) проявляют удивительную настойчивость в желании прооперироваться. Несмотря на все увещания психотерапевтов, они с диким упорством обивают пороги клиник пластической хирургии, а когда им дают от ворот поворот, оперируют себя сами.

Вот несколько примеров самодеятельности британских дисморфоманов: подтяжка кожи лица, приведшая к параличу лицевого нерва, «обновление» родной физиономии с помощью наждачной бумаги, изменение овала путем удаления здоровых зубов (что привело к перелому челюстной кости), отбеливание лица кровопусканием, удаление кухонным ножичком «лишнего» жира...

Немудрено, что в последнее время английские психиатры рекомендуют хирургам ублажать свихнувшихся на собственной красоте - дозволять им «резаться» в стерильных операционных.

«Семейный доктор»

В один голос: главное - волос!

Французы озабочены своей печенью. Немцы - слаженной работой кишечника. **Американцы озабочены своими волосами. Когда во время опроса их спросили, что они прежде всего замечают в потенциальном спутнике жизни, мужчины и женщины ответили в один голос: волосы. Хорошие волосы важнее, чем высшее образование и гармония в семье.**

Американские парфюмерные магазины до отказа набиты всякими средствами ухода за волосами. В результате у среднего американца на голове больше химических элементов, чем в Чернобыле. У каждой уважающей себя американки имеется по крайней мере один фен, а к нему, как правило, еще щипцы для завивки и электрические бигуди, не говоря уж о всяких щетках, щеточках, расческах, гребнях, заколках, прихватках, ленточках и прочих приспособлениях. Мужчины тоже пользуются фенами, а если начинают лысеть, то еще и стимуляторами роста, или покупают парики, или пересаживают волосы с волосистой части головы на лысую.

Если у американца день не заладился, он говорит: «У меня сегодня волосы не лежат».

«Помоги себе сам»

Чрезмерные желания и заболевания

Почему в сказках речь идет именно о трех желаниях? Да потому, что когда у человека много желаний, он становится больным и «слепым».

Чрезмерные желания - источник многих заболеваний, в первую очередь связанных с гиперфункциями организма. Поэтому очень важно вовремя сделать ревизию желаний, определить три главных - на всю жизнь.

Скажем: хорошая семья, хорошая работа, любимое увлечение. Это главное! А остальное, каким бы соблазнительным ни казалось, пусть будет второстепенным, третьестепенным.

А то бывает так: сегодня ни жить ни быть - надо машину, завтра - импортную мебель, послезавтра - наимоднейшую одежду. Или - все сразу! Да так сильно хочется, что человек забывает обо всем другом, неизмеримо более важном...

Когда же три желания вы поставите выше всех остальных, тогда у вас реже будет подскакивать давление, сердце - биться спокойнее, сама жизнь станет немного радостнее и счастливее.

Анатолий Огарков, народный целитель, «Лекарь»

Для вас, гурманы, - тараканы!

В тульском зооэкзотариуме открылась выставка «Экзотика для гурманов». Главные экспонаты на ней - рептилии и насекомые, употребляемые в пищу в различных странах. Выставленные в террариумах черепахи, змеи, улитки, пауки, тараканы и сверчки являются живой иллюстрацией к кулинарным композициям.

Правда, большинство блюд во время выставки попробовать не удастся - многие потенциальные «кандидаты в тарелку» являются ценными экспонатами охраняемой коллекции.

Однако самым храбрым посетителям могут предложить жареных мадагаскарских тараканов. Поклонники блюд из насекомых утверждают, что жареные тараканы напоминают ветчину. И вообще, говорят они, подобная пища исключительно полезна - в ней много белка и нет жира.

«Домашний доктор»

Читаю вот наоборот...

Ничто так не тормозит развитие умственных способностей, как рутинная жизнь. Поэтому старайтесь чистить зубы левой рукой, читайте книгу снизу вверх, ходите по комнате с закрытыми глазами, нюхайте ваниль, слушайте оркестровую музыку - это улучшает гибкость мозга.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Все секреты из газет

Верить интуиции

жизни? Ведущий американский психолог Марша Емери утверждает, что можно. Сама она обнаружила у себя способность к предчувствию в 1970 году.

М. Емери разработала программу развития интуиции. Первое, с чего она считает необходимым начать определение способности, - это умение не опаздывать на встречу, работу или к врачу. Люди с развитой интуицией всегда знают, сколько времени они потратят на дорогу. Предчувствие может не только уберечь человека, к примеру, от автомобильной аварии, но и сохранить здоровье.

Кроме специализированных методик развития «шестого чувства» существуют и простые, которыми может воспользоваться каждый.

1. **Доверьтесь вашим ощущениям**, если чувствуете, что что-то не так. Откажитесь ехать куда-то, есть что-то, даже говорить о чем-то, когда ваши чувства подсказывают вам, что делать этого не надо.

2. **Обращайте внимание на собственные ошибочные действия.** Если вы все время роняете какие-либо предметы, проливаете чай а вскоре надо куда-то ехать, то, возможно, ваша интуиция подсказывает о существовании скрытой угрозы.

3. **Присматривайтесь к рисункам и надписям, которые делаете неосознанно,** когда разговариваете по телефону, выводите на запотевшем зеркале в ванной и т. д. Если в них много острых углов - это может быть предупреждением об опасности.

Вадим Самокатов, «Самоисцеление и долголетие», спецвыпуск

Посидим поохаем...

Как язву одолеть?

Помогите маме вылечить трофическую язву. Она мучается уже более 10 лет. Вокруг голени обширная мокнущая рана, постоянно сильные боли. Мама лечилась мазями, травами, капельницы ей ставили, но эффекта никакого. Из маленькой болячка превратилась в громадную опоясывающую рану. Может, есть какой-нибудь действенный рецепт?

И.А. Девстьярова,
Кировская обл.,
п. Юрья,
ул. Лермонтова, д. 17

Умирает ребенок!

У моего 15-летнего племянника рак. Опухоль разделила печень на две части. Пошли метастазы в легкие, уже трудно дышать. Врачи говорят - химиотерапия и операция уже не помогут. Вся надежда на целителей-травников. Помогите спасти ребенка!

Обращаюсь лично к Риму Ахмедову и Юрию Макаровичу Третьякову. Не оставьте Андрея в беде!

Адрес Елены Яковлевны Кошуковой, бабушки: г. Сургут, ул. Мира, д. 26а, кв. 9, тел. 8-3462-51-57-33

Наталья Анатольевна Жукова, 646670, Омская обл., пгт Большеречье, ул. Солнечная, д. 30/1

Верю - помогут люди

Недавно у меня обнаружили узловой зоб. Врачи предлагают сделать операцию, но что-то не хочется под нож ложиться... Уверен, айболитовцы выручат меня дельным советом.

Фаис Хисматуллин,
420032, г. Казань,
ул. Шоссейная, д. 22, кв. 11

Помогите бабушке

У бабушки моей (ей 64 года) опухоль в матке обнаружили - прооперировали. Теперь будут делать облучение. Помогите ей, пожалуйста!

Мария Мальчихина,
352585, Краснодарский кр.,
Мостовской р-н, п. Псебай,
ул. Красноармейская, д. 164а

Два года уже лечимся

У моей дочери (ей всего 16 лет) герпес и токсоплазмоз. Два года лечимся в больнице - никаких изменений. Откликнитесь, пожалуйста, кто вылечился от этих болезней или знает, как это сделать

В.А. Чурикова,
353520, Краснодарский кр.,
г. Темрюк,
ул. Ленина, д. 71, кв. 88

[illegible]

Более десяти лет я страдаю слоновостью. [illegible] обувь не подо[illegible] ды нет [illegible] меня на [illegible] [illegible] подскажут [illegible]

Ирина Леонидовна Попова,
124536, Москва, г. Зеленоград,
[illegible] 508, кв. 65

У меня букет болячек

В свои 63 года страдаю от целого букета болезней: гипертония, стенокардия, нарушение сердечного ритма. Но больше всего мучает мерцательная аритмия. Люди добрые, посоветуйте, как мне вылечить эти недуги.

Николай Дементьев,
352402, Краснодарский кр.,
Курганинский р-н,
ст. Петропавловская,
ул. П. Коммуны, д. 19

Добавился к раку атеросклероз

У моего мужа рак левого легкого. Прошел 4 курса «химии» и лучевую терапию. Поначалу было улучшение, но добавился атеросклероз. И муж совсем слег. Люди добрые, посоветуйте, как вылечить его. Ведь с опухолью мы почти справились, осталось совсем немного.

Тамара Васильевна Генералова,
422530, Татарстан,
Зеленодольский р-н, п. Васильево,
ул. Стекольная, д. 47

Артроз покоя не дает

Более 3 лет я мучаюсь артрозом суставов. Боли в коленях ни днем ни ночью покоя не дают, без тросточки шага не могу ступить. Очень прошу, подскажите, как вылечиться народными методами.

Галина Владимировна Свистунова,
152424, Ярославская обл.,
Первомайский р-н, пос. Пречистое,
ул. Ярославская, д. 83, кв. 5

Моя проблема - экзема

Обращаюсь к целителям и травникам! Подскажите, как избавиться от экземы. Мази мне совсем не помогают. Правда, слышала о целебной силе смеси фасолевой муки, изюма и еще чего-то. Если знаете это средство, напишите мне, пожалуйста.

Полина Ивановна Иванова,
620089, г. Екатеринбург, ул. Родонитовая, д. 25, кв. 6

Обратите внимание!

Для начисления гонорара налоговая инспекция требует следующие данные о корреспонденте: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Электронный адрес подписки через Интернет - **http://www.pressa.apr.ru** (ищите наши газеты по наименованию).

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати **Св. №013382** от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от [illegible]
Адрес редакции и издателя: [illegible]

Отпечатано. ИПП «Кострома» г. Кострома, ул. Самоковская, д.10.
Печать офсетная.
Заказ №6195. Тираж **401.792** экз.
В ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № **478** Тираж **12.411** экз.
Общий тираж: ..... 414.203 экз.
Учредитель и издатель
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 по Архангельской обл., **34259** - по РФ. **Цена свободная.**

Время подписания в печать по графику четверг -16.00, фактически - четверг -16.00.
Еженедельник, объем 1 п. л.

www.aibolit.arh.ru
e-mail:aibolit@arh.ru
Секретарь (8184) 55-28-66
Отдел реализации (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (8184) 52-98-35

Директор **Барболина Т.Е.**
Редактор **Крылова И.В.**
Отв. секретарь **Солодка О.Г.**
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р.В., Евменьева Е.Л., Лузин Ю.К., Овсянникова Н.И., Иванова Т.Ю., Верещагина Е.П., Шошина О.Ю., Голубина Н.В., Буторина Е.Е.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке материалов ссылка на издание обязательна.

АЙ, БОЛИТ!

№48(384)
ноябрь 2002 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Основана 11 апреля 1995 г.

Сегодня в номере:

Знакомьтесь, доктор Айболит!

* Лечит мазь и псориаз
* Заговорю грыжу
* Такой совет дам: принимайте ЭПАМ! ..... 2 - 3

Сам себе лекарь

* Природы дар - картофельный отвар
* Пятки чесали - детей рожали
* Если с утра хандра ..... 4 - 5

Айболит ведет прием

* Подойдет подтаявший лед
* Надо вам смотреть по сторонам
* Упорство и труд недуг отведут .... 6 - 7

Посидим поохаем...

* Хочу избежать операции 8

Читайте в «Дюймовочке» №48(55)

С детской хворью я поспорю ✦ Не от скуки смазывал руки ✦ Чтоб не мучил Машу кашель

На прием с дитем идем ✦ Когда Наташке не до кашки ✦ Для гигиены нет замены!

Помочь ребятне - это по мне ✦ Как рахит победить? ✦ Сумеем - бронхит одолеем

Не откажите - детям помогите! ✦ У ребенка судороги ✦ Испугали мальчика

Помогу диабетикам

Со своего садового участка для больных сахарным диабетом вышлю сушеные плоды топинамбура (земляной груши), а также чертополох (для лечения нервных заболеваний, бронхиальной астмы, воспалений), цветы и плоды боярышника, полынь лечебную, дубовую кору. От вас - письмо, чистый конверт и конверт с обратным адресом.

А.И. Забытин,
391801, Рязанская обл., г. Скопин-1,
ул. Мира, д. 26, кв. 67

Предлагаю сабельник

Всем, кто нуждается в сабельнике болотном (декопе), высылаю порциями по 100 г. Цена - 30 руб.

Любовь Михайловна Втюрина,
612096, Кировская обл., Оричевский р-н, п. Торфяной,
ул. Стахановская, д. 6, кв. 6

Для меня газета - добрый друг

Как приятно и неожиданно было получить гонорар! Я садовод-огородник, а края наши называют «зоной рискованного земледелия». Вот и купила на присланные редакцией деньги укрывной материал для своих грядок. Описываю так все подробно, «по-семейному», потому что уже давно считаю «Ай, болит!» своим другом. Читаю, беру на заметку себе рецепты, при необходимости применяю, советую соседям. Спасибо всем сотрудникам газеты за ваш труд.

Г.П. Борчанинова,
Курганская обл.

Вот вам натирания от страдания

А.Г. Васильева! Я нашла для Вашей сестры рецепты от артрита.

Смешайте по 100 г спиртовой 5-процентной настойки йода, меда, нашатырного спирта, глицерина и медицинской желчи. Настаивайте сутки. Пусть сестра натирает этим средством больные места.

Или измельчите лимон вместе с цедрой и листья алоэ (должен получиться стакан). К ним добавьте стакан цветков сон-травы (прострел), перемешайте и залейте «Тройным» одеколоном (400 мл). Подержите снадобье в темном месте с недельку. Потом его тоже можно использовать для натирания суставов.

Любовь Глушкова,
г. Новосибирск

Продолжается подписка на 2003 год!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 79, 90, 91) на первое полугодие 2003 года продолжается помесячная подписка на газеты: ✦ «Ай, болит!» - индекс **34259**; ✦ спецвыпуск «Ай, болит!» (не является бесплатным приложением к газете «Ай, болит!») - индекс **29722**; ✦ **комплект** «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс **44355**; ✦ **«Живица»** - индекс **27807**; ✦ **«Дюймовочка»** - индекс **45753 Информацию о подписке на наши газеты вы можете найти в каталогах областных изданий.**

Здравствуй,

Лечит мазь и псориаз

После того как в «Ай, болите!» был напечатан мой рецепт мази, мне пришло много писем. Стараюсь ответить всем, но в большинстве вопросы одни и те же. Поэтому решила через газету обратиться к читателям.

Очень часто спрашивают: можно ли этой мазью лечить псориаз и воспаление тройничного нерва. **Знакомая женщина, которая когда-то дала этот рецепт, вылечила именно псориаз.** Схема лечения у нее была такая.

Очистила желудочно-кишечный тракт «Кола-водой»; утром натощак выпивала полстакана воды с ч. л. «Эй-пи-ви»; каждый день делала салат из моркови, капусты и сельдерея. Пораженные участки смазывала мазью - иногда в нее добавляла жир эму. На лечение ушло два месяца.

Воспаление тройничного нерва тоже хорошо вылечивается этой мазью. Только в нее нужно добавить жидкий бальзам «Лаюн» (15 г бальзама на 40 г мази).

Вот и все.

М. В. Калинина,
Пермская обл.

От редакции. А для тех, у кого под рукой не оказалось «Ай, болита!» № 31, рецепт повторяем

Этой мазью можно вылечить ожоги и кожный зуд, радикулит и артрит, экзему и пролежни и т. д. Она обладает прекрасным болеутоляющим, дезинфицирующим и регенерирующим эффектом

Приготовление состоит из нескольких этапов.

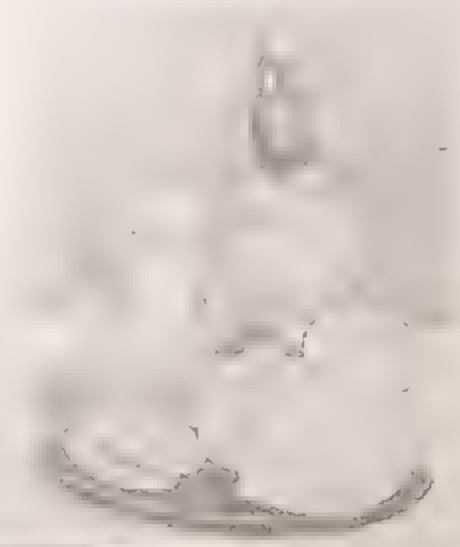
1. Пчелиный подмор разотрите в порошок (ст. л.) и смешайте со 100 мл горячего оливкового масла. После остывания поставьте смесь в холодильник на 2 недели

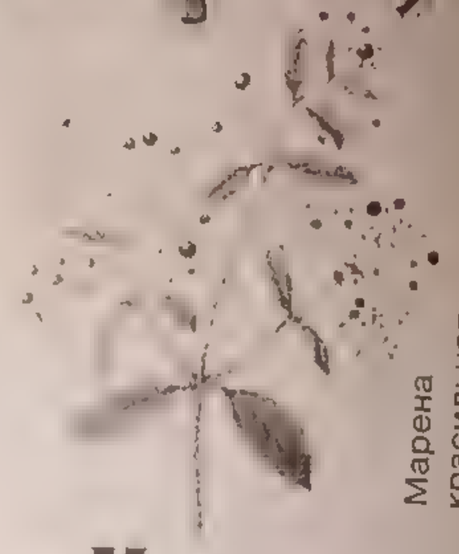
2. Измельчите прополис на очень мелкие кусочки, высыпьте их в емкость с холодной водой и перемешайте. Когда он осядет, воду слейте, прополис подсушите и 2 ст. л. залейте 20 мл 96-процентного медицинского спирта. Смесь слейте в темную бутылку и выдержите при комнатной температуре 2 недели. Фильтровать состав нужно как можно чаще.

3. Свежесорванные листья алоэ заверните в темную бумагу и выдержите 2 недели в холоде. Затем выбросите почерневшие, а зеленые измельчите и выдавите из них сок

4 2 ст. л. меда размешайте в стакане воды, добавьте по ст. л. молодых веточек сосны и ели. После томите на водяной бане до получения густого сиропа

Все компоненты тщательно перемешайте. Смесь должна иметь зеленый цвет и приятный запах. Лечитесь и будьте здоровы!





Марена красильная

Марена красильная - средство сильное

Татьяна из Орла **сетует на витилиго**. Очень хочу ей помочь этими рецептами. **Ч. л. измельченных корней марены красильной залейте стаканом воды и кипятите на водяной бане 10 минут. После процедите, остудите и пейте отвар по полстакана утром и вечером до еды.**

Измельченный в порошок корень марены принимайте по грамму трижды в день, запивая 50 - 100 г теплой кипяченой воды.

Еще отмечу, что отвар и сок из корневищ марены применяется для лечения лейкодермии, псориаза и рака кожи.

Н.Т. Григорьева,
Чувашия

Такой совет дам: принимайте ЭПАМ!

Несколько недель назад моя жизнь резко изменилась, можно даже сказать, повернулась на 180 градусов: наконец-то я избавилась от болезни, которой страдала больше трех лет.

Не пересказать, как сильно я переживала из-за угревой сыпи на лице. Постоянная раздражительность, проблемы в семье, ссоры с окружающими. Дело дошло даже до нервного расстройства. И ведь каких только средств не перепробовала - но они либо не помогали вообще, либо давали только временный эффект.

Вообще, я не сторонница различных таблеток и антибиотиков, больше доверяю народным методам лечения и целебным травам. И хотя в городских аптеках есть множество препаратов на их основе, по личному опыту знаю, что точно следовать инструкции просто не хватит времени и терпения. А уж откуда эти снадобья привезли и какого они качества, остается только догадываться.

И вот после долгих поисков я в конце концов обнаружила то, что мне помогло - ЭПАМ. Никогда не перестану благодарить создателя этого природного восстановителя здоровья Альберта Васильевича Скворцова. Сам он говорит: **«"Эпам" - слово, отражающее мир энергоструктур. ЭПАМ - значит эмульсия прополисная активизированная модифицированная. Она представляет собой смесь прополиса и экстрактов трав (корневища бадана, душица, тысячелистник, зверобой, чабрец, пустырник, мать-и-мачеха, ромашка, подорожник, береза, крапива, почки сосны, хвоя кедра) на водно-спиртово-глицериновой основе».**

Мы все знаем, что многие лекарственные средства одно лечат, а другое калечат. «ЭПАМ же ничего не лечит и не исцеляет. Он просто восстанавливает данную природой форму. Работает на основе истинных природных процессов, чего не делают фармакологические лекарства. Первым делом ЭПАМ восстанавливает энергоструктуру человека. Ведь человек состоит не только из физического тела, но и из своих мыслей, чувств, поступков и более тонких уровней. Вся их совокупность определяет наше здоровье», - продолжает Альберт Васильевич.

Список заболеваний, от которых избавились люди, принимающие ЭПАМ, поистине впечатляет: вирусные, паразитарные и неуточненные гепатиты, болезни печени, сахарный диабет (ЭПАМ-4); ожоги слизистых оболочек и кожи, язвы, доброкачественные и злокачественные опухоли, свищи, заболевания почек (ЭПАМ-8); волчанка, остеохондроз,

Доктор Айболит!

Геморрой свечкой успокой

В одном из номеров «Ай, болита!» Р.И. из Саратовской области просит рецепт для лечения геморроя.

Я сама много лет назад этим страдала. Чем только не лечилась! В основном предлагались тепловые процедуры. Но от них мне становилось только хуже. Затем я случайно нашла кавказский метод лечения ледяными свечами. И потом кому ни предлагала этот метод - всем помогало.

Я замораживала воду в морозильнике, разбивала лед на кусочки в виде свечей длиной 3 - 4 см. Затем слегка оплавляла «свечу» в руках, чтобы она была гладкая. Брала ее небольшим ватным тампоном за кончик и вводила в задний проход. Придерживала тампоном, чтобы она не проскользнула внутрь полностью. Первый день держала «свечу» 30 сек (можно на счет - до 30). Затем каждый день увеличивала время на 10 сек. И так - до 60 сек, но не больше. Эту процедуру проделывала 2 раза в день. Если геморрой внешний, можно просто прикладывать к шишке кусочек льда. Уже через 4 - 5 дней боли и кровотечение прекратятся. Но лечиться нужно 2 - 3 недели. Таким способом и моя дочь вылечила послеродовой геморрой. Все шишки постепенно рассосались.

И главное - во время лечения следить за стулом. Нужно пользоваться слабительным или клизмой, чтобы не напрягаться и не провоцировать кровотечение. И в дальнейшем следите за работой кишечника, избавляйтесь от запоров, иначе геморрой сразу же появится вновь

А запоров я избегаю благодаря отрубям: ем 3 раза в день по ст. л. (или отрубной хлеб). Ем курагу, инжир, чернослив - натощак, понемногу. И, конечно, салаты из свежих овощей. А на ночь - обязательно кефир

Л.Ф. Шишакина, Чувашия

Заговорю грыжу

Валентина Харламова из Саратова спрашивала, как вылечить паховую грыжу. Я целитель-травник в третьем поколении, вот как посоветую избавиться от такой неприятности

По утрам месяц пить натощак по четверти стакана сок белого клевера, а на ночь прикладывать к больному месту компрессы с папоротником. Нужно еще выкопать корень ревеня, вымыть, измельчить и 2 столовые ложки его залить пол-литром кипятка, настоять 5 - 6 часов и пить 3 раза в сутки по полстакана перед едой.

А вот такой заговор помогает при любой грыже. Начитывают его на сметану, а потом мажут на то место, где грыжа. Если осталось что - коту отдают, если нет - кот с намазанного места слизывает. Делать это надо три вечера подряд. А читать вот что: «Господи, помоги, Господи, благослови. Иду я из дома через все двери, через все пороги, через все ворота. Ворота за собой закрываю, замки на дверях запираю. Ключи с собой в путь не забираю. Иду я дорогой, с дороги сверну на тропу, с тропы сверну на чистое поле. Там семь кустов, под теми кустами семь котов, все коты серые, а под седьмым кустом черный кот. Кот-котище, выгрызи у рабы (имя) все, все двенадцать грыж: грыжу становую, грыжу паховую, грыжу лобовую, грыжу локтевую, грыжу глазовую, яичную, головичную, сердечную, грыжу паховую, пупочную, позвоночную. Подтяни черную грыжу, белую грыжу, желтую грыжу, красную грыжу. И все грыжи, какие сказала, какие не сказала, заешь, загрызи, чтоб не грызло, не болело с этого часа, с моего наказа, с моего заговора, отныне и довеку и во веки веков. Аминь».

Т.И. Кондакова, Московская обл.

За три недели рубец одолели

Олеся Б. из Красноярска спрашивает, как убрать шрам.

Весной, во время цветения, выкопайте корень чистотела, хорошенько вымойте его и разрежьте вдоль пополам. Разрезанной поверхностью положите вдоль шрама и закрепите лейкопластырем. Меняйте корень по мере высыхания. Рубец рассасывается за три недели лечения

Л.А. Дулькина, Краснодарский кр.

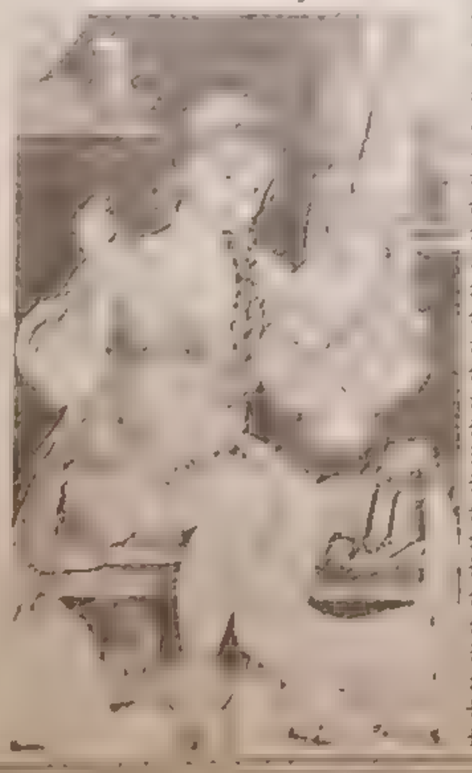
бронхит, сердечные болезни (ЭПАМ-31); туберкулез, нейродермит, грибковые заболевания кожи (ЭПАМ-41); бесплодие, гипертония (ЭПАМ-24). И еще многое-многое другое.

Восстановительные возможности ЭПАМа проверены временем (ему уже 25 лет), подтверждены клиническими и лабораторными испытаниями и сотнями тысяч отзывов от людей, которым помог этот чудо-препарат. У ЭПАМа нет противопоказаний и ограничений по срокам приема.

От себя же хочу добавить, что главную роль в восстановлении здоровья играет наша вера в себя, в свои силы и в силу природы. Я поверила в ЭПАМ, он помог мне, и я просто не могу не поделиться своим открытием с читателями «Ай, болита!».

Сейчас на территории бывшего СССР действуют около 50 центров, распространяющих ЭПАМ. Главный из них - в г. Новосибирске. E-mail: sponsor_ad@online.nsk.su

Наталья Селиханова, г. Северодвинск



Теперь шагаю - не хромаю

Ирина Андреевна Нагорная из г. Мурманска два года страдает артрозом коленных суставов. У меня тоже долго правое колено болело. В конце концов мне это надоело. Перелистала я свои рецептурные сборники и взялась за лечение. Пробовала многое.

К примеру, каждый вечер парила ноги в растворе пищевой соды, очищала подошвы пемзой, насухо вытирала, смазывала растительным маслом и делала точечный массаж - по 10 минут - каждой подошвы. После этого растирала ноги до колена и выше, минуя коленный сустав. **На колени же (на левое - для профилактики) привязывала попеременно листья лопуха, мать-и-мачехи или капустные и ложилась спать. Утром листья снимала и закапывала в угол огорода со словами: «Матушка-землица, возьми все мои хвори и боли».** Иногда листья привязывала и днем. Так и ходила.

А то хрена натру, кашицу на больное место наложу и минут 10 - 15 подержу. Потом теплень-кой водицей смою.

Применяла и немытую шерсть овечью. Сначала пропитаю ее в соленом растворе (ст. л. соли на литр воды) да высушу. А на ночь компресс сделаю. Заварю по щепотке крапивы, хмеля, череды, листа смородинового, тысячелистника либо мать-и-мачехи пропитаю - и на колени. Сверху - шерсть приготовленную (сухую), целлофаном обмотаю, платком теплым оберну - и спать. Наутро компресс уберу.

Так и перестала хромать. Колено теперь не беспокоит.

Н.А. Кудрина, Челябинская обл.

Сам себе

Сладит лихо с язвой облепиха

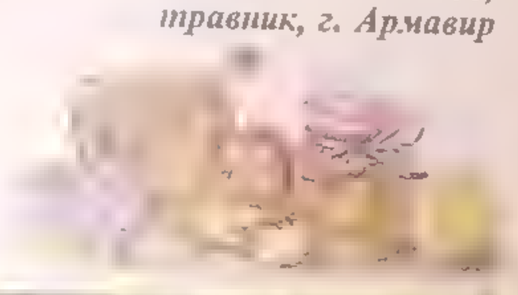
Слышала, что облепиховое масло хорошо от кожных болезней помогает. А у нас на работе женщина этим средством от язвы желудка спаслась. Способ лечения ей сам врач подсказал: пить масло по чайной ложке трижды в день за полчаса до еды. Не поверите, но через четыре месяца болячка зарубцевалась.

Г.И. Нонина, Архангельская обл.

Природы дар - картофельный отвар

Ехал я как-то в сельском автобусе в казачью станицу. Рядом со мной сел дед лет восьмидесяти. После стандартных разговоров о погоде и видах на урожай мы почему-то перешли на болячки. И вот что рассказал старый казак: «Лет 10 назад начались у меня **проблемы с предстательной железой**, а с ними и болезненное недержание мочи появилось. Представь: только до туалета добегу, а штаны уже мокрые, стыдно даже. Два года так маялся, пока не прознал, что в соседнем хуторе знахарь живет. К нему на поклон пошел. Он-то мне и присоветовал сделать средство. **Залил я килограмм промытой картошки (в кожуре, но без глазков) шестью литрами воды. Проварил ее на медленном огне в закрытой посудине 4 часа. Отвар процедил и пил теплым по 100 мл трижды в день за 30 мин до еды. Хранил снадобье в холоде. После 30 дней лечения отдохнул неделю и - по новой.** Три месяца пил это зелье - и прошла хвороба. Теперь снова сухой хожу».

А.В. Головков, травник, г. Армавир



Внимание: задержи дыхание!

Около шести лет назад мой приятель, учитель из Санкт-Петербурга Николай Афанасьевич, перенес инфаркт. И с той поры его неотступно преследовал страх перед повторным приступом.

Он сразу сменил режим питания, стал регулярно следить за своим весом, измерять артериальное давление. В одночасье бросил курить, спиртного и грамма с той поры не употребляет. Подумывал даже работу поспокойнее подыскать, но тут как раз случайно познакомился с учителем физкультуры из соседней школы, который вот уже много лет увлечен йогой.

- Йоги от инфарктов не умирают, - авторитетно заявил физкультурник и обучил Николая Афанасьевича одному-единственному упражнению из этой премудрой индийской системы. Оно-то и вернуло педагогу вкус к жизни. С тех пор он ни разу не жаловался на боли в сердце.

А упражнение очень простое. Рано утром, на восходе солнца, надо встать лицом на восток, расслабиться, неглубоко вдохнуть и, приблизив подбородок к груди, задержать дыхание. Ноги при этом слегка согнуть в коленях и наклониться вперед. Затем начать подтягивать вверх живот - столько, сколько сможете. Про себя считайте, на сколько секунд удалось задержать дыхание.

- Мой коллега уверял, что если сумеете со временем досчитать до 30, то от инфаркта вы избавлены, - рассказывал мне недавно Николай Афанасьевич. - И, представляешь, я за его метод лечения уцепился как за спасительную соломинку. И вот, видишь, жив и здоров!

В. Александров, г. Санкт-Петербург

Хворь зажали в тиски угольки

Появилась у меня соседка, бабуля лет шестидесяти пяти. Вижу как-то в окошко: идет мимо, остановится, отдохнет - и дальше. Вскоре представился случай поговорить. Оказалось, у бабушки аритмия, одышка и больные ноги. Я вспомнила, как от той же напасти мне таблетки активированного угля помогли. Удивительно, но так оно и было. А уголь этот вроде из березы делают.

Пожгла тогда бабуля березы, растолкла угольки и стала принимать их по половине чайной ложки с водой. Потом мы встретились в поле - вместе коз пасли. Она и говорит: дней десять, мол, попью и брошу. Я пожала плечами: силком ведь не заставишь. А через неделю соседка радостью делится: «Представляешь, за козами начала бегать!»

З.А. Коваленко, Саратовская обл.

Накатила, придавила...

Тоска, братцы мои, такая, что хоть в петлю лезь или в психушку ложись: жизнь не мила, ничего не радует, все из рук валится, лица друзей и знакомых вызывают раздражение, попутчикам в общественном транспорте хочется нахамить... Накатила, придавила, расплющила жестокая зимняя хандра. Увы, не одному мне она дала по мозгам. От зимней депрессии страдают многие (примерно 80 процентов всех людей), а 6 процентов населения, по утверждению врачей, демонстрируют столь явные симптомы болезни, что нуждаются в помощи специалиста.

Это состояние имеет научное название - «фотозависимая депрессия», которая, в свою очередь, относится к так называемым сезонным аффективным расстройствам. Возникает депрессия осенью, когда дни становятся короткими, а ночи - длинными. **Обычные симптомы зимней депрессии:** плохое настроение, подавленность, апатия, постоянное чувство усталости, снижение работоспособности, сонливость, повышение аппетита, нарастание веса. Типичны жалобы на боль в шее, спине, животе, грудной клетке, руках, ногах и на головную боль. Все эти признаки регулярно появляются в середине осени, достигают апогея в январе и полностью исчезают к маю-июню. Причина же сезонной хандры - короткий световой день, на протяжении которого головной мозг не успевает выработать достаточное количество гормона мелатонина, регулирующего биологические ритмы организма и влияющего на эмоции.

Один с утра

К врачу лечу

Специалисты давно подметили: чем севернее территория, тем большее количество населения страдает зимней депрессией. Кстати, сезонная депрессия является одной из основных причин женской фригидности и нарушений питания. Страдают сезонными расстройствами от 2 до 6 процентов подростков старше 10 лет. Но не меньше женщин и подростков подвержены этому заболеванию и те, кто переехал из теплого климата в холодный, а также жители северных городов - их биологические часы не поспевают за быстро сокращающимся световым днем.

Разумеется, большинство людей переживают зимнюю хандру безо всяких для себя последствий. Но тот, кто самостоятельно не в силах

ДОКТОР

Пятки чесали - детей рожали

На Руси господам чесали пятки крепостные крестьяне, а им самим - их дети. И не просто так. **Взгляните на подошвы. Как раз на пятке расположены зоны половых желез. Массаж этих точек очень полезен.** Сначала помассируйте точку-гипофиз (1) - успокоится нервная система (каждый палец по 20 - 30 секунд). Потом сами зоны половых желез (2) - по 3 - 5 минут. Удобней делать массаж сидя. Сильно разотрите ладонями ступни ног в направлении от пальцев. Потом каждый палец, от кончика к основанию. Дальше - снова стопы. Руками захватите изнутри ноги в области икр и потрите подошвы одну о другую, ноги при этом держите на весу. Сделать это нужно 15 раз. Затем двумя руками поочередно растирайте икры круговыми движениями (нога должна находиться между ладонями,, женщинам массировать икры нужно снизу вверх, мужчинам - наоборот).

После такого массажа улучшается кровообращение ног, зрение и работа сердца, проходит атеросклероз, шум в ушах.

Полезно втирать в стопы растительное масло, оно содержит витамин Е - и через 3 - 4 дня почувствуете прилив сил.

Н.Г. Мещанинова, г. Ярославль

Каланхоэ листок от мозоли помог

У меня на ступне между пальцами сухая мозоль была. Я тоже чем только не пыталась ее вывести. Но ничего не помогало. Уже ходить стало больно, хромала, стаптывала обувь. И вот когда в очередной раз я распарила ногу и срезала мозоль, то решила еще листком каланхоэ больное место натереть. Натирала срез мозоли примерно минут 5, листики меняла. Утром посмотрела на ступню и удивилась: от мозоли и следов не осталось! Даже темные точки (думаю, что корешки) исчезли.

З.А. Дитковская, Башкортостан

Стелю холстину и грею спину

Зимой вечера долгие, и мы с мужем все подряд читаем, как говорят, впрок. Так узнала: **прополисный холст от радикулита избавляет.** А мне соседка такой подарила. Она его в спальне под ковер вешает. Запах прекрасный от него - как на пасеке. Да и сон, говорит, крепче. У меня он тоже с полгода ловисел под ковром, а потом решила на нем полежать. Тепло, как от грелки - прямо через рубашку прогревает. Благодать, да и только!

А как **фарингит** обострился (он у меня хронический; горячее, холодное, острое нельзя - мучение одно!), **отстригла от холстика полоску 5х50 см и обмотала ею шею. Сверху еще шарфом закрепила. Сделаю так вечером и лишь утром сниму.** Если перестает помогать, отрезаю новую полоску. Хорошо-то как - горло не дерет совершенно! За три недели осложнение сняла. А следующей осенью вновь лечение повторила. До этого многие способы перепробовала, но лучше этого не нашла.

В. Кононенко, ст. Кущевская

Бабушкин настой, боли успокой!

Я в женской консультации работаю. И так мне порой женщин-бедняжек жалко: мучаются из-за болезненных месячных. А ведь у меня такая же беда начиналась.

Я еще не замужем была. Как месячные - так хоть вой! Низ живота тянет, боли адские: аж в ногу отдает. Как-то раз сознание потеряла. Очнулась - мама надо мной склонилась, бледная - испугалась. Подвела она меня к горячей печке и прислонила животом. И так мне хорошо стало... Потом я уж сама навострилась этим способом боль унимать.

Но однажды к нам бабушка в гости приехала. А у меня аккурат «дела». Стою у печки, грею живот, она и увидела. Заворчала: ладно, мол, девка молодая ничего не смыслит, а ты-то (и на маму поглядела) что удумала - к печи ее пихать? Нагреет в животе опухоль какую...

Отправила маму в медпункт за цветками ромашки, листьями мяты и корнями валерианы. И научила, как лекарство готовить. Мы травы в равных пропорциях смешали и ст. л. сбора залили стаканом кипятка. С час где-то настояли и процедили. Я потом всегда такой настой во время месячных пила - по две ст. л. трижды в день после еды. Еще бабушка велела в это время больше рыбы есть и овощей, только не красного цвета (они «кровь гонят»).

После замужества боли у меня сами по себе прошли. Теперь не мучаюсь. А вот тогда бабулечкина наука меня здорово выручила - спасибо ей!

Алла Корякина, Архангельская обл.

Сам себе доктор

Хандра

справиться с подобным состоянием, должен обратиться за медицинской помощью.

Не страдаю - отдыхаю

Еще в 60-е годы американцы Розенталь и Леви изобрели метод лечения сезонных депрессий, который получил название «фототерапия». Американцы соорудили специальную яркую лампу, в свет которой поместили страдающих депрессией добровольцев. Результат превзошел все ожидания: депрессия уходила и не возвращалась, несмотря на любую непогоду или отсутствие солнечного света. С тех пор лечебные лампы получили широкое распространение в Америке и странах Европы. Последние несколько лет они стали доступными и в нашей стране. **Светотерапия позволяет «обмануть» внутренние часы нашего организма, заставить их переключиться на летний режим.** Очень важно, что метод этот абсолютно безвреден и практически не имеет противопоказаний. Единственное, что требуется - находиться на определенном расстоянии от лампы. И все. Впрочем, бороться с зимней хандрой можно и с помощью подручных средств.

Специалисты рекомендуют больше времени проводить на свежем воздухе, причем гулять лучше не по лесу, а на открытых пространствах, где всегда светлее. Не зашторивать окна в квартире - пусть в комнату проникает дневной свет. Вечером не следует экономить на электричестве. Кроме того, можно укрепить организм различными «травками», например препаратами из женьшеня, элеутерококка или золотого корня. Еще одно неплохое средство - это бокал красного вина, так как именно в красном вине содержится вещество, активизирующее деятельность головного мозга. А вообще, людям, подверженным сезонной депрессии, медики советуют зимой уйти в отпуск.

Вадим Самокатов
www.utro.ru

Айболит

Помог овес прогнать туберкулез

Случаи туберкулеза легких, хотя теперь это не такая уж и редкость, всегда настораживают. А тем более когда такие пациенты первоначально оказываются в обычных терапевтических отделениях. Направляются под маской пневмонии, а позже выясняется, что за болячка под ней кроется. Так случилось и в этот раз. С пневмонией госпитализировали молодую женщину. Казалось бы, обычная ситуация, но запомнилась она мне вот почему. В палату этой больной было приятно зайти - каждое утро заботливый супруг приносил все новые букеты роз. Не палата, а настоящий сад. А уж стол буквально ломился от фруктов. И это в январе-то! Каково же было удивление пациентки да, признаться, и мое тоже, когда выяснилось, что у неё туберкулез легких.

- Это какая-то ошибка, - волновалась Татьяна. - Разве я живу в чахоточных условиях? Не работаю - только дома сижу с годовалым ребенком. Какое питание? Об этом можно только мечтать - муж любую прихоть выполнит. А о чистоте квартиры и говорить нечего - домработницу держим

Конечно, условия безупречные, я б даже сказал - лелейные. «Но не сидите же Вы безвылазно дома. А уж улица - дело такое: и не заметишь, как чихнул, кашлянул рядом какой-то прохожий Или плюнул, а Вы незаметно для себя наступили на плевок и походили дома в уличной обуви. Словом, подхватить бациллы - ничего не стоит. Тем более если Вы (при таких-то материальных возможностях!) ради похудения лишаетесь необходимого в питании. Разве какие-то витаминные комплексы заменят полноценный рацион?! Отсюда и ослабление защитных сил организма», - объясняю.

Направили мы эту женщину на лечение в тубдиспансер. А нет-нет да и вспомню о ней с сочувствием. Какое-то время спустя осведомился у знакомого фтизиопульмонолога: «Как она?» «Хорошо», - отвечает. Лечили Татьяну, конечно же, по традиционной схеме противотуберкулезных средств. Но помогло не только это. **В диспансер бабушка пациентки ежедневно приносила отвар овса. Стакан овсяной крупы заливала литром воды, выварила до половины объема, доливала 2 стакана молока. И пила внучка по стакану за полчаса до еды.**

«Отличный общеукрепляющий метод», - заключил доктор. «Молодец бабулька - толк в лечении знает!» - похвалил я. «Да не бабулька знает, а наш профессор, - возразил коллега. - Он посоветовал ей по старинке действовать. Заверил: толк будет! Ну бабушка и постаралась. А советчик только лишний раз убедился в силе этого народного противотуберкулезного средства. Дело в том, что профессор участвовал в экспедициях по Костромской, Владимирской и Новгородской областям - от стариков собирал сведения о методах исцеления. И частенько их использует». Оказалось, что, помимо овсяного отвара, против туберкулеза хорошо показали себя и рекомендуемые им настой травы багульника, настой березовых почек.

А готовятся они так. **10 г измельченной травы багульника на стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 1/3 стакана 3 - 4 раза в день. Настой березовых почек готовится аналогично, только принимается по столовой ложке 3 раза в день.**

И.А. Крылов, к. м. н.

Упорство и труд

На ваши вопросы отвечает врач-терапевт Н.А. Большакова.

• • •

— Говорить об этом стыдно, но приходится - что делать?! Помню, когда-то, наевшись, я бросила ложку на стол, вскочила, чтоб бежать на улицу, - девчонки ждали. А мама мне и сказала: «Никогда не бросай ложку - пристыдит». «Это как она меня пристыдить сможет?» - спросила. «А вот так - пукнешь где-либо прилюдно», - был ответ. Я посмеялась и забыла предостережение. Но пришлось вспомнить о нем недавно. Я замужем 4 месяца, еще не успели привыкнуть друг к другу. По крайней мере, я очень стесняюсь показаться мужу не в лучшем свете. И представьте - в первые же дни нашей совместной жизни со мной дважды этот срам произошел. Теперь во время сношений только и думаю: хоть бы не... Живот почему-то часто пучит. Что делать?

Ирина

— Во всяком случае, Ира, делать трагедию из случившегося не стоит. Отхождение газов бывает у всех, в том числе и у Вашего мужа. Таково свойство организма! Так что, считайте, ничего страшного не произошло - обычное явление, и отнеситесь к нему с юмором. Ну а впредь, чтоб не повторялись подобные случаи, дам Вам простые, но верные советы. Очевидно, Вы - торопыга? Не успели поесть - надо бежать. Вот это-то Вам и портит жизнь. Пища плохо пережевывается, не успевает достаточно смачиваться слюной, отсюда - плохо переваривается, загнивает, закисает в кишечнике. Вот и повышается газообразование. **Приучите себя есть не спеша, тщательно пережевывая каждую порцию. А кроме того, для уменьшения бродильных процессов стоит попить настой цветков ромашки аптечной. Ст. л. сухого сырья залейте стаканом кипятка, дайте настояться с полчаса, процедите. И пейте по ст. л. 3 - 4 раза в день. Думаю, это Вам поможет.**

• • •

— Мне 71 год. В час сказать, особо на здоровье не жалуюсь. И на рыбалку с мужем хожу, и в настольный теннис играю. Многие ровесники моему состоянию завидуют. А я последнее время обеспокоена вот чем. По ночам меня стало в туалет гонять по-малому. Да откуда только и жидкости набирается столько?! Днем бы так, но нет - днем не гоняет, а едва ночь приходит, только усну - тут и позыв. Что за напасть?

Нина Анатольевна

— Если, Нина Анатольевна, Вас ничто больше не беспокоит, тогда, возможно, просто произошло «смещение дня и ночи»: такое явление у людей Вашего возраста случается нередко. Бывает, до 2/3 суточного количества мочи приходится на ночное испускание. **Постарайтесь пить меньше на ночь. Да и днем особо**

ВЕДЕТ ПРИЕМ

Диво: в суп — крапива!

Частые кровотечения из носа должны подвести нас к мысли о необходимости измерения кровяного давления. Если оно повышенное, причина найдена. Снизят его движение, разумное питание и спокойный образ жизни. Если же давление в норме, главный фактор носовых кровотечений - недостаток витамина К. Придется подналечь на капусту, шпинат и суп из крапивы.

Что делать, не знаю - в газету обращаюсь

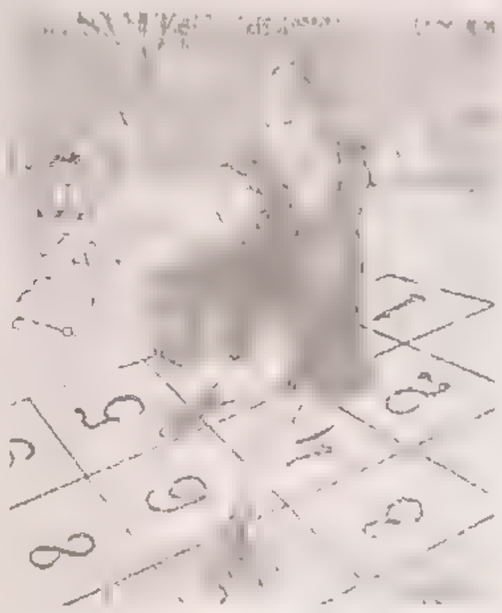
Со мной случилось то, чего боится каждая девчонка: в 16 лет я забеременела. В больнице аборт делать не хочу, а испортить отношения с матерью боюсь. Очень прошу: помогите мне, пока не поздно! Больше обратиться не к кому.

Антонина Г., Оренбургская обл.

Зная, что абортивные народные средства все же существуют, за помощью мы обратились **к консультанту, акушеру-гинекологу Ильинской.**

- Беременность в организме здоровой шестнадцатилетней девочки сидит крепко, поэтому никакими народными средствами ее нельзя выводить! Не дай бог, начнется кровотечение, которое дома не остановить. Недалеко и до инфекции, вот с нейто несозревший организм точно не справится. Разве девочка умереть хочет?

И при чем тут мать? По законодательству, девушка с 15 лет сама решает вопросы беременности. Так что и без согласия родителей можно сделать аборт. А если



сроки уже вышли (больше 12 недель), то по приказу о прерывании беременности по физиологической незрелости операцию можно сделать и до 22 недель. Но только пусть Антонина едет в город, в центральной районной больнице такую квалифицированную помощь ей оказать не смогут.

Надо вам смотреть по сторонам

В своих письмах вы часто спрашиваете, как переключиться или как отключиться от тех проблем, которые вас мучают. Иногда люди никак не могут заснуть и страдают бессонницей, потому что и по ночам их преследуют нерешенные проблемы.

И обратите внимание: в метро, в транспорте у многих людей бывает остановившийся взгляд и совершенно неподвижное, застывшее лицо. Они даже закрывают глаза, чтобы отключиться от своих мыслей, но у них ничего не получается. Кстати говоря, подобное состояние сродни легкой стадии гипноза. Как же выйти из этого состояния?

Очень просто. **Нужно делать упражнение «бегающие глаза»: смотреть то в одну сторону, то в другую, то в одну, то в другую. При этом важно не просто двигать глазами. Не вращая головой, нужно осматриваться по сторонам.** Родители часто говорят детям: «Не смотри по сторонам!» - не подозревая, что на самом деле это очень полезное занятие.

Если вы едете в транспорте или приходится кого-то ждать, смотрите по сторонам. Заметили что-то любопытное с одной стороны - посмотрели, заметили с другой - посмотрели. Повторяю: голова при этом не должна поворачиваться.

Спустя какое-то время вы заметите, что лицо у вас стало более живым и подвижным, мимика - более богатой, а глаза - более яркими и выразительными.

В лучшую сторону изменится и ваше внутреннее состояние.

П.А. Попов, доктор, г. Москва

Подойдет подтаявший лед

Мой дядя - хирург, и к нему я прежде всего обратилась по поводу сеточки сосудов на щеках и носу. А он: «Ничего страшного!» И все! Конечно, для него - ничего страшного, потому как эта краснота не на его лице. А мне каково носить такое «украшение»?! 20 лет, а не с одним парнем еще не гуляла. Как мне привести в порядок лицо?

Женя Ф.

Очевидно, Женя, у Вас купироз. И если он не связан с длительным приемом гормональных средств, с ухудшением кровоснабжения, злоупотреблением алкоголем, то, вероятно, это - врожденная патология. Но не отчаивайтесь: можно поправить дело. Только наберитесь терпения. Ежедневно в течение 3 - 4 месяцев массируйте покрасневшие участки лица подтаявшим кусочком льда. И не менее полугода дважды в день принимайте по таблетке аскорутина. Заметите: не только краснота пропадет, но и посвежеет лицо.

А.И. Нефедов, врач-дерматолог

усердствовать в этом деле не стоит. 6 - 7 стаканов жидкости, пожалуй, Вам достаточно.

* * *

— Кажется, если б не гипертония, жил бы и радовался всем краскам жизни. А так с тяжелой головой частенько приходится ходить. И что огорчительнее всего: народные-то средства от этой напасти не помогают. Уж и черноплодку ел, и настой полевого хвоща, листьев земляники принимал, пил и аптечную настойку календулы - заметного стойкого улучшения нет. Неужели непобедима эта гипертония проклятая?

Афанасий Петрович

недуг отведут

— Конечно, Афанасий Петрович, гипертоническая болезнь - хворь серьезная. Но даже если не помогли Вам четыре перечисленные средства, нельзя делать вывод о ее неодолимости. Снадобий от этого заболевания великое множество. Они по-разному действуют на больных: одному то больше подходит, другому - это, а третьему - еще что-то, совсем иное. Просто надо подобрать для себя наиболее эффективное. Попробуйте еще вот такие средства. Ст. л. сухого измельченного листа сушеницы топяной залейте стаканом кипятка, настаивайте с полчаса, процедите. Пейте по ст. л. 3 раза в день. Или: есть ягоды малины и пить отвар ее сухих листьев. **Ст. л. измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 15 минут на малом огне, процедить, долить воды до изначального объема. И выпить отвар в течение всего дня.** Словом, ищите, Афанасий Петрович, свое средство и ни в коем случае не сдавайтесь болезни!

* * *

— Не стану описывать свои неприятности: кто болеет атеросклерозом, их прекрасно знает, да и врачи себе представляют. Так вот: недавно по телевизору случайно услышала конец передачи о том, как справляться с этим недугом. Доктор меднаук советовал чистить сосуды отваром травяным. А каким - записать не успела. Может, знаете?

Ида Николаевна

— Предполагаю, Ида Николаевна, что Вы услышали часть беседы доктора меднаук, профессора А.Л. Лаврова. Могу повторить его рекомендации.

Растолките семена укропа. К 3 ст. л. их добавьте 3 ст. л. измельченных корней валерианы, 100 - 120 г меда. Размешайте и залейте 2 л кипятка. Доведите до кипения и сразу снимите с огня. Укутайте. Пусть настоятся 12 часов. Потом перелейте в бутылки, банки и держите их в холодильнике. Пейте по 3 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс - 2 недели. Затем - перерыв 10 дней, и повтор курса. Только перед приемом отвара не забывайте его взбалтывать.

Поспешим поохать...

Подруга не слышит

Вот уже год, как моя подруга оглохла на оба уха. Уши не болели, не текли, только беспокоил сильный шум в голове. Он и сейчас есть: то слабый, то сильный. Айболитовцы, может знает кто какой-нибудь способ?

Галина Никифоровна Шкурская,
428000, Чувашия,
г. Чебоксары,
ул. Афанасьева, д. 7,
корп. 1, кв. 18

А у меня без таблеток ни дня

Мне 76 лет. В 1988 году врачи обнаружили аденому предстательной железы. С тех пор и дня не могу прожить без таблеток и уколов. В больницу попадаю чуть ли не через месяц. Может, посоветует кто, как облегчить мои страдания?

Владимир Иванович Кирьянов,
150043, г. Ярославль,
ул. Карла Маркса, д. 34, кв. 7

Спасите маму!

Подскажите, пожалуйста, как вылечить рак кожи. У меня больная мама, а врачи ничем помочь не могут. Одна надежда на вас, айболитовцы!

В.Н. Масмокова,
390000, г. Рязань, д/в

У мужа полиартрит

Мой муж более 20 лет страдает ревматоидным полиартритом. Из-за поражения седалищного нерва левая нога почти ничего не чувствует. Вдобавок у него еще и бурсит. Муж не ходит. А ведь ему только 44 года. Помогите советами, рецептами - очень просим.

Светлана Гавриловна Самарина,
422219, Татарстан,
Агрызский р-н, с. Бима

Хочу избежать операции

В январе этого года у меня в груди появилось уплотнение величиной с горошину. На УЗИ нашли еще два образования. Врачи говорят о доброкачественной опухоли, предлагают операцию. А мне что-то не хочется под нож ложиться. Если есть народные методы лечения, подскажите мне, пожалуйста.

Альфия Салахова,
423823, Татарстан,
г. Набережные Челны,
пр. Мира, д. 18/04, кв. 97

Не дышит нос

Уже 14 лет у меня заложен нос - вазомоторный аллергический ринит. Никакое лечение не помогает. Приходится закапывать капли по 5 раз на дню. Во время беременности ситуация обострилась - нос совсем перестал дышать. После родов стало несколько лучше, но флакона капель хватает лишь на 2 дня. Страшно подумать, что будет дальше, ведь мне всего 20 лет. Помогите, пожалуйста.

Ю.В. Калугина,
675027, Амурская обл., г. Благовещенск,
ул. Воронкова, д. 20, кв. 4

Варикоз кто перенес?

У нас с женой варикозное расширение вен. Ноги опухают сильно, болят. По квартире еле ходим, не то что на улицу выйти. Может, подскажет кто, как недуг вылечить?

Иван Ефимович Михно,
624460, Свердловская обл.,
г. Краснотурьинск,
ул. Молодежная, д. 9, кв. 7

Свести бы бородавки

У мамы около носа несколько бородавок. Чем только она их не сводила! И маски всякие делала, и яблоком натирала, и узелки завязывала, и соком стебля чеснока мазала - ничего не помогает. Пожалуйста, знающие люди, напишите, как их свести.

Игорь Фадеев,
624330, Свердловская обл.,
г. Красноуральск,
ул. Я. Нумиура, д. 77 б

Приглашаем к сотрудничеству

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей. Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными средствами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

Голые рецепты не принимаются. Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром.

Для начисления гонорара указывайте:

ФИО (полностью); число, месяц и год рождения; место прописки; серию и номер паспорта номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Адрес редакции: 164501, Архангельская область, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Телефоны: 55-06-68, 55-16-08 (факс). Звонить с 9 до17 часов.

E-mail: aibolit@arh.ru, givitca@atnet.ru

Электронный адрес подписки через Интернет - **http://www.pressa.apr.ru** (ищите наши газеты по наименованию).

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати. **Св. №013382** от 02.03.1995 г

Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г

Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатано: ИПП «Кострома» г. Кострома, ул. Самоковская, д.10. **Печать офсетная.**
Заказ № **6236** Тираж **398.804** экз.
В ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № **480** Тираж **12.410** экз
Общий тираж: 411.214 экз
Учредитель и издатель **ООО «Газета «Ай, болит!»**
Индекс: 50486 по Архангельской обл., **34259** - по РФ **Цена свободная.**

Время подписания в печать: по графику - четверг 16.00; фактически - четверг 16.00

Ежене-дельник, объем 1 п. л.

www.aibolit.arh.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55 16 48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты (8184) 55 08 68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55 16 53
Отдел дизайна: (8184) 52 98 35

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отв. секретарь Солодка О.Г.
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р.В., Евменьева Е.Л., Лузин Ю.К., Овсянникова Н.И., Иванова Т.Ю., Верещагина Е.П., Шошина О.Ю., Голубина Н.В., Буторина Е.Е.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке материалов ссылка на издание обязательна.

Айболит!

№49(385)
декабрь 2002 г.

ГАЗЕТА-ПОМОЩНИЦА

Основана 11 апреля 1993 г.

Сегодня в номере:

Совет на пробу - лечить хворобу

✦ Проворен квас из зерен

✦ Рецепт надежный и несложный

✦ «Придется туго», - сказала недугу

Сам себе доктор

✦ Сестрице лимон сгодится

✦ Вен расширение - большое мучение

✦ Одолели коли почечные боли ..... 4 - 5

Магнит [illegible] победит!

✦ Результат - без лишних затрат

✦ Не ропщу - дистонию укрощу

✦ Не для награды стараться рады 6 - 7

Посидим поохаем... [illegible] 8

Читайте в «Дюймовочке» №49(56)

Наш ответ: Наркотикам - нет!

Беда коснулась нас ✦ Мама о сыне ✦ Признаки употребления наркотиков

Условия страшной игры ✦ Рассказ Алеши ✦ Не пустим в дом тебя, гном!

С верой в Бога придет подмога ✦ Дорога к храму

Наш сказ - не в бровь, а в глаз ✦ За горе в ответе и отцы, и дети

Влюбилась с первого взгляда!

Прошлым летом я обварила ногу, и она долго не заживала. Тогда подруга принесла мне подшивку «Ай, болита!». Почитала - и, знаете, моментально улучшилось настроение и общее состояние от добрых советов, замечательных, неповторимых рисунков, метких заголовков. С первого взгляда, можно сказать, влюбилась! И самое-то главное – нашла рецепт для себя.

Конечно, сразу же подписалась на «Ай, болит!» и теперь каждую неделю с нетерпением жду свою газету.

Ю.И. Суздальцева, Тамбовская обл.

А выслать-то что?!

Часто случается такое: присылают люди деньги, а какие растения нужны, не указывают. Уважаемые Евсюкова из Нижнего Новгорода и Новикова из Перми! Переводы получил, но что вам выслать-то?!

И еще: есть в достаточном количестве семена расторопши и болиголова. От желающих приобрести - конверт с обратным адресом плюс 20 рублей. Семян вполне достаточно, чтобы засеять небольшую грядку.

В.И. Талай, 663614, Красноярский кр., г. Канск, Северный мкр., д. 1/1, кв. 45

Продолжается подписка!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 79, 90, 91) на первое полугодие 2003 года продолжается помесячная подписка на газеты: ✦ «Ай, болит!» - индекс 34259; ✦ спецвыпуск «Ай, болит!» (не является бесплатным приложением к газете «Ай, болит!») - индекс 29722; ✦ комплект «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс 44355; ✦ «Живица» - индекс 27807; ✦ «Дюймовочка» - индекс 45753. Информацию о подписке на наши газеты вы можете найти в каталогах областных изданий.

Для лечения и оздоровления

Предлагаю боровую матку, витекс, вербену, диоскорею, грушанку, гингко, зимолюбку, исландский мох, красную щетку, красный корень, лапчатку белую, мордовник, морозник, очанку, очиток, сабельник и еще более 200 видов лекарственных растений урожая 2002 года с инструкцией по применению. Есть каштан, черный орех, тодикамп

Т.В. Кушнаренко, 353440, г. Анапа, главпочтамт, а/я 2, тел. 86133-38-001 или 902-4359-727 (номер изменился!)

У вас катаракта?

Так знайте: яблоки приостанавливают развитие катаракты. Для этого вырезают середину плода и наполняют медом, прокалывают дно и ставят на стакан, куда за ночь натекает смесь. Ее-то и нужно терпеливо закапывать 2 - 3 раза в день во внутренний угол глаза по 2 - 3 капли.

Елена Ивановна

Совет на пробу-

Старый дед навел марафет

В одном из выпусков газеты прочитала, что волосы укрепить можно керосином. Но как? Кто знает - откликнитесь! А может, есть и другой какой способ?

М. Круглова, г. Б. Камень

В каждой деревне свой чудак водится. С виду обычный сельский житель, но с фантазией в голове. За что ни возьмется - лишь усмешку и недоверие людей вызывает. А потом смотришь - зря над чудаком потешались, сбылись его задумки. Наш дед Никифор - один из таких. Уж сколько он забавных историй за свою жизнь накопил! Вот, например

Продавщица нашего сельмага разболтала всем, что шикует дед - прикупил маленькую бутылочку дорогого коньяка. А грех винопития за ним не водится - годы не те. Долго пытали, зачем спиртное ему, но отмалчивался Никифор Лишь бабка Наталья секрет раскрыла Лечится наш дедок, волос на голове наращивает Берет шесть рюмок отвара корней лопуха, четыре - лукового сока, заливает все бутылкой коньяка и втирает в голову. Смех, да и только! Мы-то ведь знаем: что выпало, то не вырастет А он, видишь, помолодеть надумал!

Да только зря подсмеивались - помог конь як-то! Стали вместо пушка темные волосья у старика отрастать. **А бабка Наталья вспомнила, что в прежние времена крестьяне натирали голову разрезанной луковицей и хорошего качества керосином.** Оттого, мол, волос был крепким, а косы у девушек - до пояса

О. Сергеева

Рецепт надежный и несложный

Как осень, так я простудой маюсь. Не один раз на больничном посижу. Особенно бронхит донимает. Не найдется ли у кого рецепта подходящего на этот случай?

М. Николаева, Архангельская обл.

У меня от простуды есть свое испытанное средство. Секрета никакого, думаю, не открою. Возможно, кто-то лечится так же, а кому-то наверняка рецепт пригодится

Крупный лимон я провариваю 10 - 15 минут (если толстокожий - 20 минут). Охлаждаю его в холодной воде и отрезаю «попочку» до мякоти с той стороны, где плод крепится к ветке. Выдавливаю сок в стакан (если попадет мякоть - не страшно) и добавляю 2 ст. л. глицерина. Потом - до полного стакана - меда. Тщательно все перемешиваю и переливаю состав в баночки с закручивающимися крышками. Ставлю в холодильник, чтобы снадобье хотя бы сутки настоялось. А принимаю по ст. л. трижды в день за 15 - 20 минут до еды.

Состав этот смягчает бронхи и облегчает отхождение мокроты. Давать его можно и детям: кисло-сладкий вкус лекарства ребятишкам очень нравится.

Т.С. Мельник, г. Волгодонск

* *

Пивными дрожжами прыщи «ублажали»

Не могу найти способа избавиться от прыщей. Помогите, пожалуйста!

Роза, 366700, Ингушетия, Сунженский р-н, ст. Орджоникидзевская, ул. Заводская, д. 119

В 17 лет страдала я от прыщей и чирьев. Пришлось даже в вендиспансер идти. Стыдно-то как было! А доктор осмотрел меня и отправил на пивзавод - за пивными дрожжами. Сказал, что только они помогут. С тех пор стала я три раза в день смешивать и пить по полстакана дрожжей и молока, и все прошло!

М.И. Бондаренко, Краснодарский кр.

«Придется туго», -

Не ждала помощи - налегла на овощи

Несколько лет назад мне поставили диагноз: реактивный гепатит. Стала чистить печень по методике Малахова и два года жила без болей, все ела и не выпила ни одной таблетки. Но в 1998 году стало мучить давление, начались сердечные приступы. Анализы показали многолетний гепатит С. Сначала навалилось отчаяние, но потом я решила сама бороться с болезнью.

Сразу села на строгую диету - ничего жареного, жирного, острого. Пищу стала готовить на растительном масле (выбирала соевое или кукурузное). Налегла на фрукты и овощи - свеклу, морковь, тыкву, кабачки... На что хватало денег. Постоянно пью мочегонное, отвары шиповника, рябины, смородины.

Из медикаментов подобрала «Эсенциале» - принимала до четырех месяцев. Сначала покупала и «Тыквеол», но когда он стал дорогим, научилась делать это масло сама. Стакан высушенных и измельченных семечек заливала стаканом оливкового масла или любого очищенного растительного. На водяной бане нагревала до 60 градусов и настаивала 2 часа, затем на неделю ставила в темное прохладное место. Процеживала и принимала по чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Два месяца пью, месяц - перерыв, и снова курс. Осенью по месяцу прокалываю никотинку. Если боли все же появляются, пью но-шпу.

Постоянно лечусь - с болезнью борюсь

В феврале всегда чищу кишечник. Одну неделю каждый вечер делаю очистительные клизмы с соком лимона, затем чищу печень легким способом. Завариваю в термосе 3 - 4 столовые ложки шиповника, утром в горячий настой добавляю 3 столовые ложки сорбита и выпиваю. Потом ложусь на теплую грелку на час-другой. Так делаю 5 раз через день.

Через месяц провожу очищение другим способом. В аптеке покупаю натрий тиосульфат 10 мг. Одну ампулу развожу полстаканом воды и пью по вечерам через два часа после еды перед сном. Так 10 дней подряд. Потом принимаю кукурузное масло - столовую ложку в полседьмого утра - и ложусь на теплую грелку на час-два.

Иногда провожу и такое 10-дневное лечение. 3 стакана овса (непротравленного, в кожуре) хорошо промываю, засыпаю в пятилитровую кастрюлю, добавляю 3 столовые ложки березовых почек и 2 столовые ложки листа брусники, заливаю 4

Лечить хворобу

Ловко - соль с марганцовкой!

Замучил моего сына пузырьковый грибок. Парню 20 лет, собирается жениться. А ну как и девушку свою такой неприятностью наградит! Подсказали бы ему средство хорошее, травники.

Е.А. Матвиенко,
Псковская обл.

Для моего мучительного заболевания - пузырьковый грибок - самым эффективным лечением оказалась соль. Прочитал в книге про целебную ее силу. Попробовал на себе - получилось.

Растворил в 3 л воды 3 ст. л. соли и добавил немного марганцовки. Подержал в растворе ноги, и через несколько дней болячка прошла.

Л.Д. Коримчук, г. Псков

****

Айболитовцы! Помогите избавиться от полипов в носу. Более 30 лет страдаю этим недугом. Одиннадцать раз их удаляли, но они опять вырастают. Посоветуйте: что мне делать?

Л.Д. Ляховская,
143300, Московская обл.,
г. Наро-Фоминск,
ул. Колхозная, д. 47

Болиголов помочь готов

15 лет у меня был хронический насморк. Врач обнаружила в носу полипы и объяснила, что их можно удалить, но они часто вырастают снова. И дала совет лечиться народными средствами. После долгих поисков я наконец нашла хорошее средство - болиголов пятнистый. Он лечит опухоли разных видов, и даже раковые. Я рассудила: полипы - это тоже ведь своего рода опухоли. И решила провести на себе эксперимент. Взяла ватный тампон, обмакнула в настойку болиголова и положила в ноздрю на 5 минут. Потом я увеличила время процедуры и даже оставляла тампон в носу на целую ночь. Делала тампоны по очереди то в одну, то в другую ноздрю. Ровно через 10 дней мой нос задышал

С.Н. Красильникова,
г. Н. Новгород

Болиголов

Проворен квас из зерен

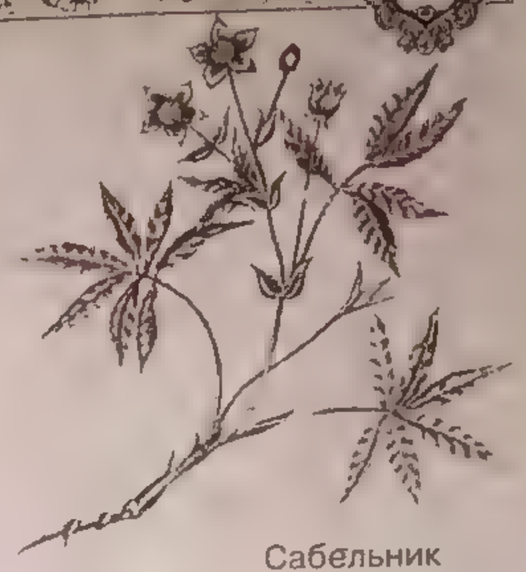
Пять лет назад у меня определили болезнь Бехтерева. Чем только и не лечился, а облегчения нет. Может, айболитовцы рецепт какой подскажут?

А. Иванов,
Удмуртия

Уже несколько лет я страдаю болезнью Бехтерева. Очень много способов лечения перепробовал, но все безрезультатно. С февраля 2002 года стал пить настойку из корня сабельника болотного и через 4 месяца почувствовал улучшение. Если до приема настойки совершенно не двигались оба тазобедренных сустава и позвоночник, плохо двигались плечевые суставы, то потом боль ушла полностью, увеличилось движение в коленях. Хожу еще на костылях, но результат очевиден.

100 г корня заливаю 0,5 л водки. Настаиваю 3 недели в темном теплом месте, ежедневно встряхивая. Пью по ч. л. 3 раза в день после еды. На ночь на больные суставы делаю компрессы из этой же настойки.

Еще готовлю квас из зерен овса. **Стакан промытых зерен зашиваю в марлевый мешочек, туда же кладу груз. Мешочек помещаю в трехлитровую банку и заливаю сиропом из 3 л воды и 2 стаканов сахара, добавляю 2 ложки сметаны. Банку накрываю марлей и на 10 - 12 дней ставлю в теплое место. Потом квас процеживаю и пью. Мешочек с овсом не выбрасываю, а заливаю, как описано выше, и так 7 - 8 раз. После 2-й и последующих заливок квас получается уже на 5 - 6-й день. При приеме сабельника квас пить обязательно: сабельник растворяет шлаки, а квас выводит их из организма.**



Сабельник

Для компрессов можно использовать настойку из окопника, но пить ее нельзя. А настойка сабельника с корнем ятрышника еще более эффективна.

Если кто-то захочет мне написать, вкладывайте конверт для ответа.

Ю.В. Агаповичев,
357317, Ставропольский кр.,
Кировский р-н,
ст. Марьинская,
ул. Октябрьская, д.2

Сказала недугу

литрами воды и настаиваю сутки в прохладном месте. В другой эмалированной кастрюле 10 минут кипячу стакан измельченного шиповника и настаиваю потом сутки в холодильнике. Настой овса с почками и брусничным листом в плотно закрытой кастрюле ставлю на огонь и кипячу 15 минут, помешивая. Затем добавляю 3 столовые ложки спорыша и 2 столовые ложки кукурузных рылец и еще кипячу 15 минут, 45 минут охлаждаю. Оба отвара процеживаю через один слой марли и соединяю. Получается 3,5 литра смеси. Разливаю в банки или бутылки и храню в холодильнике. Пью по 150 мл 4 раза в день за полчаса до еды. Последний прием должен быть не позднее 7 часов вечера. Курс лечения - 10 дней, и повторяю его через 3 месяца.

Пью и успокоительные травы - мелиссу, пустырник, валериану.

Уже год завтракаю овсяным киселем, но после него 3 часа ничего не ем и не пью. У меня еще и сахарный диабет, но благодаря постоянному лечению травами и овсянке сахар в крови держу в норме - больше 5 ммоль/л не поднимается.

Не засекречу - на письмо отвечу

Часто в «Ай, болите!» люди спрашивают, как справиться с гепатитом С. Надеюсь, мой опыт кому-нибудь поможет. Эта болезнь неизлечима, поэтому с ней надо научиться жить.

Отчаяние - плохой помощник. Конечно, каждый подбирает свой, единственный способ. Ведь больная печень задевает и другие органы. Я постоянно подлечиваю поджелудочную и борюсь с гастритом с пониженной кислотностью. Если кого заинтересует мой опыт - пишите. Всегда отвечу на письмо.

В.И. Мельникова,
694740, Сахалинская обл.,
г. Невельск, ул. Гоголя,
д. 4, кв. 43

Сам себе

Просто сказочный уксус яблочный

Видно уж, у меня конституция такая: как только перестаю ограничивать себя в пище - сразу начинаю полнеть. Впрочем, даже и не переедая, всегда от полноты страдала.

Как-то в сердцах высказалась в аптеке: не могут, мол, действенного лекарства для похудения придумать! Выслушала аптекарша мои нарекания, пожала плечами и посоветовала яблочным уксусом воспользоваться, тем более он в каждом магазине продается. Рецепт же очень простой: **в стакан воды влить чайную ложку этого уксуса - и все готово.** Признаться, не слишком-то я поверила в такой примитивный на первый взгляд способ, но примерно через месяц убедилась: действует! Худею!

С тех пор яблочный уксус всегда у меня под рукой. А принимаю я свое лекарство по стакану три раза в день за полчаса до еды.

Т.А. Мальцева, г. Онега

Вен расширение - большое мучение

Которого ребенка я родила поздновато - в 32 года. После этого очень располнела и диетами с лишним весом справиться никак не могла. Решила заняться спортом - благо муж по утрам бегал. День, два, три, неделя... Стали сильно уставать ноги. Даже к вечеру тяжесть не проходила. А потом и вены обозначились. «Варикозное расширение. Не рано ли?» - забеспокоилась. Бег пришлось оставить и высокие каблуки тоже. Неделю поносила специальные поддерживающие колготки - вроде бы лучше стало. Но стоило подольше погулять, ноги все равно уставали, гудели и отекали.

Пришлось всерьез браться за лечение.

Весной, в апреле, насобирала кору вербы, в аптеке купила кору дуба и стала каждый вечер принимать ножные ванны. А заготовки к ним делала с утра (заливала кипятком по полстакана коры).

Теплой воды в ванну наливала столько, чтобы она закрывала ноги до колена. После таких процедур усталость проходила, только кожа немножко подсыхала, поэтому ноги потом приходилось жирным кремом смазывать.

Позже, летом, насобирала папоротника. Мне посоветовали растереть его в ступке и смешать со свежей простоквашей. Но я намазывала траву на хлопчатобумажную тряпочку со сметаной и прикладывала к тому месту, где обозначились вены. Подсохнет повязка - снимала. После первой же процедуры перестало тянуть внутри, но еще три (больше за один раз нельзя) я сделала. Потом недельку отдохнула и повторила. Всего за лето такие папоротниково-сметанные процедуры провела три раза - по одной в месяц.

А этой зимой хочу попробовать яблочное лечение. Три яблока сорта «антоновка» залить литром кипятка, накрыть кастрюлю подушкой и дать так три часа настояться. Потом яблоки растолочь и принимать по 2 столовые ложки утром натощак и вечером перед сном. Хочется весной встать на каблуки!

И. Емельянова, Челябинская обл.

Спирт смешай - и на лишай!

У моего мужа был **опоясывающий лишай.** Правда, площадь поражена была небольшая. И нам хватило трех раз помазать пузырьки. Они тут же подсохли, а потом пропали. А мазали вот чем.

Вообще-то, на 50 г чистого спирта надо 25 капель муравьиной кислоты. А я вместо нее купила в аптеке готовый муравьиный спирт. Перемешала состав хорошенько, взболтала и смазывала мужу прыщики. Так и вылечила его.

Н. Логвиненко, г. Краснодар

Просо? Нет вопроса!

Муж мой был военнослужащий, и когда-то я работала в сельской больнице Калужской области. Подошла как-то к женщинам - они резали картошку в буртах на посадку. Одна говорит: «Бабы, скучно без Веры Петровны нам теперь, умерла она зимой - почки отказали». И тут же другая: «Ой, бабы, видение мне - чудится, Верка идет! Ой, с головой что-то?» А и вправду Вера Петровна идет с ведром на работу к ним же. Она была дачница из Москвы и помогала колхозу.

- Вера, ты жива?

- Да, чудо меня спасло.

Я решила с ней встретиться. И вот что она мне рассказала.

Почки болели у нее давно. А после гриппа стало вовсе плохо. И вот уже в больнице в Москве с ней попрощались близкие - вторые сутки не шла моча, **началась уремия, почки отказали.** Не больше трех суток живут такие больные.

Ночью к ней в палату привезли женщину с сердечным приступом. Когда той полегчало, она спросила, что с соседкой. И тут же пошла звонить мужу, **чтобы срочно привезли пшено (просо). В три часа ночи привезли крупу, сделали отвар, и она поила Веру по столовой ложке каждые 10 минут.** Через 8 часов пошла моча - почки заработали. Чудо!

И вот, выслушав все это, я стала в своей практике советовать лечиться пшеном. Молодым женщинам с больными почками не разрешалось рожать. А после лечения нарожали, и не по одному, по трое детишек без осложнений - почки в норме.

Полстакана пшена промойте хорошо, варите минут 5 - 7 в литре воды. Пусть настоится, и пейте без меры.

Кроме того, каши и супы с пшеном ешьте. Следите за анализами мочи. Может, сто процентов больных и не излечатся, но и вреда от этого не будет. Да и затраты невелики.

Знаю, как трудно лечатся почки. Пусть хоть кому-нибудь поможет мой совет.

Ф.Е. Мальцева, Удмуртия

Одолел колит

Отвели от беды бобы

Болели у меня почки. А вылечиться помог простой рецепт. Надо срезать под корешок 2 боба длиной 40 - 45 см, вымыть и порезать все - стебли, листья, цветы, стручки - на кусочки. Затем сложить в эмалированную кастрюлю, залить литром кипятка и поставить на огонь. А как вода закипит, огонь убавить и кипятить до тех пор, пока вода не выкипит наполовину. Массу настоять, отжать и процедить через марлю. **Получившуюся жидкость я хранила в холодильнике, а пила по ст. л. 3 раза**

ДОКТОР

Сестрице и лимон сгодится

Моя двоюродная сестра - заядлая путешественница. Особенно любит Карелию - исходила ее вдоль и поперек. А вторая ее страсть - байдарки. Спорт нелегкий, опасный, а ей хоть бы что: весла в руки - и в путь. Бывает, домой вернется, а на лице синяки - «ударилась ненароком». Или рука-нога вывихнута...

А последний раз спину потянула. Стали ее боли в пояснице донимать. Да такие, что в очередной отпуск дома пришлось остаться. К врачу не пошла - в больницу упекут. А она с детства ее боится - помнит, как во время пневмонии уколами закололи.

Решила по-народному лечиться - лимонами. Разрежет его на пластики по сантиметру толщиной и просит тетку, чтоб спину ей хорошенько в больных местах натерла. Около месяца такие процедуры себе устраивала.

А потом в лечебнике старинном про натирания керосином вычитала. Тут же на себе их применила. Только после сеанса закутывалась сначала стареньким шерстяным шарфом, а сверху пуховым платком. И отпустило спину. В этом году сестрица в горы собралась - такая уж у нее натура...

Т.И. Аврамова, Архангельская обл.

Вкусную кашу - на пятку вашу

Уже несколько лет у меня проблема - летом появляется трещина на пятке. Началось все с поездки на юг: то ли из-за галечного пляжа, то ли жесткими шлепанцами отхлопала кожу - не знаю. Какими только кремами и мазями не смазывала, пластырем пыталась заклеивать, алоэ привязывала. Очень долго заживает и до конца так и не проходит.

В этом году мы с мужем ездили отдыхать в Крым. Видя, что каждый раз перед пляжем я заклеиваю пятку пластырем, хозяйка удивлялась. А узнав о моей беде, улыбнулась:

- Картошку часто едите? Почти каждый день? Вот и хорошо. Ты кожуру не выбрасывай, а хорошо промой и из нее ванночку для ног делай. Положи сырые очистки в таз, добавь туда горсть льняного семени, знаешь такое? В аптеке продается. Залей водой и поставь на огонь. Только помешивай, потому что каша получится густая, может пригореть. Как загустело, остуди немного и ставь туда ноги. Держать сколько? А пока не остынет, минут 20. Потом ополосни и кожу вокруг трещины срежь, а саму ее смажь йодом. Ну, недельку поделать надо, трещина у тебя, смотрю, глубокая.

Приехали мы домой, и с первого же дня я начала эти ванночки делать. Моей незаживающей трещине они явно не понравились. После пятой процедуры она совсем затянулась. Но на всякий случай я еще два дня процедуры делала. Теперь раз в неделю для профилактики балую свои подошвы целебной кашей. Кожа на ступнях стала гладкая, мягкая, как в детстве.

Анна Петровна, г. Верхоянск

Для души духи хороши

Работаю я экономистом. В офисе нас трое. Женщины все молодые, привлекательные. На здоровье тоже не жалуемся. Но в последнее время у меня стала побаливать голова. Посижу час-другой - и начинает в висках колоть. Потом Любаша, сослуживица, на такое же состояние пожаловалась.

Стали выяснять, в чем дело. Оказалось, не переносим запаха духов, которыми Валентина (третья сотрудница) пользовалась. Поговорили с ней по-свойски. А Валя и пожаловалась: **«Я бы и рада, девочки, не душиться, но сильно потею. Самой неприятно, муж недоволен. У врача была - говорит, мыться чаще надо. А я и так из душа не вылезаю».**

Люба и посоветовала ей ванны пивные поделать. **Чего проще: в теплую воду добавить бутылку пива и немного полежать.** Несколько таких процедур - и потоотделение в норму придет.

Валя попробовала - недели две ванны пивные принимала. И действительно помогло. Как-то на работу радостная пришла, с тортом. Любу благодарила - с мужем теперь в ладу живет. Запахом кожи своей не надышится: никаких духов не надо. Ну, разве чуть-чуть, для души

А. Матвеева, г. Уфа

Не забудь: по чуть-чуть

Про лечение смесью сока алоэ, меда и сухого вина многие, думаю, слышали. Я и сама не единожды на себе ее целительную силу испробовала. От воспаления придатков пила, при пневмонии. Только вот и вина, и меда в рецепте, что я использовала, много надо.

Вычитала в газете (не помню уж и в какой) про состав попроще. Женщина советовала смешать 2 ч. л. сока нижних листьев алоэ с дес. л. меда и 40 г сухого вина. Настоять смесь 5 - 6 дней и можно лечиться.

А через неделю с простудой свалилась. Сразу же стала по чуть-чуть состава перед едой принимать. Так ведь за три дня с болезнью справилась. Кстати, и при гриппе - да и в качестве профилактики - это средство полезно.

Марина, Марий Эл

Почечные боли

в день за 15 - 20 минут до еды. Если лекарства не хватало, готовила новую порцию. Дала мне этот рецепт женщина, которую уж умирать домой привезли. А она и сама на ноги поднялась, и мне здоровье поправила.

Н.В. Казакова, г. Челябинск

Подмаренник враз брата спас

Брат с войны вернулся с воспалением почек. Шесть месяцев лечили его в госпитале, а невыносимые боли не проходили, в моче постоянно - кровь.

И тут мы в бабушкиных записях нашли рецепт с подмаренником. **Нужно было на литр кипятка заваривать 40 г травки и принимать по ст. л. 3 раза в день. Но брат пил настой подмаренника без нормы, большими дозами, даже вместо чая и воды.**

Через 2 месяца боли прошли, а потом и вовсе дела наладились. До 87 лет дожил и на почки больше не жаловался.

А.Л. Зембицкая, г. Мурманск

Пил два дня семя льна

Однажды зимой в лесу я застудил левую почку. Ноющие боли стали постоянными. А помог мне рецепт известного русского травника П.М. Куренного. **Я брал ст. л. семени льна на стакан воды, кипятил в эмалированной кастрюле 4 минуты, потом отвар охлаждал. Разбавлял его кипяченой водой и пил по полстакана каждые два часа в течение 2 дней. Но боли продолжали меня беспокоить. Тогда я повторно - с перерывом в один день - еще 2 раза заваривал и пил отвар льняного семени.** Прошло уже почти семь лет после того случая. И я забыл, где у меня болело.

А.С. Петров, Тамбовская обл.

Магнит болезни без

Мало кто знает, что в телевизоре и радиоприемнике таится предмет, обладающий удивительной целительной силой. Это кольцевой, черного цвета ферритовый магнит. Его силу я испытал на себе в лечении застарелых заболеваний - аденомы предстательной железы и артроза суставов. И избавился от этих недугов просто и без затрат. Теперь вот хочу поделиться своим опытом с другими.

Прежде всего, как достать этот магнит? Да ничего сложного! Только не стоит раскурочивать свой телевизор или приемник: поищите негодные, их обычно выбрасывают на свалку. Магнит из динамика и станет вашим лекарем. Для лечения аденомы он должен быть 3 - 4 сантиметра в диаметре, а для суставов побольше – 5 - 6 сантиметров.

Сжимал - и так держал

Болячки мои доставляли все больше и больше беспокойства, никакие же медикаментозные препараты и даже санаторное лечение не помогали. Тогда я взялся за себя сам. Полностью отказался от всех алкогольных напитков, даже от лекарств на спирту, перестал пить крепкий чай и кофе, употреблять соления, острые закуски, сало и копчености.

И начал лечиться магнитом. Перед процедурами подогревал его в руке до температуры тела и оборачивал кусочком ткани - чтобы не царапал кожу. **Затем вкладывал в промежность, ближе к заднему проходу, зажимал ногами и примерно через каждые три минуты менял его положение - ребром и плашмя. Сами же ноги скрещивал в лодыжках и периодически вибрировал ими - чтобы вибрировал в промежности и магнит, создавая как бы легкий массаж. Процедуры эти я делал дважды в день, утром и вечером по 20 - 30 минут, лежа на спине в кровати под одеялом.** По возможности проводил и третью - где-нибудь в обед Не забывал, кстати, при использовании магнита поднимать мошонку наверх к лобку, чтобы поля не доставали яичек, облучать которые нежелательно.

Результат – лишних затрат

Для более успешного лечения, как я и сам поступал, советую больным аденомой и простатитом: дополнительно к магнитотерапии раз в день употребляйте по 50 г подсолнечной халвы с чаем. А перед самым сном, лишь запивая глотком воды, в первый день съедайте среднюю головку свежего репчатого лука (чем острее, тем лучше), во второй - полстакана ядер грецкого ореха и в третии - чуть меньше полстакана сырых семечек тыквы или подсолнуха без кожуры. Так, чередуя, продолжайте лечение три месяца. Полезны в первую половину дня арбузы - для промывки почек и мочевого пузыря от застоя в них мочи, которая может там создавать различные осложнения, образовывать песок или камни. **А чтобы не допустить рецидива, нужно примерно неделю раз в 2 - 3 месяца магнитотерапию повторять.** Поверьте: такой здоровый образ жизни станет залогом вашего долголетия.

Я достиг уже 86-летия.

И надо-то тут 20 минут

При лечении артроза проводить процедуры лучше лежа. Но привязывать магнит к суставу не следует - лучше заверните его в тряпочку и массируйте каждое больное место минут по 20, делая круговые движения по часовой стрелке. Массируйте суставы только сверху и с боков, а тыльную часть не трогайте: там - кровеносные сосуды, а их лучше не облучать.

Перед сном хорошо растирать больные места по 5 минут специальной смесью. Готовится она так: 100 г керосина или денатурата смешайте со 100 г нерафинирован-

Про боли забыли вскоре

Моей маме 72 года. Из-за варикоза у нее очень болели ноги, вздувались вены. Мама не могла ходить, а дорогие лекарства не помогали.

Но однажды я прочитала о ваших чудодейственных изделиях и заказала магнитные стельки. Сначала я вкладывала их маме на ночь в носки. И уже через неделю ей заметно полегчало. **Мама стала вставлять стельки в тапочки и ходить в них по 2 - 3 часа в день, как было рекомендовано. Спустя месяц вены на ногах у нее пропали, а боли ушли.** Сейчас мамочка без труда передвигается по квартире и даже выходит на улицу. Спасибо вам огромное!

И.С. Антипина, г. Борзя

Через неделю ношения стелек я заметил, что ноги перестали мерзнуть по ночам. А спустя еще семь дней нормализовалось артериальное давление. И вот уже три месяца не беспокоят головные боли, хотя до этого часто донимали. Но главное - ношение магнитных стелек помогло мне в 58 лет почувствовать себя мужчиной!

Жаль, узнать о таких полезных изделиях можно только из центральных дорогих газет. Ведь многие не в состоянии покупать их. Хотелось бы видеть информацию о ваших услугах в истинно народных газетах - «Ай, болите!» и «Живице».

Т.К. Ооржак, Тува

Есть у нас стельки для вас

Стельки, за которые авторы писем нас благодарят, сделаны из гигиенического пластика. **В основание его встроены лечебные магнитные шарики. Небольшие эластичные шипы, выполняющие функции массажера, создают прослойку воздуха между стопой и стелькой. При этом биологически активные точки стопы получают двойной массаж - магнитный и физиологический. В этом - разгадка тайны исцеления и укрепления организма.**

Спустя несколько недель после ношения стелек восстанавливается нормальное кровообращение, холодные руки и ноги теплеют, проходит радикулитная боль, повышается иммунитет, исчезают сердечные боли и постинфарктные рубцы, отеки Проходят симптомы лучевой болезни, улучшается зрение (особенно при дальнозоркости), регулируется уровень сахара в крови.

Не для награды

Применять эти стельки очень просто. Достаточно вкладывать их на ночь в носки. Или в любую обувь (и носить 2 - 3 часа в день).

победит!

ного подсолнечного масла, всыпьте туда 2 размолотых в порошок стручка красного горького перца, дайте постоять 10 суток в темном теплом месте и профильтруйте. Неплохо было бы бросить курить, если есть такая привычка, чтобы исключить влияние на суставы никотина.

При лечении воздержитесь от волнений и стрессов, а хорошее настроение и уверенность в исцелении позволят вам забыть про свои недуги. Если возникнут какие-то вопросы - я отвечу, только присылайте конверт с обратным адресом.

К.И. Сапожников,
141107, Московская обл.,
г. Щелково,
ул. Неделина, д. 13, кв. 37

Внимайте и применяйте

Целебные свойства магнита безграничны. Главное - знать, как его правильно использовать.

Гайморит

Заверните в двойной слой марли небольшие магниты и наложите их на область верхнечелюстных пазух. Длительность процедуры – 45 - 60 минут. Проводят ее ежедневно или через день. Курс – 12 - 20 сеансов.

Бронхиальная астма

Магнитный аппликатор установите на верхней половине грудины. Процедуру проводите ежедневно по 30 минут и более. Курс – 15 - 18 дней.

Сильный кашель

Между лопатками над позвоночником ежедневно накладывайте завернутый в двойной слой марли подковообразный магнит. Длительность сеанса – 45 - 60 минут для взрослого, 20 - 30 - для ребенка.

Повышение артериального давления

Носите на руках магнитные браслеты по 45 - 60 минут в день. Можно применять и резиновые аппликаторы с магнитным порошком.

Хронический гепатит

Заверните магнит в двойной слой марли и закрепите его над областью печени лейкопластырем. Длительность сеанса – 30 - 40 минут. Курс – 10 - 12 дней.

Для профилактики заболеваний и укрепления иммунитета полезно пить на ночь или по утрам 200 мл магнитной воды. В стакан с сырой водой положите герметично завернутый в полиэтилен магнит, накройте крышкой и поставьте в темное место на 12 часов.

Б. Шевыргин,
профессор,
«Твое здоровье»

Не ропщу – дистонию укрощу

Мужчина недавно спрашивал, как вегетососудистую дистонию лечить. Расскажу. Была со мной такая беда.

Работала я продавцом в книготорге. 34 года - молодая еще вроде. А проснусь утром - встать нет сил. Как и не спала вовсе. Да разбитость - целый день. Без конца - зевота. И порой сердце заколотится - ну выпрыгнуть готово! И аппетита никакого. В столовую придем - все едят, а мне ничего не надо. Понимала, что неладное со мной. Но думала, все само пройдет. Благо на осмотр нас вызвали да врач внимательная попалась. Вот эту вегетососудистую дистонию она и определила.

Прописала мне уколы витамина В1. А еще я попила настои трав: мяты, пустырника (ст. л. на 2 стакана воды). И через месяц сердце рваться вон перестало, аппетит

появился. Разбитость постоянная прошла, но болезнь не совсем оставила меня.

Потом я начиталась еще литературы разной - как можно полечиться. И стала делать так. **Например, в кармане носила кусочек магнита. Чувствую неприятно в области сердца - беру магнит в руку. И сердце успокаивается. Выравнивается и давление, уверенность приходит.**

А то по грецкому ореху в карманы положу. Перекатываю их в пальцах - воздействую на точки, которые с внутренними органами связаны. И это успокаивает.

Закололо сердце - не хватаюсь за валидол. Сяду (или лягу), сделаю глубокий вдох и задержу дыхание, насколько могу, затем спокойно выдохну. И так 10 раз.

Тем и подлечивалась.

А.Е. Кривошеина,
г. Северодвинск

Откуда это чудо?

Наше предприятие «Надежда» выпускает и другие изделия для здоровья.

Пояс противорадикулитный магнитофорный - для лечения и профилактики болезней опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Аппликаторы (Кузнецова и игольчатый магнитный ИМА-II) - для снятия болей в мышцах, суставах и позвоночнике, для нормализации деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта, для восстановления и повышения работоспособности.

Аппликаторы магнитоэластичные для голени, голеностопного и локтевого суставов. Применяются при варикозном расширении вен, тромбофлебите, травмах рук и ног, артрозах, артритах, бурситах, отеках, псориатической атропатии.

Наколенник магнитоэластичный. Помогает при артралгии, артрозе коленного сустава, ревматоидном артрите.

Аппликатор шейно-грудной магнитоэластичный. Показан при шейном остеохондрозе, ишемии и дистонии головного мозга, гипертонической болезни, атеросклерозе сосудов головного мозга.

Клипсы магнитные (две пары). Носятся при головной боли, головокружении, гипертонической болезни, простудных заболеваниях, тошноте при укачивании, медикаментозных и пищевых токсикозах, состоянии стресса и возбуждения, утомления, с целью повышения защитных сил организма при геомагнитных возмущениях и резких колебаниях атмосферного давления.

Браслет магнитный. Помогает при артрите и травмах лучезапястного сустава, бронхите, бронхиальной астме, ларингите, гипертонии, неврозах, страхе, бессоннице, угнетенном состоянии, усталости.

Аппликатор магнитный офтальмологический «Маска молодости». Повышает упругость стареющей кожи вокруг глаз, предупреждает образование морщин и уменьшает имеющиеся. Применяется для лечения конъюнктивита, для улучшения памяти, настроения и общего состояния организма.

Цена аппликатора «Маска молодости» с учетом всех почтовых расходов - 165 рублей.

Всех остальных изделий - 77 рублей.

Заказы высылаем наложенным платежом. Пишите по адресу: **152905, Ярославская обл., г. Рыбинск-5, а/я 180, «Надежда».**

стараться рады

Посидим поохаем...

Постоянно горечь во рту

Помогите советом, как избавиться от горечи во рту. Признают гастрит, панкреатит, холецистит. Говорят, иногда такое бывает, но очень редко. У меня же постоянно даже губы бывают горькими. Прямо не знаю, что и делать...

Т. Д. Богоявленская,
431860, Мордовия,
г. Ардатов,
ул. Пожарского, д. 31

Растрескались ладони

У нас в доме живет старушка. У нее потрескалась кожа рук - ничем не может ладони заживить. Так ее жаль: ни постирать, ни посуду помыть нельзя, а живет одна.

А. Косолапова,
606140, Нижегородская обл.,
г. Ворсма,
ул. Гагарина, д. 16, кв. 53

У мамы рак легких

Почти 2 года назад у мамы был обнаружен рак груди - сделали операцию. А полгода назад - затемнение в обоих легких. Сейчас очень страшные боли, кашель, сильно опухла рука. Слышала, что от рака легких помогает медуница. Может, у кого-то она есть или кто-нибудь знает, где ее достать?

Е.В. Ильина,
152303, Ярославская обл.,
г. Тутаев,
ул. Р. Люксембург,
д. 66, кв. 93

Отекают ноги

Моему сыну 16 лет, и вот уже четыре года он страдает лимфостазом ног. Отекают так, что никакую обувь не надеть. Каждые 2 - 3 месяца лежит в больнице, но положительных результатов нет. Отеки дошли уже до бедер. А что будет дальше - даже думать не хочу. Очень прошу: посоветуйте, как вылечить это заболевание.

Г. Гуськова,
363712, Алания,
Моздокский р-н, с. Раздольное,
ул. Кутыркина, д. 1/1

Лопаются сосуды

Полтора года назад у меня был перелом левого бедра. Вроде срослось - сейчас, слава Богу, могу ходить с тросточкой и делать почти все по дому. Но у меня стали сильно выступать кровеносные сосуды, иногда даже лопаются. Их очень много на обеих стопах. И, конечно, ноги сильно болят. Умоляю: подскажите, что тут можно сделать.

Э. П. Терещенко,
624630, Свердловская обл.,
г. Алапаевск,
Рабочий городок,
ул. Тургенева, д. 33

Парализована с детства

Мы с женой пенсионеры. Есть у нас знакомая девушка 28 лет, парализованная с детства. Передвигается с трудом, только по комнате. Можно ли вылечить ее? Что для этого нужно делать?

В. Е. Кондратов,
614077, г. Пермь,
ул. Пушкарская, д. 73, кв. 34

Страдает муж

Муж мой молодой - 35 лет, но 7 лет назад попал в аварию и потерял ногу - ампутировали треть голени. Рана была сильно инфицирована, поэтому развился остеомиелит. Лечили медикаментозно. Результат был, но ненадолго. Потом снова боли, гнойные выделения... Может, кто подскажет, как справиться с такой проблемой?

И. Г. Потапова,
665393, Иркутская обл., г. Зима,
ул. Бурлова, д. 4, кв. 10

Одолел склероз

Люди добрые! Помогите избавиться от рассеянного склероза. Этот страшный диагноз поставили пять лет назад (сейчас мне 20). Врачи помочь не в силах. Говорят, пока болезнь прогрессирует - о беременности даже и не думать. А мы с мужем так хотим ребеночка! Очень надеюсь, что кто-нибудь вылечился от этой хвори. Напишите мне, пожалуйста!

Е. Тетерина,
632936, Новосибирская обл.,
Краснозерский р-н, с. Веселовское,
ул. Советская, д. 29

Приглашаем к сотрудничеству

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей. Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными средствами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

Голые рецепты не принимаются. Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром.

Для начисления гонорара указывайте:
ФИО (полностью); число, месяц и год рождения; место прописки; серию и номер паспорта; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Адрес редакции: 164501, Архангельская область, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.
Телефоны: 55-08-68, 55-16-08 (факс). Звонить с 9 до17 часов.

E-mail: aibolit@arh.ru, givitca@atnet.ru

Электронный адрес подписки через Интернет http://www.pressa.apr.ru (ищите наши газеты по наименованию)

[illegible]
Св. №013382 от 02.02.199[illegible]
[illegible]
Св. ПИ №77-9101 [illegible]
Адрес редакции и издателя. 164501 Архангельская обл. г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3

Отпечатано: ИПП «Ко[illegible]» г. Кострома, ул. [illegible]
Печать офсетная.
Заказ № 6269 Тираж 397.800 [illegible]
В ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 481 Тираж 12.400 экз.
Общий тираж: 410.200
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 по Архангельской обл., 34259 - по РФ. Цена свободная.

[illegible]
Еженедельник, объем 1 п. л.

www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@arh.ru
Секретарь (8184) 55-28-66
Отдел реализации (8184) 55-16-48
факс. (8184) 55-16-08
Редактор корреспонденты (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс. (8184) 55-16-53
Отдел дизайна (8184) 52-98-35

Барболина Т. Е.
Крылова И. В.
Солодка О. Г.
Над номером работали.
Бабарухина Е. И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р. В., Евменьева Е. Л., Лузин Ю. К., Овсянникова Н. И., Иванова Т. Ю., Верещагина Е. П., Шошина О.Ю., Голубина Н. В., Буторина Е. Е., Аполлонова Э. В., Преловская И. Р.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке материалов ссылка на издание обязательна.

Ай, Болит!

№4(392)
январь 2003 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Основана 11 апреля 1995 г.

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

- Нам каштан для лечения дан
- Негоже быть роже на коже
- Знаю, как поступаю!
- Смотрите заговор прочтите ..... 2 -

Чтоб ишиас не выбрал нас

- Спину не берег - и чуть не слег
- Кремния нет - жди больших бед
- Банки - целебные склянки ..... 4 - 5

Сам себе доктор

- Сделала немало - и болезнь отстала!
- Без совета с врачом - не лечись нипочем! ..... 6 - 7

Посидим поохаем... 8

Читайте в спецвыпуске №02(89)

Фобиям и маниям уделим внимание

Когда страх обрел размах ✦ И снова вот холодный пот... ✦ Сколько мук доставляет паук

Имеет страсть большую власть ✦ Клептоман: всю жизнь - обман ✦ Магазином увлечен - значит, обречен?

Нет, не во благо эта тяга ✦ Муж-игрок. Это рок? ✦ Маниакальные мечты - стать эталоном красоты

Я с «Ай болит!» не представляю. Все мне в газете нравится: и советы полезные, и рецепты нужные. А оформлена-то как! Просто чудо! Возьмешь ее в руки - и будто солнце в небе засияло ярче, а туч как и не было. И на душе становится так тепло, что про все болячки забываешь. Огромное вам спасибо, дорогие наши целители!

А.Е. Списаренко, г. Москва

Для лечения - цветы, корены...

Есть аир, белена, бодяга, валериана, багульник, золотой корень, змеевик, калган, иссоп, декоп, каштан, омела, софора, ландыш, лен, мумие, кора орешника, лист солодки, сушеница, ушки, вахта, лимонник.

Ювеналий Ивинович Васенев,
424020, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 43

Хочу помочь

Валентина Новоселова из Сосновки Кировской области! Я смогу помочь Вашему отцу. Рак прямой кишки можно вылечить за 42 дня бальзамом. Его я приготовил сам. Напишите мне или позвоните.

Надежда Вострикова из Астрахани, позвоните мне. Попробую помочь Вашему мужу вылечить бесплодие. Мой адрес: **410600, г. Саратов, ул. Московская, д. 152, офис 18, т. 27-57-35**

Оскар Швари, фитотерапевт

Выручит лунный свет

Хочу помочь Ольге из с. Октябрьское. Моя прабабка Катерина научила сводить бородавки на лице. **Для этого надо в полнолуние выйти во двор, посмотреть на луну и мысленно умыться лунным светом.** И так три вечера. А дома зубчик чеснока измельчить, в бинт завернуть и этим тампоном бородавки смазать. Утром повторить. Но в зеркало в период лечения смотреть нельзя. Дня через 3 - 4 бородавки должны исчезнуть.

В.И. Пивкина, с. Урицкое

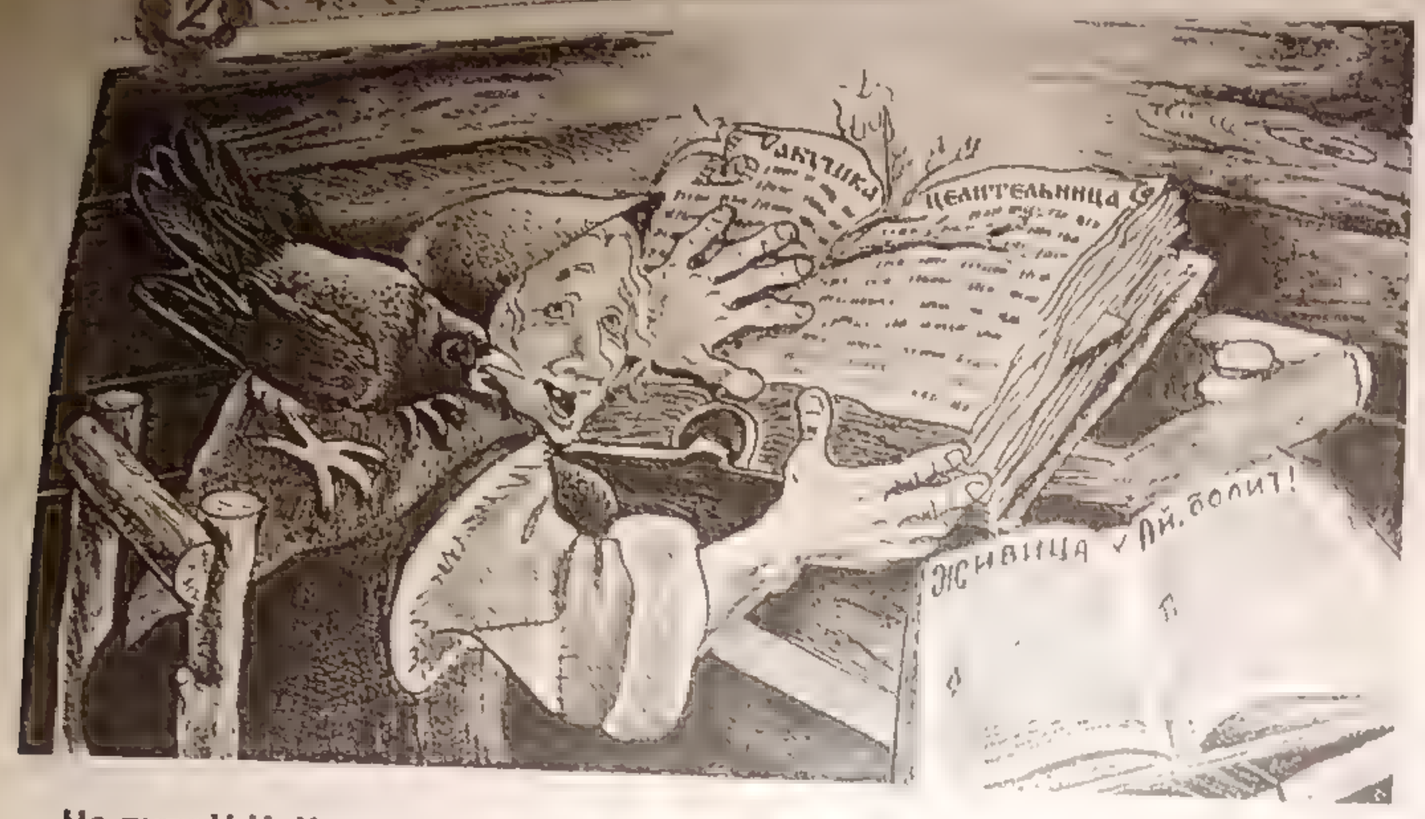
Лоб не болел чтоб...

Галине Стрельниковой из Белгорода («Ай, болит!» № 42) хочу посоветовать хорошее народное средство от головных болей (на себе испытала!) - **прижаться лбом к оконному стеклу. Или прибинтовать ко лбу скомканный капустный лист.**

О.Ф. Башлова, Саратовская обл.

Продолжается подписка

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 79, 90, 91) на первое полугодие 2003 года продолжается помесячная подписка на газеты: ✦ «Ай, болит!» - индекс 34259; ✦ спецвыпуск «Ай, болит!» (не является бесплатным приложением к газете «Ай, болит!») - индекс 29722; ✦ комплект «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс 44355; ✦ «Живица» - индекс 27807; ✦ «Дюймовочка» - индекс 45753. Информацию о подписке на наши газеты вы можете найти в каталогах областных изданий.



За ликом Федоры прячутся... воры!

На днях Н.И. Чернов из Харькова прислал нам пачку номеров выходящей в Горловке (Донецкой обл.) русскоязычной газеты «Бабушка-целительница». На беглый взгляд - обычная газета того же направления, что и наш «Ай, болит!». Мало ли сейчас таких выходит, когда народные советы по оздоровлению редакция дает как бы из уст лекарки Марьи или там Федоры?! Но вот в письме-то Николая Ивановича оказалось потрясающее известие: «Пишет вам читатель «Ай, болита!» с 1997 года. Правда, я еще не стар, поэтому рецептами пользоваться не довелось. Однако все ваши издания («Ай, болит!», «Живицу» и «Дюймовочку») я постоянно выписываю, номера сдаю в переплет и ставлю в свою библиотеку. Считаю, что в дальнейшем меня еще не раз выручат. Попутно интересуюсь другими изданиями той же тематики. Хотя равных вашему у нас нет. Высылаю вам несколько выпусков одной интересной газетенки. Читая ее последние номера, я сделал для себя любопытное открытие. Оказывается, материалы «Ай, болита!» занимают в ней почти половину площади! Сначала думал, что все это печатается с вашего ведома. Но когда сравнил публикации, понял: тут дело нечисто...» И далее следует целый список заимствований.

Мы кидаемся к тем и нашим газетам - сравниваем. Мало того что использовано немало наших рисунков и публикации идут слово в слово (правда, некоторые в сокращении), так, оказывается, наши корреспонденты, в том числе и постоянные, там просто «сменили» имена, фамилии, место жительства и даже... пол! Так, наш собкор Г.И. Козлова из Мурманска «представилась» как Е.Д. Машина из Изюма. Вологжанин М. Михайлов «назвался» И.Ю. Михайловым из Краматорска. Доктор медналук, заведующая кафедрой Архангельского медицинского университета О.В. Буюклинская появилась как «П.Д. Буюклинский из г. Полтавы». А к.м.н., научный сотрудник того же университета И.А. Крылов (и вовсе чудо!) «заявил о себе» как «И.А. Заруева из Горловки»!

А между тем Н.И. Чернов в своем письме замечает: «Не мог не уведомить вас, потому что очень люблю ваши газеты. Нравятся как в литературном, так и в оформительском плане. А издатель из Горловки просто занимается плагиатом. Недаром в последнее время тираж «Бабушки-целительницы» стал расти как на дрожжах!

Конечно, приятно, что наше творчество (и это можно сказать с полной уверенностью!) так высоко оценивается на Украине. Но к кражам у нас, как у всех, отнюдь не благодушное отношение. А плагиат и есть кража - умышленное присвоение (частично или полностью) авторства на чужое произведение. **Одно дело, получив разрешение истинного автора на публикацию его материала в своей газете (или журнале), дать заимствование со ссылкой на первоисточник. Ради расширения круга информации для читателей это практикуется сейчас нередко и разрешается Законом о печати. Но совсем другое дело - самовольное «обдирание» понравившегося издания да еще и присвоение себе авторства!** И, очевидно, не случайно издатель из Горловки представляется в своей газете лишь инициалами - «Ч.В.Н.» И вместо конкретного адреса указывает номер почтового ящика. Конечно, в таком случае лучше прятаться «в окопе» от возможных нападок читателей: ведь за ликом добросердечной бабушки Федоры на самом деле скрываются воры!

И как нельзя более кстати, не уважаемый мной Ч.В.Н., вас характеризует расхожая русская пословица: «В сапогах, а следы босиком». Сапоги-то ваши, выходит, без подошв! Далеко ли в таких прошагаете?! Тем более что, как видно, собираетесь рваться напролом: Н.И. Чернов обратил наше внимание на одну забавную деталь. В конце «Бабушки-целительницы» есть приписка: «Содержание и дизайн газеты являются интеллектуальной собственностью редакции». Неужели?!

Знавала я когда-то бабушку, которая при случае приворовывала соседских кур. Поймает, краской на крыле поставит свою мету - и в свой птичник. Но хозяйки по каким-то одним им известным признакам все-таки опознавали своих хохлушек. И прилепилось к той бабушке Таисье, вместо фамилии, прозвище Вороватая. Да так крепко, что и внукам передалось: «Вон Мишка (либо Анюта) Вороватой...» **Ох, как бы не приключилась и с вами, господин Ч.В.Н., та же история! Газеты-то наши на Украине не один Николай Иванович Чернов читает, и уж, наверное, не один он сделал свой вывод насчет вас.**

А мы подаем на вас иск по поводу плагиата в суд. Чего нам бояться?! Надо защищать свои права от всякого, кто на них посягает. А заодно вот еще и через газету хотим предупредить всю нашу многотысячную читательскую аудиторию: кто есть кто.

Конечно, спасибо Н.И. Чернову за то, что «познакомил» с нашим плагиатором. Хотя и пришлось ему затратить много времени на сравнение публикаций да и немалую сумму выложить за почтовое отправление. Большое Вам, Николай Иванович, спасибо! Правда, Вы выразили опасение: «Только как бы в связи с припиской об интеллектуальной собственности вас, истинных авторов, не обвинили в плагиате...» Не беспокойтесь - не обвинят. **Любая экспертиза установит, что «Ай, болит!» давно состоявшаяся газета - со своими традициями, манерой подачи материалов, стилем оформления, со своим сложившимся корреспондентским активом. А горловская «Бабушка-целительница» - что? Да просто торопливая свалка краденого!**

* * *

Когда верстался номер, на наш запрос в Комитет по делам печати и информации г. Донецка относительно редактора «Бабушки-целительницы» пришел ответ: это Черненко Владимир Николаевич, проживающий в г. Горловке Донецкой области, ул. Рудакова., д. 33 а.

Что ж, воров надо знать в лицо!

И.В. Крылова, редактор

Здравствуй, доктор Айболит!

Нам каштан для лечения дан

В 34-м номере «Ай, болита!» за этот год вышло мое объявление о высылке плодов каштана конского. И зу - шквал писем. Почти в каждом - просьба сообщить рецепты применения каштана. А ведь они не раз уже печатались на страницах «Ай, болита!». Ну что ж, повторюсь. Читайте и выбирайте подходящие для себя.

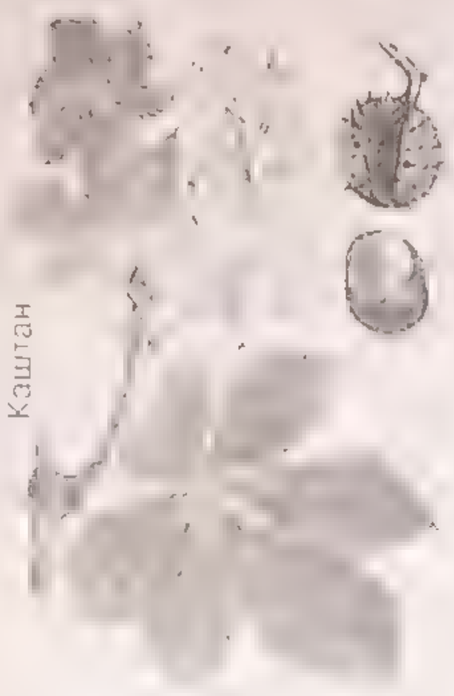
От беды и кора, и плоды

В медицине используются все части каштана: плоды, листья, кора, цветки, оболочки плодов.

Из коры, к примеру, готовят настой: ч. л. сырья на два стакана охлажденной воды. Настоять 8 часов, процедить и принимать при малярии, бронхитах по 30 мл четыре раза в день. И как жаропонижающее кора хороша. 50 г ее, измельченной, залейте литром кипятка, 15 минут покипятите и 8 часов настаивайте. Процедите и пейте по четверти стакана 3 - 4 раза в день. Используют отвар коры и при геморрое - для сидячих ванн.

Отвар оболочки плодов остановит маточное кровотечение. На 200 мл кипятка возьмите 5 г сырья. 15 минут покипятите и принимайте по ст. л. трижды в день. А для спринцеваний отвар приготовьте немножко по-другому: 15 г оболочки на 300 мл воды. И кипятить надо 10 минут.

Плоды каштана с коричневой шкуркой в лечении тоже немалую пользу окажут. Сготовить настойку несложно. 50 г плодов вместе со шкуркой разрежьте на части, пропустите через мясорубку и залейте полулитром водки. 10 - 12 дней настаивайте и принимайте по 30 - 40 капель готового лекарства, заливая подслащенной водой, трижды в день до еды. **Так же готовится и настойка из цветков каштана.** Только в этом случае вместо плодов, соответственно, берутся цветки.



Каштан

Масло всяк готовит так

Многие интересуются каштановым маслом. Делается оно из порошка плодов: **10 г на 100 г растительного (лучше оливкового или кукурузного) масла. Две недели настаиваем, а затем выдерживаем час - три на водяной бане.**

Его принимают по 10 мл трижды в день, разводя в полстакане теплой воды. Для компрессов растворите 20 мл масла в литре теплой воды, смочите салфетку и оберните ноги, например. Держите компресс час. Можно и просто смазывать маслом больные места (ноги - снизу вверх).

З.Д. Дубинина, Ставропольский кр.

А вы не желаете?

Реализую сухие плоды софоры японской и плоды каштана конского. Заказы - по адресу: **353180, Краснодарский кр., г. Кореновск, а/я 14; т. (86142) 4-13-95.**

Тимофей Егорович Савкин

Негоже быть роже на коже

Марина Чернецкова попросила помочь вылечить у подруги рожу. Вот что можно делать. **Прикладывать к больному месту свежие листья подорожника. Или смазывать ногу керосином - смазать, оставить на 10 минут, затем вытереть. Так делать 2 - 3 дня.**

Или тремя колосьями ржи обвести больное место, а потом колосья эти бросить в огонь. На второй день сделать то же самое. Пораженные места должны побледнеть. На третий день повторить. Болезнь не будет распространяться дальше, а со временем, дай Бог, и совсем пройдет.

Можно и заговор прочитать. «Мать Присна Богородица Мария, выгоняй рожу поскорее с рабы Божьей (имя). И шла Божья Мать с небес, несла линовый крест эту рожу выбивать, выжигать по Божьему писанию. Сам Господь с небес эту рожу отсылает с рабы (имя) на дикие луга, где солнышко не греет, месяц не светит. Вода воду не пьет, трава траву не ест, лист листа не грызет. Нехай ту рожу с (имя) унесет. Аминь». На красной шерстяной тряпочке размазать масло, потереть больное место и зажечь. Загорится - скорее прихлопнуть.

Смотрите заговор прочтите

Екатерине Михайловне Тозик грыжу посоветую лечить чудодейственным заговором. **Сначала прочитайте «Отче наш», затем над кремом прочитайте заговор три раза, каждый раз сплевывая через левое плечо:** «Кила, килица, красная девица, тут тебе не садиться, тут тебе не лепиться. Садиться тебе, лепиться тебе среди темных лесов, крутых берегов, сыпучих песков, где люди не ходят, птицы не летают, там тебе садиться, там тебе лепиться. А с рабы Божьей (имя) удалиться. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Аминь. Аминь». Грыжу мажьте заговоренным кремом.

О.Ф. Башлова, Саратовская обл.

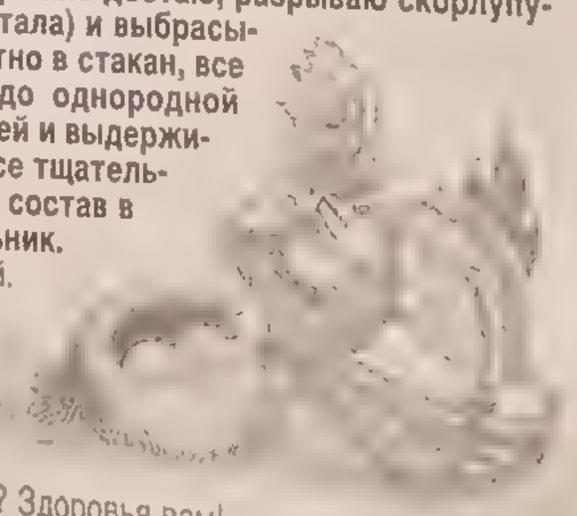
Знаю, как поступаю!

Хочется возразить А.С. Переведенцеву из Архангельской области («Уксус да яйцо - результат налицо»). Пусть автор не обижается, но я считаю, что, если смесь сотворить по его совету, можно сжечь кожу.

Сама поступаю совсем по-другому, благо не один состав сделала: и от шпор на пятках людям помогала избавиться, и у свекрови больное колено вылечила, да и вообще, лекарство это даже при больных суставах облегчение приносит.

Как же я его делаю? Беру свежее куриное (желательно домашнее, деревенское) яйцо, мою под краном, вытираю и кладу в чистый стакан. Заливаю 70-процентным уксусом, чтобы тот яйцо только чуть-чуть закрывал, стакан накрываю кусочком марли и даю будущему лекарству настояться трое суток при комнатной температуре. После этого яйцо осторожно достаю, разрываю скорлупу-шкурку (просто пленочкой стала) и выбрасываю ее, а содержимое - обратно в стакан, все хорошенечко размешиваю до однородной массы, снова накрываю марлей и выдерживаю еще двое суток. Потом все тщательно перемешиваю, переливаю состав в баночку и убираю в холодильник.

Способ же применения такой. Перед сном хорошо помойте больное место, подсушите, возьмите немного смеси, вотрите в болячку и укутайте теплым платком. Просто, не правда ли? Здоровья вам!



Л.П. Бондарева, Новосибирская обл.

Чтоб ишиас

Да, боли в спине... Кому они не знакомы? И кто не знает, что спину надо беречь? Так ведь бережем же! Но то работа сидячая, а времени ни на зарядку, ни на массаж не найти. То пришлось поднять тяжесть, да не однажды, - так сложились обстоятельства! А куда от этого денешься?

Счастлив, кто не знаком с состоянием, когда ни сидеть, ни стоять, ни лежать невозможно от боли в спине, когда ни разогнуться, ни согнуться не можешь. А что же делать, коль это случилось? Вот об этом и начнем сегодня разговор, а продолжим его в спецвыпуске «Ай, болит!» № 3, выходящем в первой половине февраля.

Ничто не мило - так прихватило

Спина моя с детства была ушиблена и отбита в нескольких местах. Вдобавок не раз надорвана то бревнами, то бетонными перекрытиями на стройках, где вместо подъемных кранов использовали дешевую рабсилу. Плюс наследственная предрасположенность. Поэтому полигоном для испытания всевозможных средств лечения спина моя стала почти идеальным.

Когда что помогало. Был помоложе, хватало жгучих растирок и виса на турнике. Однажды острый приступ на юге помог снять специалист по иглоукалыванию. Большое облегчение приносил самомассаж рукавичкой с шипами. Но однажды, после очередной перегрузки, так прихватило, что не помогло уже ничего: ни растирки всех сортов, ни массаж, ни иголки, ни аппликатор Кузнецов, ни висы на перекладине. Три месяца промучился. Ходил уже с двумя палочками. Снимка не делал. Но когда ишиас проявился болями ниже колена, понял: это говорит о грыже.

Козликом скакал да тяжести таскал

В общем, было уже совсем не до смеха. Да еще «добрые» люди напели про операцию, после которой нужно брать группу инвалидности. **Но тут одни знакомые посоветовали попробовать голубую глину. После 4-го или 5-го сеанса, когда уже и не надеялся, спину отпустило. Все лето от случая к случаю принимал глиняные ванны, ездил на карьер купаться в голубой воде и греться на песочке. Зато и проскакал все это время козликом. Даже тяжестей таскал больше, чем нужно. Так получалось.**

Осенью пришла расплата. Спина заболела снова. Не остро, но основательно. Тянущая тяжесть в пояснице не унималась и после глиняных ванн. Лишь на время утихала. Знакомый врач отвел меня к самому крутому в областной больнице мануальщику. Тот и в Америке учился, и у Касьяна. Но конечный результат волновал его гораздо меньше, чем плотность платного потока клиентов. Недужные перли валом, и каждый нес деньги. Поэтому останавливать это течение своей спиной дольше чем на 10 минут мне не удавалось. После его сеансов дня два-три болей не было. Но три дня быстро проходят, а жить хочется и дальше. Короче, костоправ меня разочаровал. Говорили, в народе полно виртуозов, творящих чудеса голыми руками. Но мне, видно, встретиться с ними не судьба.

Судьба мне уготовила испытать другое средство. Поначалу, когда знающие люди советовали пить глиняную воду, я думал про себя: «Что я - раненый? Гадость всякую хлебать!» Но как-то приперло в край. Съел чего-то, и пошла дикая интоксикация. Весь зеленый, испарина на лбу, колотит. **Дай, думаю, испробую, как она шлаки и токсины адсорбирует. Наболтал стакан, отстаиваться даже не дал. Чуть песок на дно осел - хлопнул залпом.** Ничего, вкус не противный - марганцовка хуже. Облегчение наступило тут же. Чувствую, добавить бы надо. Намешал второй стакан. Интоксикацию мою как рукой сняло. Осадок тяжелый еще оставался в желудке, но третий стакан пить побоялся. И так сойдет для начала. Эффект мне понравился. Действует быстро и радикально. И вот с этим опытом я решил переключиться на спину. Но не от хорошей жизни.

В первых числах января 2000 года не успели закончить торжественную сдачу круглой даты, как прикатил неожиданно брат. Не виделись мы с ним 10 лет. Пришлось все начинать сначала. Три раза в день, каждый день! Организм мой к таким перегрузкам не приспособлен. И в одно чудесное утро, лежа вниз лицом в спальном мешке на полу, я понял: дело плохо. По здоровью будто поезд прокатил. Груженый товарняк в 66 вагонов. Ишиас опять опустился ниже колена. И я решился на крайние меры. Экстремальный эксперимент. Осушил с горя аж три стакана густого черного раствора голубой глины! Ну и дальше своим чередом: туалет, душ. И побежал на электричку. Солнышко светит, бегу, как молодой, и вдруг ловлю себя на метаморфозе. Да не я ли это был никакой час назад?! Кажется, я. Что ж такое? На ишиас и намека не осталось. Бодрость пружинистая во всех членах, будто не после трехнедельного запоя, а после утренней зарядки. Ну и ну! **Неужели глина так работает? Надо, думаю, попробовать отпить ее, как в рецептурнике сказано, по трехнедельной схеме. Отпил. По стакану утром натощак за полчаса до еды. Аппетит потом просыпался зверский. Еле полчаса выдерживал после глины. И что характерно - про спину забыл надолго. Совсем забыл, что она у меня есть.**

Кремния нет - жди больших бед

Честно говоря, не понимал, какая тут может быть связь. Принимаешь вовнутрь, а болеть перестают, грубо говоря, кости. Чудны дела твои. **И только сейчас вычитал, что связь тут самая непосредственная. В книге «Голубые и белые глины в лечении и косметике» Е.Н. Малий и В.Ч. Кобечинской сказано, что главным химическим компонентом глин является диоксид кремния (30 - 70 %).** О кремнии многие наслышаны. В старину он считался волшебным камнем. На нем настаивали воду и пили в целебных целях. Теперь этот способ вспомнили для очистки и лечебно-оздоровительной активации воды. Чер-

Помогите сыну

У моего сына (ему 30 лет) **смещение позвонков** - он поднимал тяжести и заработал такую беду. Может, кто из айболитовцев страдал тем же да вылечился? Подскажите как. Мой адрес: **671315, Бурятия, Заиграевский р-н, с. Ст.-Брянь.**

В.Д. Воробьева

не выбрал нас

ный кремень используют в знаменитых питерских фильтрах.

А вот цитата из статьи «Исцеляющий минерал» врача Олега Земского: **«Академик В.И. Вернадский заявлял: «Никакой организм не может существовать без кремния!» Современные исследования химического состава «живого вещества» Земли показывают, что самыми распространенными и, соответственно, самыми значимыми для здоровья человека являются следующие элементы: кислород - 47 %, кремний - 29,5 %, алюминий - 8 %, железо - 4,7 %, кальций - 2,9 %, натрий - 2,5 %, калий - 2,5 %, магний - 1,9 %.**

И чуть не слег

На долю остальных элементов приходится менее 1 %.

Жизнь в человеческом организме затухает, если содержание кремния в нем уменьшается и своевременно не восполняется за счет пищи и воды. Более того, недостаток кремния в питании приводит ко многим серьезным заболеваниям. Ведь кремний - основной элемент, определяющий эластичность и гибкость соединительной ткани сухожилий, суставных хрящей, стенок кровеносных сосудов и кишечника, клапанного аппарата сердечно-сосудистой системы и сфинктеров желудочно-кишечного тракта. Особенно богаты кремнием кожа человека, ногти и волосы. И практически все болезни только что названных тканей и органов возникают при нехватке в организме кремния».

Вот и ответ. Проблема была с хрящами позвоночника. А насытил организм кремнием - проблема отпала.

Не было другой, кроме голубой

Объективности ради стоит отметить глина - штука капризная. В разное время действует по-разному. Даже учитывая суточные, лунные и сезонные циклы, никогда заранее не угадаешь, насколько эффективно она подействует. Кроме того, обязательно нужно соблюсти **правила ее эксплуатации:**

1. Исключите контакт глины с металлом.

2. Не нагревайте ее.

3. Зарядите на солнце.

4. Не оставляйте аппликации на ночь, поскольку глина работает как 3-часовой конденсатор: 3 часа впитывает патологическую информацию, а следующие 3 часа аккуратно возвращает обратно. **Поэтому оптимальное время глиняной аппликации составляет 2 - 2,5 часа, а для ванны 30 - 60 минут.** После чего от этой порции глины нужно избавиться.

5. Чем больше масса глиняной аппликации, тем больше негативной энергоинформации она впитывает. **Лучше провести меньше сеансов глинотерапии, но с большим объемом одной порции.** Минимальный вес - 3 кг. При меньших порциях лечение на порядок менее эффективно.

6. В порцию уже замешанной для аппликации глины добавьте стакан крупной соли, а на ванну - 1 - 2 кг. Так вы вдвое усилите лечебный эффект.

Есть еще один спорный момент. В той же книге «Голубые и белые глины...» говорится, что **голубую глину добавляют в рацион скота, а для человека к внутреннему потреблению Минздравом одобрена только белая глина.** Почему - не объясняется. И это досадно. Лично я посчитал себя ничем не хуже скота. И на свой страх и риск пил голубую глину, за неимением белой. Знаю людей, которые два года с интервалами пили голубую глину в больших количествах (по пол-литра утром и вечером) без побочных эффектов.

Банки - целебные склянки

Кроме того, **по дисковой грыже хорошо работают банки всех конструкций. Я использовал обычные стеклянные.** Быстро и не хлопотно. 20 минут полежал утром - целый день спина не болит. А эластичные массажные банки, говорят, убирают и поясничный, и шейный радикулит.

Пробовал я и осиновые плашки небольшого размера. Но у них небольшая емкость. **Нужны массивные поленья, а еще лучше - бревна.**

Еще прикладывал старинные медные пятаки. Лейкопластырем закреплял. Пошло обострение - испугался и снял. Но потом мне сказали, что обострение - одна из нормальных реакций при позитивном процессе избавления от хвори.

Летом хорошо помогает раскаленный на солнце песок. Это для меня. А кому-то больше подходит плавание. Кому-то крапива и пчелиные укусы. Короче, арсенал большой и желательно его перепробовать весь. Так и выясните, что подойдет.

Но при всем том обязательна ежедневная тренировка мышечного корсета. Пресс, спина, ягодицы, шея - на все группы мышц. Отжимания, висы на перекладине, махи ногами, подтягивания, растяжки, йоговские асаны. К примеру, эффективность йоговских упражнений при болях в спине достигает 96 %. Это очень высокий процент.

Упражнения и глинолечение

Основной упор я бы сделал на кремниевую воду (глиняную) и физические упражнения. Причем не просто каждый день, а по нескольку раз в день. Вот тогда и будет результат. Попробуйте для наглядности прокачать утром один только пресс в три подхода по 10 раз. И вы удивитесь, почему это вдруг перестала болеть спина. Но сделайте именно три подхода.

Плюс глиняные ванны или аппликации с солью. **Если под рукой нет глины, можно временно использовать одну только соль: два килограмма на ванну.** Целиком вопроса это не решит, но облегчение принесет. А потеплеет - ищите глину: серую, голубую, черную, зеленую, красную, коричневую, бордовую - насыщенного цвета. Одним словом, любую, кроме желтой. Желтая - самая слабая.

* * *

И еще. По поводу послеоперационных межпозвонковых спаек. Этот вопрос очень часто задают. В детстве я упал с дерева спиной на асфальт. Через 30 лет на месте ушиба выросла плотная фиброзная шишка. Где-то через два месяца после того, как я начал делать глиняные ванны (нерегулярно, как придется: раза два в неделю, иногда чаще, иногда реже), я вдруг с удивлением обнаружил, что шишка на позвоночнике полностью исчезла. А послеоперационная фиброма на плече уменьшилась в три раза и перестала болеть при нажатии. Такой вот побочный эффект.

И.И. Белеико, г. Брянск

Жду заказов

Вышлю голубую глину с инструкцией по использованию. От вас - конверт с о'а.

Павел Анатольевич Иванов,
г. Армавир-15, а/я

Сам себе доктор

Сделала немало - сдавала немало

Не зря в народе говорят: пришла беда - отворяй ворота! Семь лет назад Бог как будто решил испытать меня на прочность. Началось с того, что младший сын потерял работу. В городе предприятия останавливались одно за другим, и работники стали не нужны. Он пытался хоть что-нибудь найти, но нигде не брали. Из-за этого начался разлад в его семье, а потом развод. Я лишилась возможности видеться с любимыми внуками. Сын после развода пришел жить ко мне. И мы существовали на одну мою учительскую пенсию, а это - почти впроголодь. **А еще я заметила, что стали опухать суставы рук и ног. Появился зуд. Потом ноги и руки покрылись какими-то маленькими красными точками. Начал болеть позвоночник, желудок, кишечник.** И я пошла сдаваться врачам. Тут же уложили в больницу, дав всего 3 часа на сборы. Сказали, что болезнь опасная и требует долгого лечения.

И вдруг... недуг

Хотя особым здоровьем и не обладала, иногда очень тяжело болела, но всегда справлялась. Подумала: выкарабкаюсь и теперь. Но в больнице становилось все хуже. Боли были невыносимыми. А еще изводили безудержные поносы. Я таяла на глазах. За два месяца потеряла 15 кг. **Вот тогда врач и сказала, что у меня - геморрагический васкулит; болезнь очень опасная.** Шел активный распад костной ткани. Лопались мелкие сосуды и капилляры. Я ходила в брюках и тапочках, потому что колени безобразно распухли, а стопы напоминали подушки и в привычную обувь не влезали. Вот тут-то и поняла: если немедленно не возьмусь за себя - все! Можно с жизнью прощаться. А пожить еще хотелось. И вдруг меня навестил бывший муж. Он врач. Со слезами на глазах просил прощения за все плохое, что он мне причинил. Но еще больше огорошил словами: **«Аня, тебе медицина не сможет помочь. Это - страшная болезнь. Себя спасти можешь только ты сама. На, читай про свою болезнь! Ты должна все о ней знать, тогда справишься», - и протянул мне медицинский справочник. Прочитала я и решила: «Ну нет! Я еще за себя постою!»**

Гравий помог

Начала с чистки организма по Малахову. Первый день сделала один глоток, второй - два. На шестой день я сломалась. Организм мочу не принял, и меня вывернуло. От этого способа оздоровления пришлось отказаться. И тут в профкоме ветеранов мне предложили путевку в Крым на туристическую базу. Конечно, туристка из меня аховая, но юг притягивал к себе солнцем, теплым морем, свежей зеленью, ранними фруктами. И я согласилась. Еле добралась до Крыма, а он встретил майскими холодными дождями. Летние домики не отапливались. Все теплые вещи на себя надела - как капуста. Утром следующего дня поехала на автобусе в Севастополь за билетами на обратную дорогу. Доехать успела только до КПП. Там украинские пограничники высадили меня и еще одного мужчину. Сказали, что нет у них какого-то документа от нашей турбазы о начале сезонной работы. Ни просьбы, ни мольбы не помогли. И остались мы на обочине в тринадцати километрах от наших домиков. Делать нечего, пошли обратно. А тут, как назло, еще и дождь начался. Настроение - хуже не бывает. Вдруг молодой мужчина спросил: «Анна Ивановна, а Вы меня не помните? Я Миша, Ваш ученик». В техническом училище я проработала больше тридцати лет преподавателем. Выпустила шесть тысяч ребят и Мишу с трудом, но вспомнила. Стало очень приятно, что обо мне еще помнят. Даже обида на украинских пограничников, которые не захотели учесть ни мой почтенный возраст, ни плохое самочувствие, затихла. Я при-

Ай, болит! Доктор

Без совета с врачом - как без рук

Я, подруги, мечтала о юге...

Желудок у меня давно побаливал, да все как-то недосуг было к доктору сходить, пошла, когда совсем прижало. Оказалось, язва луковицы двенадцатиперстной кишки. Положили в больницу, назначили лечение. А случилось это за две недели до отпуска. Билеты страсть как сдавать не хотелось. Что делать?

Узнав, что я попала в больницу, пришла меня навестить подруга. Она и рассказала, что одна ее приятельница **вылечила свою язву столетником. Надо каждый день утром натощак съедать по одному листику растения. А чтобы не очень горько было - сахарным песочком обильно посыпать.**

Вот я и последовала ее совету: уж очень на юг хотелось. Мама каждый день приносила мне по свежесрезанному листику, а я через силу, но ела. Горечь страшная, никакой сахар не помогал.

Зарубцевалась моя язва быстро - за две недели. Врачи удивились и отпустили меня на все четыре стороны. Правда, таблетки пить прописали еще в течение месяца да диету строгую соблюдать. **Ну какое же лечение в отпуске! Тем более диета! Я, конечно же, пренебрегла советами лечащего доктора. Результат не заставил себя долго ждать: буквально через два месяца загремела в больницу с повторной язвой.**

Я считала себя уже опытной больной, поэтому снова стала лечиться столетником. И опять язва быстро зарубцевалась! Но на этот раз продержали меня в больнице четыре недели. И после выписки месяц аккуратно принимала таблетки.

Все вроде бы шло нормально, желудок не беспокоил. Да вот что-то через некоторое время начал болеть низ живота, и подрос он вроде бы немножко. Пошла я к гинекологу. Оказалась у меня миома матки больших размеров! Срочно госпитализировали. Предстояла операция. Вообще-то, при таких больших размерах опухоли удаляют и саму матку. Представьте, какой это был удар для меня, ведь мне тогда было всего двадцать с небольшим!

Но все обошлось. Операцию делал высококлассный хирург. Он, пожалев меня, пошел на риск и убрал только опухоль, сохранив матку.

Пошел не впрок урок

В палате я лежала с женщиной, увлекающейся фитотерапией. Она-то меня и просветила, что **столетник является сильнейшим биостимулятором. Его нужно принимать очень осторожно. Оказывается, он способствует развитию разных новообразований, в том числе и опухолей, особенно у людей, предрасположенных к ним.** А кто мо-

Доктор и болезнь отстала!

ободрилась, и мы тронулись в обратный путь. Голосовали попутным машинам, но ни одна не остановилась. Наверно, водители не хотели пачкать свои салоны. Ведь мы были мокрыми от подколесной грязи попутного транспорта. Так и шли, вернее, я плелась по обочине, покрытой гравием. **Это была не дорога - каторга! Каждый камешек остро вливался в больные ноги через тоненькие босоножки. Иногда казалось, что они просто прокалывают ступни.** И когда терпеть больше не было сил, я просила: «Миша, отдыхаем пять минут, а не то я умру». И мой попутчик терпеливо ждал, пока я переведу дух. Целых шесть часов шли мы эти тринадцать километров. Наконец добралась до своего домика, разделась и рухнула в постель. А утром, постанывая и охая от боли во всем теле, не сразу заметила перемены. Но вот стала надевать носки и замерла - красные точки лопнувших сосудов побледнели, да и отеки на коленях стали меньше. Я пыталась понять: что же такое целебное мне помогло? И вдруг - догадка! Ну конечно же, помог острый гравий обочины. **Когда-то я читала, что на наших стопах десять тысяч биоактивных точек. Если на них воздействовать, то можно восстановить здоровье всех органов.** Просто поразилась: каким удивительным способом посылает нам Бог иной раз исцеление. Ведь, не случись досадного происшествия на КПП, я бы ни за что не догадалась, что хождение по камням - лучшее лекарство для моего организма. Поэтому легко простила солдатам в пограничной форме их грубость и несговорчивость. Результат был важнее.

Убедила, что это - сила!

Убедила и отдыхающих женщин, что хождение по камням - хороший способ улучшить здоровье. И вот небольшой группой каждый день мы стали ходить по каменистому берегу моря до соседнего пансионата. Сперва было очень тяжело, потом - все легче. Свежий морской воздух, хорошее питание просто вливали в меня силы. Но жизнь отравляли внезапные поносы. Но и от них нашла спасение Приметила, что на скальных выступах буйно цветет чабрец. Другое его название - тимьян. О его целебной силе слышала еще в молодости. Собирать его на крутых склонах мне было трудно, но четырехлетний внук одной из наших женщин согласился помочь. Он срывал эти растения, а я наизусть читала ему рассказы Паустовского. Малыш очень внимательно и с интересом слушал эти повествования. А однажды признался: «Анна Ивановна! Я Вас никогда не забуду. Мне еще никто так хорошо не рассказывал!»

Из собранных растений я готовила отвар. Для этого пучок свежей травы вместе с цветами заваривала литром воды. Настаивала в тепле, а потом делала очистительную клизму. И проблемы с кишечником перестали донимать. Уже на десятый день пребывания на базе мне говорили: «Вы меняетесь прямо на глазах. У Вас даже глаза заблестели!» И правда, каждый день я ощущала приятные перемены. Вот уже и землистый цвет лица сменился на легкий загар с румянцем. Все бледнее становились пятна на руках и ногах. Все легче давалась пятикилометровая прогулка вдоль моря. Уменьшились отеки на суставах. Я начала замечать красоту природы и моря. Я возвращалась к жизни!

Сын встретил на вокзале и даже заплакал от радости: «Теперь я вижу, мама, что ты выкарабкалась». Но я-то знала, что это только начало победы. Для полного выздоровления еще немало нужно потрудиться.

* * *

Я много изучила разных способов и методик оздоровления. Вон их сколько на прилавках книжных магазинов лежит! Но все-таки остановилась на рекомендациях по уринотерапии Г.П. Малахова. Я понимала: в организме здоровые клетки борются с больными. А для того чтобы быстрее поправиться, из него обязательно надо выгонять продукты распада. В то время у меня удалили зуб вместе с золотой коронкой. И тогда я стала упаривать урину вместе с этим зубом. Считала, что ионы золота хорошо обеззараживают, а клетки удаленного зуба помогут в восстановлении костной ткани организма. Я стала делать клизмы с упаренной мочой. Все это время находилась под наблюдением врачей. Как могли, они старались облегчить мое состояние. Но я не пила рекомендованных лекарственных препаратов, а продолжала очищать кишечник с помощью клизм. Прошло два месяца. **И однажды прямо ко мне домой пришла лечащая врач. Она обняла меня и воскликнула: «Анна Ивановна! Вы - здоровы! Последний анализ крови показал, что у Вас все в порядке. Поздравляю!»**

Да, теперь-то точно знала: я победила болезнь!

Со слов Анны Ивановны записала Э. Викторова

Сам себе доктор

Не лечись нипочем!

жет дать гарантию, что у него нет такой предрасположенности?! «Так что, милая, миому ты сама себе вырастила», - сказала мне соседка по палате.

Но это мне уроком не послужило. Я продолжила заниматься самолечением.

В больнице мне делали столько разных уколов, что началась сильная аллергия. Выписавшись, я решила больше не пичкать себя таблетками, а полечиться травками. **Купила книжку по фитотерапии, составила себе сбор из трав, которые точно знала, что растут у бабушки в деревне. Летом сама их насобирала, насушила по науке - в темном месте на сквозняке. И начала принимать. 10 дней пью, 10 - перерыв, как в книжке написано. И так - два года.**

Только за эти два года я побывала в больнице с обострением язвенной болезни аж пять раз! Врачи уже не знали, что со мной делать. Обследовали от темечка до пяточек. Подозревали даже какую-то мудреную опухоль поджелудочной железы, в результате которой выделялось слишком много кислоты. А она будто бы и разъедает слизистую луковицы двенадцатиперстной кишки. Этот диагноз, слава Богу, не подтвердился.

Неизвестно, сколько бы еще продолжались мои мытарства, если бы я не встретила однажды ту самую соседку по палате. Разговорились о здоровье, я про себя все ей и рассказала. Как же она ругала меня, непутевую! Оказывается, в моем собственноручно составленном сборе лекарственных трав преобладают горькие растения. А они как раз и повышают кислотность желудочного сока! Куда же мне ее повышать, когда и так выше нормы? Вот что разъедало мою слабую слизистую и способствовало образованию новых и новых язв. Вот уж точно - горе от ума!

А мораль моей истории такова: доверяйте врачам! Или, по крайней мере, ставьте всегда их в известность, если принимаете что-то еще. Сейчас многие доктора хорошо знакомы с фитотерапией, они смогут вам посоветовать нужные травы и предостеречь от необдуманного самолечения.

С. Лукина

Поспим поохаем...

У меня **ногти как бы отделяются от пальцев**, становятся короче. Ходила к дерматологам, говорят: не грибок. Мол, витаминов в организме не хватает. А может, просто форма ногтей такая. Но мне-то от этого не легче. Может, вы что посоветуете, айболитовцы?

Света, Чувашия, г.Чебоксары, главпочтамт, д/в, п/п 97 00 202040

У моей дочери (ей уже 43) **под мышками образовались мягкие шишки**. Одна - с куриное яйцо - появилась 11 лет назад. А недавно выросла еще одна, стала побаливать. Хирург предлагает их удалить, но дочь боится операции. А народными средствами можно от них избавиться?

Валентина Степановна Степанова, 400022, г. Волгоград, ул. Лазоревая, д. 199, кв. 27

Кто знает, как вылечить **мастоцитоз (пигментную крапивницу)**, отзовитесь! У дочки все тело в пятнах. Будем рады любому совету.

Вера Ивановна Гудкова, 142407, г. Ногинск, ул. Бабушкина, д. 10, кв. 21

Подскажите, как народными средствами вылечить **пароксизмальную тахикардию**. Сердце здоровое, а приступы, притом неожиданные, случаются, особенно когда понервничаю.

А 6 лет назад у меня была травма ноги - **деформирована пяточная кость**. Плохо гнутся 3 - 5-й пальцы, нога болит и сохнет - намного худее другой. И к тому же от колена до паха на обеих ногах образовались какие-то шишки (может, жировики).

Любовь Андреевна Орлова, 665451, Иркутская обл., г. Усолье-Сибирское, ул. Матросова, д. 11, кв. 6

За два года я потеряла и сына, и мужа. Из-за нервного потрясения мой организм стал сдавать: перестала держаться моча. Врачи ссылаются на возраст (мне 60), а местные знахарки помочь не в силах. Осталась надежда только на вас, айболитовцы.

А.М. Завразина, 606410, Нижегородская обл., Балахнинский р-н, п/о Трестьяны, д. Лянуниха, д. 11

Нет ли у кого стоящего рецепта **от холецистита**? Замучили боли в поджелудочной железе. Будем рады любому совету.

Лидия Ивановна Молоток, 433104, Ульяновская обл., Вешкаймский р-н, п. Залесный

[illegible] 33 года. Последние 13 лет [illegible] **эпилепсией**. Очень надеюсь на помощь тех, кто справился с такой бедой

Н.В. Романова, 607220, Нижегородская обл., г. Арзамас, п. В.-Гора, д. 12, кв. 4

У моего 18-летнего сына **поликистоз почек**. Кто справился с этой коварной болезнью, прошу: отзовитесь!

Галина Владимировна Шестыбаева, 658222, Алтайский кр., г. Рубцовск, ул. Северная, д. 29, кв. 46, а/я 10

С сентября по май у меня **слезятся и чешутся глаза**. Капли не помогают. Айболитовцы, посоветуйте, какие-нибудь народные средства!

Т.А. Иванова, 671052, Бурятия, Иволгинский р-н, с. Оронгой, ул. Новая, д. 25, кв. 2

У 18-летнего сына моей подруги **гепатит В и С**. А у меня **контрактура ладони** левой руки. На операцию пока не соглашаюсь. Помогите, пожалуйста, советом мне и мальчику.

Л.А. Чувашова, 664046, г. Иркутск, а/я 1773

У нас беда: сын 25 лет страдает **псориазом**. Очаги поначалу были лишь на голове. А теперь уже и на теле появились красные пятна. Парень мучается, говорит, не хочет так жить. Очень прошу, если кто знает, как справиться с этим страшным заболеванием, не оставьте нашу просьбу без внимания!

Е.А. Ударцева, 155400, Ивановская обл., г. Кинешма, ул. Гагарина, д. 14, кв. 61

Живет в нашем доме хорошая женщина и страдает от непонятной болезни. 6 лет назад она попала в железнодорожную катастрофу - правда, не пострадала. А спустя три месяца появилась слабость в ногах, потом тупая боль в пояснице, жжение. Ходила с каждым годом все хуже и хуже, а после смерти мужа начали трястись руки. Сейчас же вообще никуда не может выйти, даже с палочкой.

Женщина на инвалидности - **болезнь Бехтерева-Штрюмпелля**. Впрочем, грешили врачи и на межпозвонковую грыжу, и на рассеянный склероз - ни один диагноз не подтвердился.

Милые люди, может, у кого было что-то подобное и он сумел вылечиться! Пишите этой доброй женщине по адресу:

652057, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Машиностроителей д. 41, кв. 117, Пономаревой Любови Дмитриевне.

Я бесплодна. Помогите, травники!

Любовь Коробецкая, 303404, Орловская обл., Колпнянский р-н, п/о Красное, д. Сомово

Подскажите, пожалуйста, как вылечить **пальцы** рук. Они у меня **немеют** - будто отморожены. От этого и работают плохо.

Валентин Васильевич Коломейцев, 356230, Ставропольский кр., Шпаковский р-н, с. Верхняя Татарка, ул. Свободная, д. 10

Откликнитесь, кто победил **болезнь Бехтерева** и **остеохондроз**! Болеет мой 29-летний сын. Весь измучился, а ведь двоих детей малых поднимать надо. Подскажите какое-нибудь действенное средство! Пишите на адрес сына:

618900, Пермская обл., г. Лысьва, ул. Невского, д. 1а, кв. 40, Королеву В.А.

Электронный адрес подписки через Интернет - http://www.pressa.apr.ru (ищите наши газеты по наименованию)

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована [illegible] Св. ПИ №77-9101 от [illegible]

Адрес редакции и издателя: [illegible]

Отпечатано ИПП «Кострома» г. Кострома, ул. Самоковская, д.10. Печать офсетная. Заказ №7001. Тираж 390.600 экз. В ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 436 Тираж 11.500 экз. Общий тираж: ..... 402.100 экз. Учредитель и издатель ООО «Газета «Ай, болит!» Индекс: 50486 по Архангельской обл., 34259 - по РФ. Цена свободная.

Время подписания в печать: [illegible] фактическое - четверг 18.00

Еженедельник, объем 1 п. л.

Секретарь: (8184) [illegible]
Отдел реализации (8184) 55 16 48
Факс (8184) 55 16 08
Редактор [illegible] (8184) [illegible]
Бухгалтерия, т./факс (8184) 55 16 [illegible]
Отдел дизайна (8184) [illegible]

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
[illegible] Солодка О.Г.
Над номером работали: Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Евменьева Е.Л., Овсянникова Н.И., Иванова Т.Ю., Верещагина Е.П., Шошина О.Ю., Голубина Н.В., Буторина Е.Е., Аполлонова Э.В., Преловская И.Р.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке материалов ссылка на издание обязательна

№13(401)
март 2003 г.

Ай, болит!

газета-целительница
Основана 11 апреля 1995 г.

Сегодня в номере:

Мертвая вода не ерунда!

«Когда я сделал аппарат, из Саратова привезли тестя со смертельным приговором: рак нижней губы с метастазами в головной мозг. Операция, облучение и химия не помогли. Тесть умирал, уже не двигался, не ел, не пил». ..... 2 - 3

Ищу в поле средство от боли

«Длительное применение обезболивающих лекарств нарушает иммунный барьер и способствует развитию инфекционных заболеваний, злокачественных опухолей» ..... 4 - 5

Без проволочки лечим почки

«Пиелонефрит. К сожалению, надежды на официальную медицину не оправдались. Сконцентрированное на фармакологическом воздействии, традиционное лечение однобоко и может только снять обострение хронической болезни, но не может избавить от нее». ..... 6 - 7

Вышлю семена

Желающим могу выслать **семена заячьей капусты (не путать с кислицей обыкновенной!)**. Это сказочная трава, которая лечит рак лучше болиголова – в этом я убедилась на практике. Она неядовита, ее хорошо добавлять в салаты, супы. С весны до осени я ем эту траву прямо с грядки: хорошо тонизирует. Желающим могу выслать семена этого растения. **Есть у меня и семена** марьиного корня, повилики европейской, подмаренника цепкого, девясила высокого, любистка, чистотела большого, аниса, коровяка скипетровидного, котовника лимонного, левзеи, синюхи голубой, сныти обыкновенной (съедобная, лечит грибковые заболевания, диатез, рожистое воспаление). Высылаю по предоплате (цена пакетика 10 руб. + пересылка 17 рублей). Пишите по адресу: **610006, г. Киров, Октябрьский пр., д. 57, кв. 19.**

Анастасия Яковлевна Гребенщикова

Спасибо всем!

Спасибо редакции «Ай, болита!» за то, что опубликовали мою просьбу. Писем в ответ пришло очень много. **Благодарю всех, кто откликнулся.** Особенно Алексея Ивановича Кетова. Он выслал мне траву и дал дельные советы.

М.И. Овсянникова, г. Н. Губаха

Укропа семена - для меня

От кашля можно избавиться с помощью укропа. Я всегда так делаю: при кашле щепотку сухих семян кладу на язык, сосу некоторое время, потом сглатываю. Кашель проходит моментально

В. Марченко, г. Архангельск

Огуречный рассол - на стол

Александр Владимирович Береснев! **Вы пишете, что пальцы на руках часто немеют.** А я знаю средство от Вашего недуга. Мне самой этим рецептом пользоваться не приходилось, но моей сестре оно помогло.

Попарьте руки в теплом огуречном рассоле. Насухо вытрите и наденьте шерстяные перчатки. Сестра делала процедуры на ночь две недели. Через три сеанса рассол меняла на новый.

Матвей Сорокин, Астраханская обл.

Читайте спецвыпуск №6(96)

"Спасет от мучения любое увлечение"

Продолжается ПОДПИСКА!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 79, 90, 91) на I полугодие 2003 года продолжается помесячная подписка на газеты: • **«Ай, болит!»** - индекс **34259**; • **спецвыпуск «Ай, болит!»** (**НЕ** является бесплатным приложением к газете «Ай, болит!») - индекс **29722**; • комплект «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс **44355**, • «Живица» - индекс **27807**; • «Дюймовочка» - индекс **45753**.

А также идет подписка на II полугодие 2003 года.

Репешок помочь смог

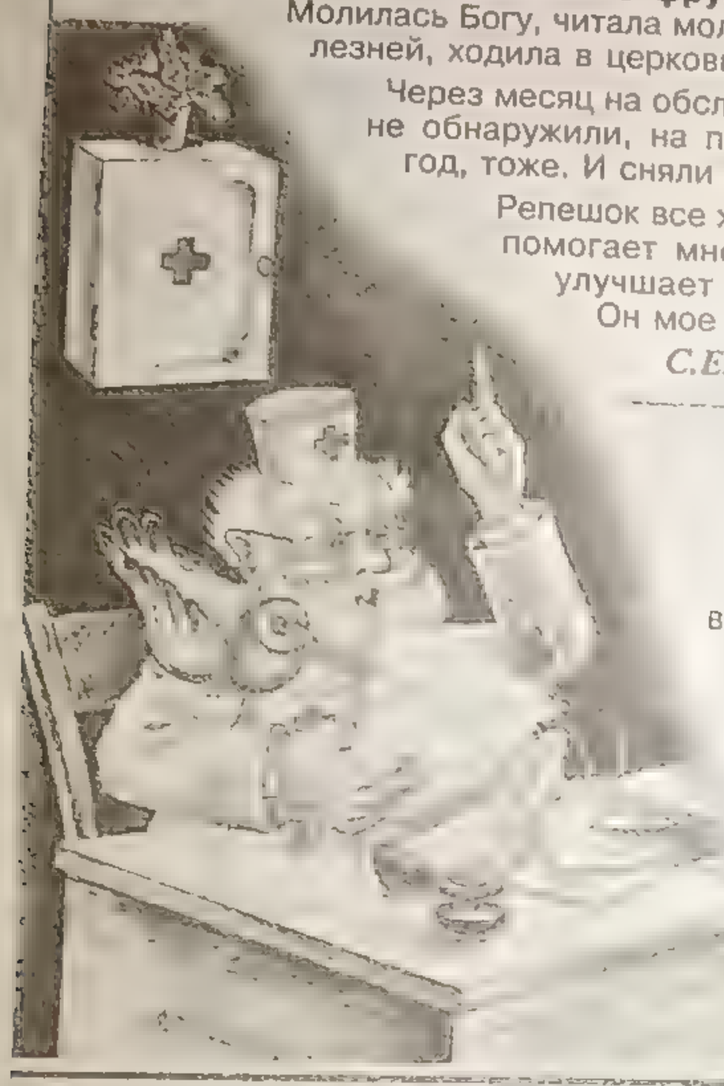
Прочитала как-то в «Ай, болите!» просьбу Надежды Ивановны Гилевой из Пермской области: как **справиться с кистомой яичника без операции**. Два года назад у меня был такой же диагноз. Готовили к операции, но моя подруга настоятельно советовала полечиться сначала репешком. **Копали корни мы во второй половине сентября. Мыли, измельчали и сушили. Две столовые ложки корней заливала я 600 мл воды и держала на водяной бане 15 минут. Пила 100 - 120 мл отвара натощак за 35 минут до еды 3 раза в день. Каждый день готовила новую порцию. Пила месяц.**

Одновременно ежедневно **заваривала шиповник, пила его с медом, ела много фруктов и овощей.** Молилась Богу, читала молитвы от всех болезней, ходила в церковь, причащалась.

Через месяц на обследовании ничего не обнаружили, на повторном, через год, тоже. И сняли с учета

Репешок все же пью курсами - помогает мне при климаксе, улучшает работу сердца. Он мое спасение.

С.Е. Мосина, г. Орел



Здравствуй,

Готовь сочную морковь

Надежде Адамовне Буяновой из Ленинградской области **свищ одолеть советую морковью. На свищ положите бинт, на него - сочную морковь, натертую на мелкой терке, накройте компрессной бумагой и чем-нибудь закрепите на всю ночь. Утром снимите повязку и рану обработайте зеленкой.** И так несколько дней Сами увидите - вскоре свищ полностью очистится и рана начнет затягиваться.

С.П. Овчинникова, Ставропольский кр.

Вот лечебный бутерброд

Попробуйте наш любимый бутерброд. 2 вымытых лимона обдайте кипятком и натрите на терке вместе с чесноком (1 головка), все смешайте, добавьте 200 г размягченного сливочного масла (лучше взбейте миксером). Намазывайте на ломтик батона. Получаются лечебные бутерброды для взрослых и детей. Запивайте теплым травяным чаем.

Зайцевы, г. Анапа

Мне понятно, отчего пятна

Увидела в «Ай, болите!» просьбу Г.А. Жуковой - помочь избавиться от аллергии. Поделюсь своим рецептом

Кубань - край благодатный. Абрикосов здесь видимо-невидимо. Переела их в прошлом году - пошли по телу красные зудящие пятна. Аллергия - в полной красе

Но я не растерялась. Сделала очистительную клизму. Выпила 3 литра минеральной воды, предварительно выпустив газ из бутылки. Потом 3 дня принимала активированный уголь - по 3 - 4 таблетки, запивая полстаканом настоя череды. Готовила его так: 4 ст. л. нарезанной травы заливала литром кипятка и ночь настаивала. Этот способ помогает и при пищевой, и при медикаментозной аллергии.

Т.А. Утоплова, Краснодарский кр.

Сам себе доктор

Мертвая вода не ерунда!

О мертвой и живой воде писали много. Но всерьез этим чудом никто, наверно так и не занялся. А стоило бы!

До 1983 года я каждый год весной отправлялся в больницу с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Но на операцию не соглашался. А потом прочитал об аппарате, что мертвую и живую воду делает, и сразу его изготовил. Все элементарно: **4 диода Д245 - 248 - выпрямленный мостик, 2 электрода из пищевой нержавейки (ширина - 20 мм, высота - 170 мм), литровая стеклянная банка и пожарный рукав (диаметром 50 мм, высотой 175 мм). В рукав капроновыми нитками плотно вшивается дно. Ставлю рукав в банку и заполняю оба сосуда водой. Один электрод - в банку, другой - в рукав и включаю в сеть. Возле анода (+) получается кислая (мертвая) вода, возле катода (-) - щелочная, содовая (живая). 3 - 5 минут - и готова для приема внутрь, 5 - 7 минут - для наружного применения**. Об исходной воде хотелось бы сказать особо. Об этом я не читал нигде, но мой двадцатилетний опыт позволил сделать некоторые выводы Водопроводная хлорированная непригодна Вода богатая солями металлов, - тоже (она закипает через три минуты, а воду до кипения доводить нельзя). **Нужна родниковая или колодезная.**

Вместе исцелили тестя

Когда я сделал аппарат, из Саратова привезли тестя со смертельным приговором: рак нижней губы с метастазами в головной мозг. Операция, облучение и химия не помогли. Тесть умирал, уже не двигался, не ел, не пил. Терять было нечего - решили попробовать полечить водой. **Каждые четыре часа обтирали его всего мертвой водой, а когда она подсыхала - живой. На голову, грудь и шею ставили компресс с живой водой, а пить двое суток давали только мертвую.** Вскоре он сам попросил пить. Кончик языка и пальцы на ногах стали естественного цвета - это нас ободрило. И через неделю тесть уже бегал по двору. Дети съезжались на похороны, а вместо них попали на отличный банкет!

Вылечил я и свою язву. **Хорошо помогает вода и при астме, радикулите и остеохондрозе, геморрое, экземе и чесотке, грибке, порезах и свищах, головной и зубной боли, гриппе и насморке. Мертвая вода отлично снимает похмельный синдром.** Конечно же, она не панацея, но в наше дикорыночное время самое дешевое и доступное лекарство.

Осторожно: навредить можно

«Вода - безобидное лекарство», - пишут многие Но это неправильно! При лечении язвы с повышенной кислотностью, например, сразу полстакана живой воды пить нельзя. Испытал это на себе. Целый час думал, что кишечник и желудок взорвутся, - такие адские боли. А моего односельчанина пришлось ночью на машине в районную больницу везти - катетер ставить. Недержанием мочи страдал, и для лечения нужно было 2 - 3 раза в день принимать по полстакана мертвой воды. А он на радостях, что вылечиться сможет, почти 2 литра выпил. Вот помочиться и не мог. **Так что с активированной водой, как и с лю-**

Доктор Айболит!

На полынь взор кинь

В.И. Мельникова и А.Н. Карпенко из Красноярского края! Пятки можно полечить полынью обыкновенной.

Запарьте ее и подержите ноги в такой ванне минут 20. А затем приложите к стопам несколько раз в течение часа натертый сырой картофель, меняйте использованный на свежий. Когда кожа пропитается соком, дайте ногам обсохнуть и смажьте пятки мазью «Гиоксизон». Нет мази - подойдет крем «Ромашка», «Календула» или «Лопух».

Делайте такие процедуры, пока не пройдут трещины. А удалить старую кожу можно пемзой. Я сама так лечилась. Поэтому знаю, что поможет.

И.С. Габова, Приморский кр.

Выслать ничего не могу

Я крестная мать Лапыгина Михаила Руслановича - когда-то постоянного читателя «Ай, болита!» и садовода-любителя. 15 октября 2002 года он трагически погиб. Но письма от людей все идут и идут - просят выслать семена, каталоги, а то и просто дать совет. Каждое послание приносит мне страдания и слезы, будоражит душу и напоминает о сыне. По возможности, отвечаю, но выслать ничего не могу. Не пишите больше.

Елена Васильевна Николаева, Чувашия

Ах, гной в глазах!

В «Ай, болите!» была опубликована просьба В.М. Орловой из г. Читы. Писала она, что глаза постоянно слезятся и гноятся.

Налейте в маленький пузырек (30 - 50 мл) теплой воды (38 градусов), бросьте 10 гвоздичек (пряностей), добавьте по ч. л. сока алоэ и меда. Через двое суток содержимое процедите в другой пузырек и закапывайте глаза.

О.Н. Шварц, г. Саратов

Лука сок и масла чуток

Е.С. Лушникова из г. Орска просила совета по поводу выпадения волос. Я ей написала, но думаю, может, еще кому из читателей рецепт пригодится.

Итак, смешайте сок луковицы, ч. л. меда, яйцо, чуток масла репейного и шампунь, который больше всего подходит. Намажьте этим составом голову, накройте полиэтиленом и платком. А через час-другой вымойте волосы.

Еще посоветую перед мытьем смазывать кожу головы кремом с календулой.

Т.С. Селезнева, Московская обл.

Так лечи недержание мочи

Прочитала в «Ай, болите!» просьбу Таисии Ивановны Гариковой из Орловской области. Страдает женщина от недержания мочи. Хочу рассказать ей, как вылечилась от этого недуга моя сестра.

До перестройки часто городских в колхоз посылали - урожай убирать. Вот и сестра поехала. Правда, поздно - в конце ноября. Уже мокрый снег шел и ветер дул холодный. Пока сахарную свеклу собирала на поле, промерзла. А дома частые позывы помочиться появились - с резью и болью. От цистита врачи таблетки прописали, процедуры. Да она еще сама несколько раз на ведре с горячим настоем ромашки аптечной и мяты перечной посидела. Боли прекратились, но моча стала плохо держаться. Чихнет, кашлянет, засмеется - как из крана льется. Что делать? Обратилась сестра к женщине, что травы лекарственные продавала. Та дала **сбор: листья брусники и березы повислой, корни солодки голой, траву зверобоя продырявленного, цветки ромашки аптечной и календулы лекарственной - по 50 г, почечный чай - 30 г. Все травы сестра смешала и две столовые ложки смеси заливала стаканом воды, держала на водяной бане 15 минут, после охлаждения процеживала и доводила кипяченой водой до первоначального объема. Пила отвар теплым, по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. 10 дней так лечилась. И в это время соленого, острого, кислого, копченого и жирного не ела.**

Н.Н. Москвитина, Приморский кр.

бым лекарством, осторожными надо быть!

А.Н. Цветков, Саратовская обл.

Так Тамару спасли от угара

Вот какой случай произошел у нас в деревне с одной из дачниц. Тамара Дмитриевна наведывается в пустующий родительский дом каждый год. Обычно приезжает с мужем, детьми или с другими родственниками. Дети живут в деревне все лето, а взрослые по очереди.

В конце мая кто-нибудь из них сажает картошку. Обычно они это делают вдвоем или втроем, а в тот раз Тамара прикатила одна. **Начала дом протапливать и угорела**. Хотела выйти на улицу, да сознание потеряла. Хорошо, соседи почувствовали неладное. Видели: дом открывала, печи затопляла, а на огороде не появилась. Пошли проведать, а Тамара возле дверей лежит. Вытащили беднягу во двор - и за фельдшером. А та, как на грех, в райцентр за медикаментами уехала. Кинулись к местной знахарке - бабке Марфе

Велела та принести побольше воды родниковой. Кое-как посадили Тамару на мостки возле дома, прислонили спиной к стене, одежду расстегнули - и стала знахарка из кружки с силой плескать Тамаре в лицо. Долго плескала. Уставала - передавала кружку Маргарите Ивановне, та в свою очередь - бабе Вере. И так до тех пор, пока Тамара не заикала. Тогда открыли ей рот, вложили меж зубами деревянный брусочек, влили ложку воды с уксусом и снова водой холодной пополивали.

Когда Тамара пришла в себя, ее занесли в дом. Уложили в сухую, слегка прогретую постель и растерли теплыми махровыми полотенцами. Дом к этому времени успели проветрить и заново протопить - так долго откачивали женщину. Фельдшерица из соседней деревни приехала, когда все позади было: селяне сами с бедой справились.

Медик-то мне про этот случай и рассказала. Об этом способе спасения угоревших ей, кстати, бабушка еще говорила. Поэтому она подчинилась указаниям бабы Марфы и помогала ей по мере возможности.

С. Лукина

Ищу в поле

Пилюли гастрит притянули

Во всем мире больше всего расходуется лекарств (аспирин, анальгин, парацетамол, амидопирин и др.) для облегчения мучительного страдания - головной боли. В большинстве случаев они снимают головную боль, но это облегчение при хронических заболеваниях носит временный характер. Проходит несколько часов или дней, и мучительный симптом возвращается снова. Приходится повторять прием лекарства, которое вновь приносит явное облегчение и как будто не вредит. На самом деле впечатление о безвредности таблеток от головной боли во многом обманчивое. Длительное применение обезболивающих лекарств нарушает иммунный барьер и способствует развитию инфекционных заболеваний, злокачественных опухолей. Угнетается кроветворная функция костного мозга, развивается лейкопения, тромбопения и анемия. Частый прием анальгетиков сопровождается раздражением слизистой желудка и кишечника. При этом может развиться язва желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрит, дуоденит, энтерит, желудочно-кишечные кровотечения. Между тем миллионы людей, страдающие головными болями, вынуждены годами принимать таблетки от головной боли и не видят иного выхода.

Облепиха исцелит лихо

Есть ли выход из этого порочного круга? Да, есть. Это - фитотералия. Из 768 больных, лечившихся у меня лекарственными растениями, у 402 были головные боли. После статистической обработки этих наблюдений получены следующие данные. **На первом месте по эффективности стоит облепиха крушиновидная.** После ее приема быстрее, чем после приема других растений, проходит головная боль. **На втором месте - элеутерококк колючий. Затем в порядке убывания эффективности - лопух большой, льнянка обыкновенная, малина обыкновенная, можжевельник обыкновенный, береза бородавчатая, мята перечная, крапива двудомная, калина обыкновенная. Еще шесть растений значительно отстают от вышеперечисленных. Это тысячелистник обыкновенный, календула лекарственная, боярышник кроваво-красный, кипрей узколистный, брусника обыкновенная, лапчатка прямостоячая.**

Истории с цикорием

К. родился и жил в детстве в г. Петровске, недалеко от Ярославля. В этом районе выращивали цикорий. Затем осенью отвозили его в Ростов на завод. Однажды, в начале 30-х годов, **отец мальчика предложил прокатиться на мешках с сушеным цикорием на грузовой машине.** Машина в те годы была в диковину, и мальчик ни разу на ней не ездил. И хотя у него в это время сильно болела голова (уже несколько лет мучился мигренью), он с радостью согласился. Часа два его трясло и отбивало бока о твердые корни цикория. Но, несмотря на это, мальчик почувствовал себя лучше. где-то посреди дороги головная боль вдруг внезапно исчезла. И мигрень больше ни разу не повторялась.

Или вот еще случай. П. более десяти лет страдала приступами мучительных головных болей. Они продолжались от нескольких часов до нескольких дней. Сопровождались рвотой, повышением артериального давления до 170 100. Заканчивались обильными и частыми, мочеиспусканиями. Однажды П. услышала, что от головной боли хорошо помогает цикорий. А так как был июль - корни копать было рано, она **нашла заросли цветущего цикория дикого, нарезала травы, высушила и набила ею подушку. Через три ночи сна на ней исчезли приступы сильных головных болей, и мигрень больше не возобновлялась.** Артериальное давление стало нормальным.

Пять растений против мигрени

Растения действуют не столько на головную боль как на симптом, сколько на причину и механизм ее возникновения.

Ч. 1952 года рождения с детского возраста страдала частыми приступами сильных головных болей с тошнотами, рвотами, нарушением зрения левого глаза. Приступы продолжались от нескольких часов до двух-трех суток. **При обследовании выявлен хронический дуоденит. В апреле 1986 года была назначена фитотерапия: цвет ромашки аптечной, лист подорожника большого и мяты перечной - по 50 г каждого, трава зверобоя обыкновенного и тысячелистника обыкновенного - по 25 г. Ст. л. сбора заварить поллитром кипящей воды. Настаивать час. Процедить и пить в теплом виде по четверти стакана каждый час два-три дня. Затем по полстакана четыре раза в день за 15 минут до еды и перед сном.** Уже через четыре часа головные боли, тошноты, рвоты прекратились. Улучшилось общее состояние. Но больная продолжала пить горячий настой сбора в течение двух лет. Приступов мигрени ни разу больше не было. И в апреле 1988 года Ч. прекратила пить сбор. В октябре возобновились тяжелые приступы. В марте 1990 г. она снова начала прием сбора трав. И приступы прекратились.

Плата за препараты

З. 1952 года рождения лет двадцать беспокоили частые приступы сильных головных болей с головокружением, тошнотами, рвотами. Артериальное давление колебалось в пределах 90/60 - 85/50. Женщина пила много различных обезболивающих препаратов: амидопирин, анальгин, пенталгин, аспирин, баралгин. И с января 1982 года у нее появились периодические боли в правом подреберье. При эндоскопии и УЗИ выявлен хронический холецистит и гастродуоденит.

В январе 1983 года назначена фитотерапия: лист шалфея лекарственного, корни валерьяны лекарственной, цвет ромашки лекарственной, лист трилистника водяного - по 2 части каждого; зверобой обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, ноготки лекарственные (трава) - по 3 части каждого; фиалка трехцветная

Мята помогла когда-то

У моей соседки Капитолины часто **болела голова.** И каждый раз боль почему-то приходила вечером, перед сном. Утром Капа шла на работу невыспавшаяся, утомленная, с мешками под глазами. А ведь должность у нее ответственная - кассир в сбербанке.

Не раз и не два пыталась моя соседка побороть недуг, каких только средств не перепробовала: и таблетки буквально горстями глотала, и микстуры разные пила - только все тщетно.

Но вот как-то одна старушка, получая пенсию, обратила внимание на нездоровье Капитолины. Очереди не было, народ у кассы не толпился, и старушка завела разговор. Посочувствовала, все подробности про недуг выспросила и тут же совет дала: **«Ты, милая, измельчи сухую мяту в порошок, добавь немного сахарного песка. И принимай по чайной ложке, запивая теплой водой. В семь часов вечера, в восемь и в девять проглоти - головные боли как пить дать оставят. Да и сон лучше будет».**

- И ведь правда, выздоровела я, - несколько удивленно, как бы до сих пор не веря в случившееся, рассказывала мне недавно соседка. - Ведь столько лет искала панацею от проклятого недуга, к каким только докторам за помощью не обращалась... А средство подсказала старенькая совсем бабушка - и наверняка без всякого медицинского образования.

В. Александров, Вологодская обл.

средство от боли

и полевая трава - по 4 части; трава душицы обыкновенной - 5 частей. Одну ст. л. сбора заварить пол-литром кипящей воды, настоять час, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день за 15 минут до еды и перед сном. Еще перед завтраком и обедом по 20 капель на воде женщина пила смесь настоек корней элеутерококка колючего, заманихи лекарственной, аралии маньчжурской, левзеи сафлоровидной, родиолы розовой (в равных объемах). Через месяц головные боли, головокружения, тошноты, рвоты прекратились.

Другое лечение – пришло улучшение

У С. 1950 года рождения с 1976 года **после нейроинфекции развилась энцефалопатия с частыми малыми эпилептическими припадками.** Женщина страдала хроническим пиелонефритом. Ее постоянно беспокоили сильные головные боли, головокружения, слабость. Часто на короткое время (несколько секунд) теряла сознание. У С. были частые мочеиспускания, рези в конце мочеиспускания, боли в поясничной области. В моче гной, белок, низкий удельный вес, повышение мочевины в крови. Она часто принимала мощные дозы антибиотиков, ампициллин, олететрин, бисептол. В результате развился грибковый дисбактериоз, кандидомикоз, зуд кожи, крапивница, отек Квинке. С. не раз лечилась в неврологических и урологических клиниках Ташкента и Москвы. Но улучшения были незначительные и кратковременные.

В декабре 1983 года назначена фитотерапия. Прием горячего настоя сбора (4 раза в день по полстакана): трава лапчатки гусиной, зверобоя продырявленного, хвоща полевого, горца птичьего, цвет пижмы обыкновенной, корни элеутерококка колючего, кора дуба летнего - по 2 части каждого; трава мелиссы лекарственной, лист мать-и-мачехи обыкновенной, березы белой, земляники лесной - по 3 части; лист брусники обыкновенной - 4 части; трава душицы обыкновенной, тысячелистника обыкновенного, крапивы двудольной - по 5 частей; трава одуванчика лекарственного, грыжника душистого - по 7 частей; корни дягиля лекарственного - 9 частей.

С января 1984 года до 1990 год отмечено значительное улучшение. Прекратились приступы потери сознания, головные боли значительно уменьшились и возникали редко. Пиелонефрит стал меньше беспокоить. В 1990 году она уехала на постоянное место жительства в другую страну, но лечение сбором трав не прекратила.

Для поправки выпил травки

Ш. 1952 года рождения в декабре 1964 года **упал и ударился затылком о батарею. В результате - ушиб головного мозга с развитием арахноидита.** Три месяца он лечился в неврологической клинике. С апреля 1965 года развилась мигрень: сильные головные боли, тошнота, плохой аппетит, слабость, быстрая утомляемость. Приступы продолжались до 5 недель два-три раза в год.

В июне 1984 года назначена фитотерапия: прием горячего настоя (4 раза в день за пятнадцать минут до еды и перед сном) цвета ромашки аптечной, листа подорожника большого, мяты перечной, травы тысячелистника обыкновенного, чистотела большого - по 1 части; травы зверобоя продырявленного - 3 части. Уже через неделю Ш. стало лучше, приступов мигрени не было до октября 1984 года. Появилась бодрость, хорошее настроение, аппетит, большая работоспособность. В октябре и декабре приступы повторились, но уже кратковременные и слабые. Затем до 1991 года больше приступов мигрени не было. Но мужчина продолжал пить настой сбора трав.

Клещ лесной укусил весной

Н. 1946 года рождения перенес тяжелую форму клещевого энцефалита, после чего начались энцефалопатия и эпилептические припадки, резковыраженные головокружения. У мужчины были частые и обильные мочеиспускания, гной и белок в моче, колебалось артериальное давление, мучили тахикардия, сердцебиение и одышка при физической нагрузке. Он сильно похудел.

В апреле 1982 года назначена фитотерапия: цвет ромашки аптечной, клевера лугового, бузины черной, татарника колючего, лист лопуха большого, малины обыкновенной - по 1 части каждого; трава фиалки полевой, горца почечуйного, лист кипрея узколистного - по 2 части; трава зверобоя пронзенного, хвоща полевого, тысячелистника обыкновенного, горца птичьего, череды трехраздельной, лист мяты перечной, крапивы двудомной, сенны александрийской, плод можжевельника обыкновенного, шиповника майского, корень дягиля лекарственного, кора калины обыкновенной - по 3 части; лист мать-и-мачехи обыкновенной, березы белой, лапчатки гусиной, брусники обыкновенной, земляники лесной, смородины черной, трава льнянки обыкновенной, пустырника пятилопастного, корень пырея ползучего - по 5 частей; лист подорожника большого, одуванчика лекарственного - по 7 частей, трава черноголовки обыкновенной - 9 частей. И через три месяца наступило клиническое выздоровление, прослеженное до марта 1991 года.

Сбор – недугам мор

П. 1925 года рождения **страдал хронической пневмонией, бронхитом, артериальной гипертонией (до 220/130) с частыми кризами.** В 1984 году перенес инсульт. И с тех пор был прикован к постели. В 1986 году я назначил ему сбор: **трава донника лекарственного, корень одуванчика лекарственного - по 9 частей; плод можжевельника обыкновенного, лист крапивы двудомной - по 7 частей; цвет боярышника колючего, лист каштана конского, лапчатки гусиной, кипрея узколистного, березы белой - по 5 частей; травы тысячелистника обыкновенного, лист татарника колючего - по 3 части; лист подорожника большого, трава душицы обыкновенной, цвет ноготков лекарственных, плод шиповника майского, трава зверобоя обыкновенного - по 2 части.**

Через три месяца лечения наступило значительное улучшение. Нормализовалось артериальное давление, свертываемость крови, наладился сон, спали отеки. П. стал более активно ходить, гулять в сопровождении жены. У него исчезли головные боли, улучшился цвет лица и аппетит, нормализовался стул, исчезла сильная задержка мочи.

К.А. Трескунов, фитотерапевт, к. м. н.

Синий йод пользу принесет

У меня после 40 лет голова начала болеть. Обследование определило нарушение кровообращения сосудов головного мозга и повышенное внутричерепное давление. И неудивительно: всю жизнь на лесобирже доски на холоде таскаю. А тяжесть-то какая! Особенно если учесть, что росту во мне всего метр пятьдесят.

Таблетки пить не захотела, стала народные средства искать. Так и узнала про **синий йод. Налила, как предписывалось, в граненый стакан 30 г теплой воды, добавила ч. л. йода (в аптеке купила пятипроцентный раствор) да ч. л. с горкой крахмала. Перемешала все и залила кипящей водой.** Получился целый стакан синего киселя.

Принимала его раз в день после еды – 6 - 8 ч. л., запивая полстаканом молока. Пять дней пила, столько же отдыхала. Потом снова пять дней лечения, опять перерыв. И в третий раз так же.

И помогло мне. Теперь в холодильнике синий йод всегда в запасе держу. Да, чуть не забыла: у кого тромбофлебит, лучше другое средство для лечения подобрать.

Любовь Повольская

Легкое овощное рагу

На огонь ставится кастрюля с двумя стаканами воды. Пока вода закипает, моются две моркови и мелко шинкуются (или натираются на крупной терке). Когда вода закипела, закладывается морковь. После закипания огонь убирается до очень слабого. Пока варится морковь, нарезаются и закладываются овощи. Например, капуста. Затем нарезать лук или перец сладкий и добавить в кастрюлю. Общее время готовки на слабом огне 20 - 40 минут. Под конец можно добавить несколько чайных ложек пахучего растительного масла и немного специй (кориандр, лавр, перец, укроп и пр.). Перед снятием с огня немного посолить.

Закладку овощей известный кулинар В. Похлебкин советовал проводить следующим образом: сначала долго готовящиеся корнеплоды (картофель, морковь, свекла, репа, брюква, редька), затем овощи, быстрее готовящиеся, тыквенные или капустные, затем - душистые, лук или сладкий перец, и, наконец, перед снятием с огня добавляются молотые специи (немолотые, цельные, специи рекомендуется варить подольше). Если корнеплоды мелко нашинкованы, они варятся быстрее, при крупной нарезке кубиками - дольше. Лист крапивы кладется вместе с капустными, другая дикая (недушистая) зелень - в тарелку уже на столе. Душистая дикая зелень, например лист молодой душицы, лист мяты полевой, цветы донника лекарственного, заменяют специи и также кладутся уже в тарелку.

Нежное овощное рагу обладает универсальным лечебным действием и может быть основой диеты при любой болезни. Морковь, брюква, репа, тыквенные не имеют противопоказаний вообще. «Душистая» часть, состоящая из специй, комбинируется в зависимости от вида болезней. При этом укроп, кориандр и лавр не имеют противопоказаний.

При крепком здоровье и хорошем аппетите, чтобы не искушать себя сверх меры, вместе с рагу или после съедают любой белковый продукт или увеличивают количество масла.

Сытное овощное рагу

В кастрюлю с плотной крышкой или сковороду налить несколько столовых ложек растительного масла. Поставить на огонь. Пока масло прокаливается в течение нескольких минут, моется морковь, вытирается насухо и натирается на крупной терке. Выкладывается в раскаленное масло (следить, чтобы не попала вода; это простой кулинарный подход, чтобы овощи не пригорали), после чего кастрюлю закрыть крышкой. Пока морковь тушится на слабом огне, прибавить мелко нарезанный репчатый лук. Одновременно отдельно вскипятить воду и нашинковать капусту, желательно мелко. Примерно стакан кипящей воды вылить в овощи, когда они дали приятный запах, и добавить капусту. Когда рагу закипит, уменьшить огонь до очень слабого и варить до готовности. Общее время готовки 20 - 50 минут. Зелень добавляется по вкусу, уже в тарелку. Зимой и ранней весной, когда зелени еще нет, используются только специи. Соль добавляется по вкусу перед отключением огня.

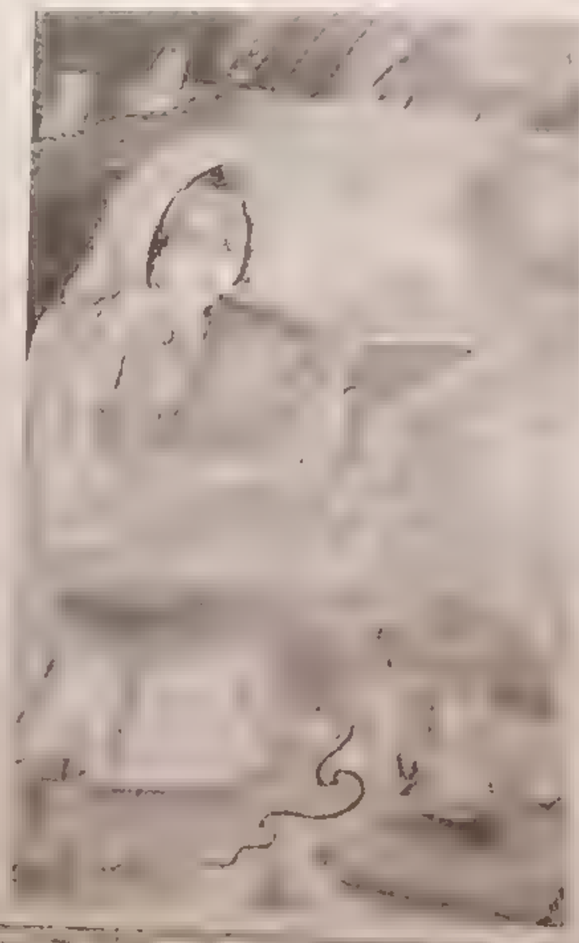
Сытное овощное рагу состоит из значительного количества масла и тушеных (пассерованных, жареных) овощей. Все масляное, жареное, сильно жирное всегда вызывает чувство сытости, что позволяет удовлетворить желудок неопытного постника.

О пользе поста

Пиелонефрит. К сожалению, надежды на официальную медицину не оправдались. Сконцентрированное на фармакологическом воздействии, традиционное лечение однобоко и может только снять обострение хронической болезни, но не может избавить от нее. Но большие осложнения и побочные эффекты в самих почках и других органах в большинстве случаев не позволяют назначить больному таблетки или инъекции. Например, использование мочегонных недопустимо, так как в лучшем случае воспаленные канальцы никак не отреагируют на мочегонный препарат и в худшем - такая терапия усилит воспалительный процесс.

Диета

Хорошо влияет на течение болезни исключение в пост молочного, сдобы, «липких» изделий из теста (блины, оладьи, вареники, пельмени), сладостей (сахар, варенье, конфеты, шоколад и пр.). Очень важно во избежание раздражения почек исключить острые блюда, овощи и специи: жареное, аджику, томатную пасту, сырой лук, чеснок, сырые репо-редечные (репа, брюква, редис, редька), перцы, горчицу. В период, когда повышается температура и исчезает аппетит, рекомендуется чистый пост на воде (голодание) с клизмой из лекарственных растений в течение нескольких дней до нормализации температуры. **Питье умеренное, сколько хочется, но не усиленное,** как предлагают другие авторы. **Увеличение количества жидкости выше того объема, который желает больной (часто 0,5 - 1 л), только перегружает почки и отвлекает силы больной плоти от выздоровления.** При чистом посте питье, кроме чистой воды, может включать чай из кукурузных рылец (до ч. л. на объем воды на сутки). На выходе из поста в первый день дают на выбор только свежеприготовленный морковный сок, мякоть арбуза, свежую клубнику, грейпфруты, апельсины. Во второй день - овощи, кроме свеклы и картофеля, в сыром и вареном виде, чередование специй, укроп и кориандр по 1/3 ч. л. на блюдо. До полного выздоровления исключаются раздражающие почки продукты. Можно съесть лишь веточку петрушки или сельдерея. Очень полезны снимающая спазмы сырая тертая морковь и мочегонные огурцы в салате. В данном случае не следует забывать, что неизвестно откуда прибывшие огурцы могут быть отравлены химикатами, а потому токсичными. При отсутствии огурцов как заменители идут овощи этого же семейства, семейства тыквенных, в сыром виде. **С третьего дня до полного выздоровления постная диета может содержать все, кроме сладких, сытных жареных и грибных блюд.** Травяные чаи: лист березы, душица, ежевика, звездчатка, зверобой, кукурузные рыльца, мать-и-мачеха, мелисса, мята, репешок, ромашка, чабрец, шалфей



Траволечение

Используются лекарственные растения, обладающие следующими эффектами: мочегонным, антисептическим, иммуномодулирующим.

Примеры

Сбор № 1. Лист березы - 2 части, трава чабреца - 2 части, корень лопуха - 1 часть; по ст. л. настаивать на 0,5 л кипятка и пить в течение 7 дней по полстакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

Сбор № 2. Трава репешка - 1 часть, трава зверобоя - 1 часть, корень лопуха - 2 части; по 2 ч. л. на пол-литра, пить после окончания курса сбора № 1 следующие 7 дней в том же порядке.

Сбор № 3. Трава звездчатки средней - 2 части, трава шалфея - 2 части, корень лопуха - 2 части, [illegible] на 0,25 л кипятка. Настоя пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды после окончания [illegible] сбора.

В нетяжелых случаях бывает достаточно двух сборов, первый - неделю, второй - 2 неде-

Без проволочки

говорят неспроста

ЛЕЧИМ ПОЧКИ

ли. В более тяжелых случаях мочегонное и иммуномодулирующее средства остаются постоянными, а антисептическое меняется каждые день-два-три, предполагая, что меняющийся спектр действия на разных возбудителей будет «давить» их, пока окончательно не остановит размножение патогенных микроорганизмов в мочевыделительной и других системах.

Примеры

Сбор № 1. Лист березы - 2 части, трава чабреца - 2 части, кукурузные рыльца - 1 часть.

Сбор № 2. Лист березы - 2 части, трава зверобоя - 1 часть, кукурузные рыльца - 1 часть.

Сбор № 3. Лист березы - 2 части, трава шалфея - 2 части, кукурузные рыльца - 1 часть.

Сбор № 4. Лист березы - 2 части, цветы календулы - 2 части, кукурузные рыльца - 1 часть.

Сбор № 5. Лист березы - 2 части, трава репешок - 1 часть, кукурузные рыльца - 1 часть и т. д. По мере утихания процесса каждый новый сбор трав начинают принимать в уменьшенной дозе. 1-й сбор: 2 ст. л. на 0,75 л в сутки; 2-й сбор: ст. л. на 0,5 л в сутки; 3-й сбор: 3 ч. л. и далее по 1 - 2 ч. л. на стакан в сутки.

Варианты

Необходимо учитывать, что процесс у разных пациентов протекает по-разному.

Мальва обыкновенная (просвирник, шток-роза)

При сильных спазмах и болях в сбор добавляют какое-либо снимающее спазмы растение до окончания болей: трава зверобоя, цветы календулы, листья мяты, цветы ромашки, трава чабреца.

При отходе из почек песка в сбор добавляется какое-либо растение, содержащее слизь: трава звездчатки средней, листья липы, трава или цветы мальвы, листья мать-и-мачехи

При отхождении песка, высокой температуре хорошо помогают очистительные клизмы два раза в день с добавлением одного из растений (от ч. л. до ст. л. на клизму в зависимости от состояния): листья березы, трава звездчатки средней, трава зверобоя, цветы календулы, листья липы, корни лопуха, листья мать-и-мачехи, трава репешка, цветы ромашки, трава шалфея. Их желательно менять через каждые два-три дня.

Обычно 21 дня достаточно, чтобы полностью выздороветь, если иное не предназначено нам Божьим промышлением. После окончания курса травяные чаи и постная диета делают свое профилактическое дело в плоти, и ангел-хранитель защищает нас по мере стяжания благодати Святого Духа.

А.А. Алифанов,
фитотерапевт, православный врач, «Инь и Ян»

Простой борщ

Кастрюля с водой ставится на огонь. Пока вода вскипает, моется и чистится одна небольшая свекла и натирается на крупной терке. Когда вода закипит, тертая свекла бросается в кастрюлю. После закипания огонь уменьшается до слабого. Пока свекла кипит, шинкуется капуста и через 10 - 20 минут добавляется в кастрюлю. Одновременно можно добавить черный перец (горошки). Нарезанный лист опускается за 1 - 3 минуты до окончания варки. Общее время готовки 30 - 60 минут. **Обычно борщ благодаря свекольной сладости не нуждается в досаливании, но при желании можно посолить.** Во все дни, кроме среды и пятницы, в борщ добавляют растительное масло.

Сытный борщ

В то время, когда варится свекла с капустой, отдельно жарятся (тушатся, пассеруются) морковь с луком. За несколько минут до готовности борща положить в кастрюлю морковь с луком, затем специи, если требуется.

Овощной суп

Это блюдо отличается от овощного рагу только большим объемом воды. При желании можно добавить крупу, всыпав ее в готовящиеся овощи. Необходимо помнить, что супы из овощей желательно варить на медленном огне, тогда бульон будет вкуснее.

Злаки

Хлеб - особый продукт. Широко практикуется в православии пост на хлебе и воде. Упрощение диеты освобождает огромное количество времени, дает возможность больше времени посвящать молитве, труду и помощи другим людям.

Как врач-диетолог могу подтвердить, что любая монодиета, будь то хлеб, или одна каша, или один кефир, почти всегда гасит аппетит и остается лишь желание немного поесть, чтобы подкрепить силы. Монодиета переносится легче, потому что, когда нет пищевого разнообразия, не возникают и «скачки» из переедания в недоедание и наоборот. Из видов хлеба хочется отметить более полезные для плоти подсушенные ржаной, бородинский, пшеничный серый. Конечно, хлеб, испеченный дома, всегда лучше, предпочтительнее бездрожжевой хлеб, однако нередко приходится довольствоваться тем, что есть в магазине.

Пирожки

Приготовление постного теста. 50 г дрожжей, ст. л. сахара, ст. л. муки размешать в 200 г теплой воды и оставить для брожения в теплом месте примерно на 15 минут. Добавить килограмм муки, 4 ст. л. растительного масла, воду, соль (по вкусу). Замешать. Дать тесту взойти 1 - 2 раза. Далее месить, раскатывать.

Начинка. Сухофрукты (яблоки, груши), свежие фрукты (яблоки), овощи (морковь либо капуста тушеная или поджаренная).

В качестве начинки очень хорошо использовать смесь различных овощей. Можно добавлять специи.

Готовятся такие пирожки обычно по субботам, воскресеньям и праздникам.

Посидим поохаем...

Мне 59 лет. 20 лет страдаю **хроническим бескаменным лямблиозным холециститом**. Поддерживала себя санаторным и медикаментозным лечением, фитотерапией, несколько раз чистилась по Малахову. В апреле 2002 года у меня пожелтели, вернее, стали коричневыми кисти и стопы. УЗИ, биохимическое исследование крови, анализ мочи, кровь на вирусный гепатит ничего не показали. Что провоцирует болезнь - неизвестно. Диету соблюдаю, пищу с сегментами исключаю. Сейчас руки по локоть коричневые. Очень прошу помочь!

Любовь Александровна Петухова, 410056, г. Саратов, ул. Рахова, д. 44/54, кв. 124

Можно ли комнатными растениями золотой ус и венерин волос избавиться от **шишек на ногах**? Что по этому поводу думают травники и читатели «Ай, болита! ?

Лидия Федоровна Знаменская, Ивановская обл., Вичугский р-н, ст. Вичуга, ул. Полевая, д.8

Муж мой страдает **язвой желудка и 12-перстной кишки**. У сына тоже язва желудка. К тому же из-за внутричерепного давления у него часто голова болит. И дочь головой мается – пониженное давление. Может, присоветует кто, какими народными средствами им полечиться?

Н.А. Гребенкина, 427507, Удмуртия, Ярский р-н, Дизьминский с/с, д. Байдалино

И днем и ночью мучает меня **громкая отрыжка**. Почти каждый месяц поступаю в больницу с сердечными приступами - мерцательная аритмия. Помогите!

Н.В. Фролова, 674370, Читинская обл., с. Нерчинский Завод, ул. Булгшаковой, д. 33, кв. 2

Обращаюсь к читателям «Ай, болита!» с просьбой: не знает ли кто способа борьбы с **прогрессирующим паркинсонизмом**?

М.С. Кобелева, 153031, г. Иваново, ул. Суздальская, д. 10, кв. 1

У моего мужа **межпозвоночная грыжа**. Мучается он ужасно. Работу бросить ему нельзя: без этого семья пропадет. Дома же без вскриков и стонов ни сесть, ни лечь, ни даже повернуться не может. Ждем советов и рецептов с нетерпением!

Г.И. Постнов, Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Соборная, д. 23, кв. 26

Подскажите, пожалуйста, как вылечить у сына **остеохондроз, болезнь Бехтерева**. Не откажите, ведь у него двое маленьких детей.

Л.В. Королева, 617414, Пермская обл., Кунгурский р-н, п. Голодыревский, ул. Советская, д. 2

Откликнитесь, кто излечился или может помочь справиться с **очаговой склеродермией**. Болезнь прогрессирует.

Тамара Васильевна Акимова, 142209, Московская обл., г. Серпухов, ул. Рабочая, д. 5, кв. 3

У меня **витилиго**. Прошу откликнуться тех, кто может помочь.

Л.А. Спиридонова, 391721, Рязанская обл., Михайловский р-н, п. Октябрьский, ул. Кр. Октябрь, д. 17/10

2 года назад у меня обнаружили **кисту правой доли печени**. Посоветуйте какое-нибудь средство, пожалуйста!

В.И. Курбатов, 188540, Ленинградская обл., г. Сланцы, ул. 1 Мая, д. 21

Кто знает народные средства лечения **арахноидита головного мозга**? 30 лет мама им болеет. Лекарствами надсадила и сердце, и желудок, и печень.

Лидия Федоровна Знаменская, Ивановская обл., Вичугский р-н, ст. Вичуга, ул. Полевая, д. 8

У моего мужа **сужение пищевода** - плохо проходит пища. Как помочь ему - кто подскажет?

Мария Гурьянова Гагаркина, 673750, Читинская обл., Могочинский р-н, ст. Ксеньевская, ул. Камерона, д. 3

У меня **воспаление седалищного нерва**. Боль от поясницы до пятки. Не могу ходить. Помогите, люди добрые, не оставьте в беде!

Александра Филипповна Шаповалова, 346704, Ростовская обл., Аксайский р-н, п. Дивный, ул. Привокзальная, д. 8

Почти два года я мучаюсь с горлом. Врачи говорят: **хронический фарингит**. Выписанные лекарства и процедуры не помогают. Утром горло чистое. Но стоит поесть - появляются прыщи и краснота. Понервничаю - прыщей еще больше. Что за беда такая?

Галина Сергеевна Иванова, 175326, Новгородская обл., Демянский р-н, п/о Дуброви

Моей маме уже за 80. Она страдает **послегерпесной невралгией кисти**. Пальцы не сгибаются и болят (в основном во второй половине ночи). Мама лечилась лавровым маслом, но, видимо, этого недостаточно. Подскажите, пожалуйста, как ей здоровье поправить!

Александра Ивановна Почечуева, 393464, Тамбовская обл., 1-й мкр., д.15, кв. 98

У меня наследственный **генерализованный тремор** - дрожат руки и ноги. Когда волнуюсь, дрожь усиливается. Не могу даже ложку ко рту поднести. Может, кто-то тоже страдал такой болезнью и вылечился? Помогите и мне, пожалуйста, советом, травами.

Лариса Гаврилова Гаглоева, Алания, Кировский р-н, с. Эльхотово, ул. Кирова, д. 92

Три года назад у меня обнаружили **нейроциркуляторную дистонию**. Раньше привычное давление было 120/80, сейчас же 100/60. Сердце из груди так и рвется. Стал быстро уставать, в ногах и руках слабость. А мне ведь всего 27 лет. Очень надеюсь, что кто-нибудь знает нужный мне рецепт.

Павел Косарев, 658983, Алтайский кр., Ключевской р-н, с. Васильчуки, ул. Советская, д. 49

Электронный адрес подписки через Интернет - http://www.pressa.apr.ru (ищите наши газеты по наименованию)

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатано ИПП «Кострома», г. Кострома, ул. Самоковская, д. 10
Печать офсетная.
Заказ №7306 Тираж 393.600 экз.
В ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 445 Тираж 11.668 экз.
Общий тираж: ..... 405.268 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 по Архангельской обл., 34259 - по РФ. Цена свободная.

Время подписания в печать: [illegible] фактически - четверг [illegible]
Еженедельник, объем 1 п. л.

www.givitca.ru
Секретарь: (8184) 55-[illegible]
Отдел реализации (8184) 55-[illegible]
[illegible] (8184) 55-[illegible]
Редактор корреспондент [illegible]
Бухгалтерия т/факс (8184) 55-[illegible]
Отдел дизайна [illegible]

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отв. секретарь Солодка О.Г.
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Евменьева Е.Л., Овсянникова Н.И., Иванова Т.Ю., Верещагина Е.П., Шошина О.Ю., Голубина Н.В., Буторина Е.Е., Аполлонова Э.В., Преловская И.Р.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке материалов ссылка на издание обязательна.

АЙ, БОЛИТ!

№23(411)
июнь 2003 г.

газета-целительница

Основана 11 апреля 1995 г.

Сегодня в номере:

Зло отзовется - бумерангом вернется

«Наукой доказано, что злые слова отскакивают как горох от того, кому они посланы. И возвращаются к обидчику. Укорачивают ему век, подрывают здоровье». ..... 2 - 3

Полынь горькая в лечении бойкая

«Экая малость - листик. А пожуешь - веселее на душе становится. И если тяжесть в желудке, тошнота иль аппетита нет - все образуется. Полынью у нас и суставы лечат, и головную боль, и радикулит... Чего только ею и не лечат!» ..... 4 - 5

По зубам дистония нам!

«Крепкий на вид молодой мужчина лежит в постели и смотрит на меня с отчаянием и мольбой. Спрашиваю, что случилось. Отвечает, что сам не может ничего понять: вдруг всего затрясло, бросило в пот, сильно забилось сердце, а самое главное - появился жуткий страх смерти». ..... 6 - 7

Про методу «уголь в воду»

Н.В. Романову из г. Арзамаса предлагаю вот такой **рецепт избавления от эпилепсии.** Нужно взять из печки несколько горящих угольков. Сперва с них сдуть пепел в чашку с водой. Затем эти угольки в нее бросить. Стоя с чашкой в руках перед иконой, прочитать молитву «Отче наш». И дать больному трижды в день выпить воды из этой чашки. На 12-й день лечение повторить. Припадки прекращаются уже после первого раза. Повторная процедура только закрепляет результат. Дай вам Бог хорошего здоровья.

А.П. Набиев, Саратовская обл.

Обращайтесь - помогу

Раньше я занимался лечением различных заболеваний. Теперь специализируюсь только на лечении алкоголизма. **Обращайтесь ко мне за помощью, если алкоголик себя больным не считает и лечиться не хочет.** Я не применяю никакой химии или магии, ничего такого, что противоречило бы любви к ближнему. Только травы, и без вреда для здоровья. Мой адрес: **352909, Краснодарский кр., г. Армавир-9, а/я 5.** В свое письмо не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

А.В. Головков

Газета поведала про это

С помощью тебя, «Ай, болит!», я обошлась без операции. А были камни в желчном пузыре! Сначала я три раза, как ты советовал, почистила печень. Потом три свежие средние свеклы вымыла хорошенько, порезала на мелкие кубики и сложила в трехлитровую банку. Добавила две ст. л. белой муки, 500 г сахара. Закрыла капроновой крышкой и поставила в темное место (в комнате) на двое суток. Дважды в день перемешивала. Потом в эту массу добавила 700 г изюма без косточек и хвостиков, еще 600 г сахара, полстакана воды и оставила на семь суток бродить. Перемешивала раз в сутки. После этого процедила и получила литр свекольного кваса. Так делала три раза - на курс нужно три литра. А принимала по ст. л. три раза в день за полчаса до еды.

Кому нужно, через три месяца курс повторите.

В.В. Шкурко, Красноярский кр.

Читайте спецвыпуск №10(97)

Феномен святого Шарбеля

ПОДПИСКА на II полугодие 2003 г.!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 79, 90, 91) на II полугодие 2003 года продолжается помесячная подписка на газеты: ✦«Ай, болит!» - индекс **34259**; ✦спецвыпуск «Ай, болит!» (**НЕ** является бесплатным приложением к газете «Ай, болит!») - индекс **29722**; ✦[illegible] «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс **44355**; ✦[illegible] - индекс **27807**; ✦«Дюймовочка» - индекс **45753. Информацию о наших изданиях можно найти и в местных каталогах.** Обратите внимание: **с 1 июля по 31 августа 2003 г.** проводится досрочная подписка на I полугодие 2004 г. **Цены снижены.**

Здравствуй,

Сборы чередовать, чтоб не привыкать

Хочу, чтобы мои советы помогли Любови Коробецкой из Орловской области испытать счастье материнства. Лечение бесплодия, как и любой другой болезни, требует терпения и времени. Поэтому необходимо настроить себя соответствующим образом. Травяные сборы необходимо чередовать, чтобы не было привыкания. Итак, приступим!

Если у вас слабая матка и бывают выкидыши, необходимо **попить настоя полевой гвоздики (травы и цветков). Брать по ст. л. на стакан кипятка. Настаивать и пить по 50 г три раза в день.**

Еще необходимо длительно пить отвар манжетки. Заварить щепотку. Можно даже с чаем. Принимать месяца 2 - 3, потом на месяц сделать перерыв. Летом есть манжетку, добавляя ее в салат. Достаточно 3 - 4 листочков. Это средство помогает и на поздних сроках при угрозе выкидыша. **И мужу, и жене пить отвар семян подорожника. Для этого ст. л. семян заливают стаканом кипятка, дают настояться 1 - 2 часа, затем на слабом огне кипятят 5 минут. Остужают, процеживают. Пьют теплым по 50 г 4 раза в день в течение месяца.**

Полезна будет **ортилия однобокая** (боровая матка). 2 ст. л травы заварить 0,5 л воды. Настоять 2 часа, предварительно укутав. Процедить и принимать утром и вечером (до 4 раз в день) по половине стакана. **Отвар корней шиповника** пить с медом вместо чая. Перед сном полезны теплые хвойные ванны. Хвою складывают в ведро, заливают водой, кипятят, ночь дают настояться. Отвар добавляют в ванну.

По ч. л. каждого из 10 компонентов (календула, ромашка, хвощ, кора крушины, бессмертник, зверобой, подорожник, листья толокнянки, тысячелистник, пустырник - травы все простые, можно и самим летом заготовить, а недостающие купить в аптеке) сложить в литровый термос и залить на 2 - 3 часа 0,5 л кипятка. Пить 4 раза в день по 1/2 стакана до еды в течение месяца. Сделать перерыв на месяц и повторить снова.

И еще о питании. Больше ешьте овощей и фруктов. Меньше – конфет и пирожных. А лучше все сладости заменить медом. Употреблять в пищу продукты, богатые селеном и цинком. Только нужно помнить, что селен со сладостями не усваивается. Он содержится в кукурузе, пивных дрожжах, яблоках, грецких орехах, кураге, изюме, чесноке, яйцах. Цинком богаты кедровые орехи, пророщенные зерна пшеницы, семена тыквы, инжир, апельсины, лимоны, грейпфруты, морепродукты. Летом больше ешьте винограда, арбузов, помидоров, т. к. в них содержится ликонен. Это вещество, которое положительно действует на репродуктивную систему. Есть нужно и жене, и мужу.

Траву манжетки, семена подорожника, гвоздики полевой могу выслать. Обращаться по адресу: **162623, г. Череповец, ул. Краснодонцев, д. 110, кв. 104.**

Т.Б. Варламова

Салат из моря - не знаю горя

Многие читатели газеты спрашивают: чем зоб вылечить? А вы попробуйте в рацион включить морскую **капусту (ламинарию)**. Травники утверждают, что при болезни щитовидки это верное средство. Я ее постоянно употребляю в пищу. Для приготовления беру один или два листа. Сначала их заливаю холодной водой и ставлю на огонь. С момента закипания выдерживаю 10 - 15 минут. Капуста должна быть мягкой, но не переваренной. После варки листья обдаю холодной кипяченой водой. Теперь можно готовить салат. Ламинарию нарезаю полосками, кладу лук, вареную морковь и свеклу. Соль и уксус добавляю по вкусу. Не везде есть свежая ламинария, но наверняка в магазинах продается салат «Дальневосточный» в консервных баночках. Это уже готовый продукт. Он обладает всем необходимым для лечения зоба. Содержимое баночки разделите на три части и съедайте в течение дня. Употреблять его нужно до тех пор, пока не полегчает. Надеюсь, что это средство вам поможет.

С.С. Форов,
Приморский кр.

Зло отзовется

Включаю телевизор: на экране улица большого города. Около тротуара лежит мужчина, а мимо – ноги, ноги... И мужские, и женские, и детские...

И голос диктора: «На улице умер мужчина. Лежал почти целый день, никто не подошел, не помог». Хотелось закричать: «Люди! Да звери вы, что ли?! Окажи вовремя помощь, и человек мог бы жить!» Почему мы так очерствели душой? Не понимаем, что это воздастся нам сторицей.

Господин хам, удар - Вам!

А ведь начинается все с маленького человеческого равнодушия, зависти, злобы. Всего того, что возвращается к нам же обратно, вызывая тем самым разные болезни. Я называю это бумерангом.

Кому не приходилось встречаться с хамами, отравляющими жизнь окружающим? Еду както в троллейбусе. В переднюю дверь (для инвалидов и детей!) зашел молодой мужчина. И чем-то ему не угодила пожилая женщина. «Ползают тут! Им еще и проезд бесплатный! А у меня зарплата меньше, чем у нее пенсия!» Тут и про кладбище пошло: дескать, давно ей туда пора. В общем, много гадостей наговорил. Конечно, окружающим это слышать неприятно. Но никто не вмешался: себе дороже.

А вот дальше было интересно. Вышли мы с «господином хамом» на одной остановке. На улице гололед. И в мгновение ока обидчик оказался лежащим на тротуаре. Долго не мог подняться, а поднявшись, не мог сразу идти - стал растирать ушибленное место. Видите, как быстро вернулся бумеранг? И ударил хама куда больнее!

Так что не будьте равнодушными, не злорадствуйте над бедой ближнего и обретете покой, а главное – здоровье.

Лишь могли бы сказать спасибо

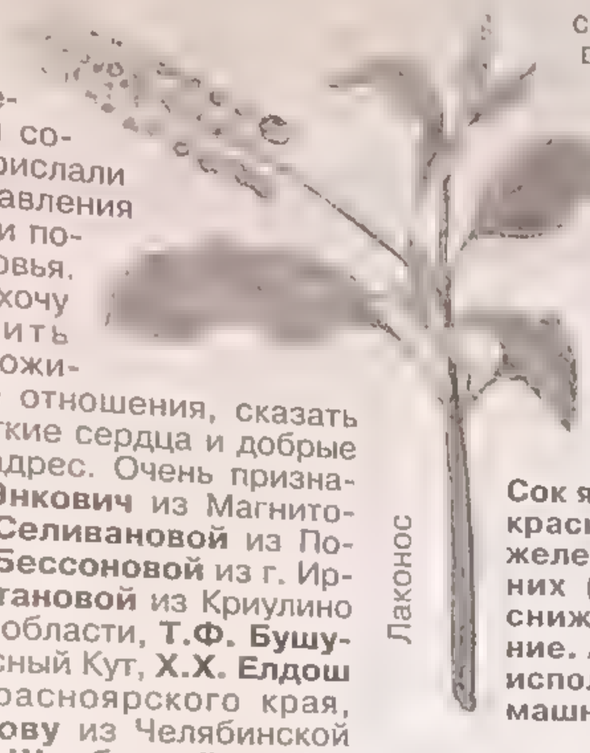
Коль уж зашла речь о бумерангах, расскажу и о себе. На пенсии занялась я сбором лекарственных трав. И так мне это понравилось, что стало интересно жить. Да только, как говорится, жадность фраера сгубила: назаготавливала я лечебных травок годов этак на 10 вперед. Потом думаю: «Куда мне столько? Дайка, помогу болящим да немощным». И подала объявление в любимую газету «Ай, болит!». Цены указала небольшие, доступные для всех. Тут как хлынули письма-заявки! И среди них оказалось одно очень сердитое. На двух страницах: как не стыдно брать деньги за траву. Читаю и чувствую: плохо мне. Внук подошел: «Бабушка, ты не заболела?» Я, чтоб его не пугать, письмо в карман - да на кухню. Порвала на мелкие клоч-

Доктор Айболит!

Написала я однажды в газету о желании бесплатно поделиться семенами лаконоса и по договоренности выслать корни растения. Получила много заказов, нашла новых хороших друзей. А из писем поняла, что «Ай, болит!» для многих - «яркий лучик света на пути к здоровью», для отчаявшихся - последняя надежда.

Приходится мне говорить о траве

Многие рассказали мне не только о своих болячках, но и поделились самым сокровенным, прислали теплые поздравления к праздникам и пожелания здоровья. Через газету хочу поблагодарить тех, с кем сложились хорошие отношения, сказать спасибо за чуткие сердца и добрые слова в мой адрес. Очень признательна **М.А. Энкович** из Магнитогорска, **Н.Ф. Селивановой** из Подольска, **Е.И. Бессоновой** из г. Ирбит, **Т.В. Каштановой** из Криулино Свердловской области, **Т.Ф. Бушуевой** из г. Красный Кут, **Х.Х. Елдош** из п. Тура Красноярского края, **З.К. Гильманову** из Челябинской области, **Н.В. Щербицкой** из Ханты-Мансийска, **супругам Михайловым** из Новгородской области и многим, многим другим.



Лаконос

На лаконос всегда спрос

В письмах люди спрашивают о целебных свойствах лаконоса. Это поистине волшебное растение! **Полезны его листья, ягоды, а особенно трехлетний корень. Именно из него готовят настойки для растирания и компрессов при артрите, полиартрите, артрозе, остеохондрозе, радикулите, а также лечат ангины, простуды, ларингиты, лимфатические узлы и невралгию.** 150 - 200 г свежего корня лаконоса заливают пол-литром 70-градусного спирта (или самогона), плотно закрывают крышкой и настаивают 7 - 10 дней при комнатной температуре в темном месте. Можно добавить в настойку 5 г прополиса.

А ягоды, по 3 - 5 штук утром и на ночь, едят для чистки организма и похудения. Сухие нормализуют работу кишечника и помогают сбросить вес. Сок ягод - прекрасный пищевой краситель для вина, компотов, желе, киселей, тортов. Отвар из них (ч. л. на стакан кипятка) снижает артериальное давление. А крупные листья растения используются как корм для домашней птицы и скота.

Лекарство на грядке - сердце в порядке

Хотелось бы рассказать и о другом растении, которое мы тоже выращиваем на даче. Это лофант анисовый - добрый друг моего мужа-гипертоника: 20 - 25 капель настойки помогают супругу забыть о боли в затылке.

Кроме этого, препараты лофанта эффективно лечат желудок, печень, астму и многие другие заболевания.

Настой травы лофанта применяется при заболеваниях нервной и сердечно-сосудистой систем. **Настой цветков** (внутрь и наружно) - при параличах (в частности лицевого нерва), парезах, дрожании конечностей

Приготовить снадобье просто. Ст. л травы или цветков залить пол-литром кипятка, дать остыть и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды, добавляя ст. л. меда на пол-литра настоя.

После инфаркта полезно пить лофантовый чай: ч. л. травы на пол-литра кипятка.

Спиртовая настойка соцветий применяется при нервных и сердечно-сосудистых заболеваниях, для повышения иммунитета и нормализации обменных процессов в организме. 50 г сухих соцветий залить пол-литром водки и настаивать в темном месте при комнатной температуре 20 - 30 дней, ежедневно встряхивая. Процедить и принимать по 10 капель, разбавляя в небольшом количестве теплой воды и заедая ч. л. меда (2 раза в день за полчаса до еды).

* * *

Обязательно найдите свое лекарство! А определить, подходит вам травка или нет, поможет «умная гаечка» В.М. Травинки.

Будут возникать вопросы – обращайтесь, непременно отвечу. Пишите: **385000, Адыгея, г. Майкоп, ул. Госпитальная, д. 196, кв. 1.** Только не забывайте вкладывать конверт с обратным адресом.

Валентина Михайловна Олефиренко

Бумерангом вернется

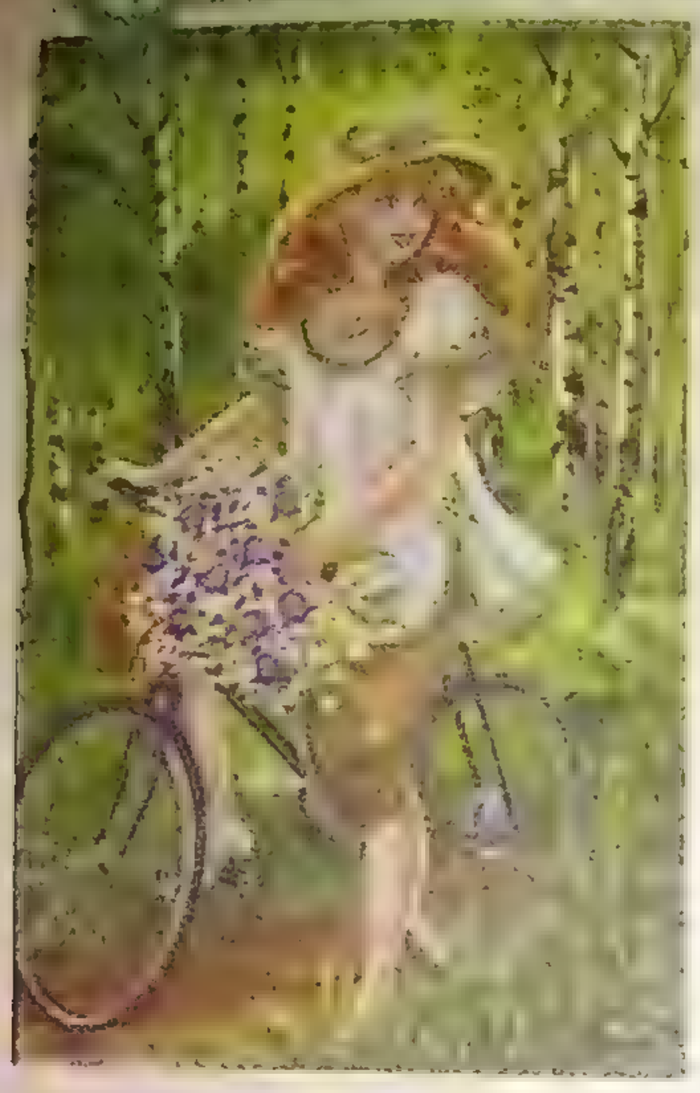
От дурного взгляда защищаться надо

А теперь о том, как защитить себя от злого слова, взгляда. Раньше люди перед выходом из дома осеняли себя крестом. А как быть тем, кто не верит в потустороннюю силу? В этом случае хороши настрои Георгия Николаевича Сытина. Их у него много, на все случаи жизни. А если пофантазировать, то и свои придумать можно. Но сначала надо снять то, что на вас «бросили». Идите туда, где никто вам не помешает: в спальню, ванную комнату. **Встаньте лицом на восток, согните левую руку в локте, отведите ее немного в сторону. Правой рукой делайте движения, как бы снимая паутину с лица (по часовой стрелке!), и «бросайте» ее под левый локоть. Можете в это время приговаривать что-нибудь («Уйди из меня обида», «Не хочу больше думать о плохом», «У меня все будет хорошо» и т. п.).** Попробуйте и увидите, как изменится ваша жизнь: улучшится настроение, отношение близких, даже обеды будут получаться вкусней!

И напоследок о сквернословии. Где его только не услышишь, даже по радио и телевидению. Наукой же доказано, что злые слова отскакивают как горох от того, кому они посланы. И возвращаются к обидчику. Укорачивают ему век, подрывают здоровье. Подумайте об этом. И будьте здоровы!

Н.В. Соколова, Вологодская обл.

Сам себе



В мою студенческую бытность профессор с кафедры фармакологии Н.Н. Алеутский как-то на зачете заметил одной из отвечающих: «А ведь фитотерапевтами разработана методика лечения горькой полынью...» Зачет есть зачет, не будешь расспрашивать как да что. Да, похоже, Николай Николаевич и бросил-то реплику не без лукавства: может, заинтересуется кто, самостоятельно отыщет, разузнает. Сам он в поисках народных способов лечения в каких только краях не побывал, написал несколько книг о целебных растениях и провоцировал студенческую пытливость. И условились мы с двумя сокурсниками: где бы ни были в летние каникулы – собирать самобытные способы лечения горькой полынью. И по возможности описывать, кто, в какой ситуации их применял. Авось найдем неизвестное даже самому профессору.

Осенью оказалось: наши затрепанные блокноты перекликаются многими рецептами. Но в каждом есть и действительно своеобразные способы. Вот некоторые из всего собранного.

Трава живая, силой налитая

В Вологде, Костромской, Новгородской областях, как выяснилось, в большом ходу при воспалении верхних дыхательных путей, гриппе, жестокой простуде – чай из травы. Ее, сухую, руками разомнут, чтоб помельче, посильнее была, отмерят одну ч. л., зальют двумя стаканами кипятка, минут двадцать дадут отстояться, процедят. И пьют по четверти стакана трижды в день за полчаса до еды.

- Так не проще ли употреблять аптечную настойку? – предложил я собеседнику. – Недорога – не разорит. И куда проще 15 - 20 капель те же три раза в день в ложку из пузырька «наточить» за четверть часа до еды. Горечь-то, наверное, лучше каплями глотать, чем заливать в себя стаканами.

- Эх, парень... - старик с усмешкой отрицательно помотал головой, удивляясь моей неразумности. – Живая трава – она и есть живая. Хоть и сушеная. Я вон ее за домом, на лугу, нарву – так и знаю, что чистая, сильная. Один аромат чего стоит. А аптечное-то снадобье... Оно аптекой и пахнет! Так что уж о горечи говорить?! Кстати, пойдем-ка - сам узнаешь, почему ее полынью назвали.

Кромку луга сплошь покрывали роскошные полынные растения. Дед отщипнул лист, пожевал с удовольствием. Я последовал за ним. И рот буквально обожгло горечью. Старик улыбнулся: «Палит? Оттого и полынь». Я сплюнул. Дед опять неодобрительно помотал головой: «Зря... **Экая малость – листик. А пожуешь – веселее на душе становится. И если тяжесть в желудке, тошнота иль аппетита нет - все образуется. Полынью у нас и суставы лечат, и головную боль, и радикулит... Чего только ею и не лечат!**

Полынь горькая

Выяснилось: в дело идут молодые побеги – листоносные и цветоносные верхушки. Их (высотой не более ширины двух мужских ладоней) срезают во время полного цветения. Раскладывают на бумаге или на полотне слоем не выше четырех сомкнутых пальцев и сушат в тени: на чердаке либо под навесом.

А в качестве одного из многих примеров оздоровительного действия полыни старик рассказал случай.

- Катерина, жена моя, девкой жила в другой деревне, за 15 километров от нашей. Это если в обход речной излучины, а напрямик – почти вдвое ближе. Раз (ранней весной дело было) возвращался от нее поздно и решил прямиком по реке двинуть. Да и провалился! Хорошо – недалеко от своего берега. Выбрался кое-как. Домой явился – весь в ледяном панцире. Даже веки поднимались с трудом. Мать живо охапку одежды на печь кинула: «Переодевайся там скорей!» Да горячим полынным чаем отпоила, так что пот прошиб. Все боялась, что чахотку схвачу. Мумией ведь за порог ввалился: мороз под 30 был! А я даже не кашлянул наутро.

И что интересно: тот же рецепт в Кондрово Калужской области используют совсем по другому назначению – при холецистите. У меня сразу даже сомнение возникло: не ошибся ли там в записи наш собиратель народной мудрости? Говорит: «Нет! Переписал все точно». Потом Н.Н. Алеутский по поводу этого заметил: «Ничего удивительного. Горькая полынь – многогранного лечебного действия. Тот же чай из травы и **при хроническом гепатите** используют, по той же самой схеме».

Присмотрелись мы повнимательнее к оставшимся в блокнотах записям: на первый взгляд, вроде бы и одинаковые прописи, а на самом деле каждая свою особенность имеет. И не стоит эту особинку игнорировать. Иначе не только желаемого результата не видать, но и вред здоровью случиться может. По крайней мере так говорили нам старики.

При парезах, параличах полынный чай настаивают уже 2 - 3 часа. И пьют за полчаса до еды. Тем же процеженным снадобьем и компрессы делают – при артритах, ушибах, растяжениях связок. Он, как уверяли наши собеседники, боль утишает. А для остановки кровотечения, опять же обезболивания при травме, для заживления ран настаивают 20 минут уже не одну, а две ч. л. сухой травы одним стаканом кипятка и тоже процеживают. В подтверждение эффективности этого средства одна костромская бабулька не поленилась обнажить спину: «Вся она сплошной коростой была. Год назад я провалилась в пруд, между двух плотов. Ой, батюшки! Так кожу, что ножом, концами бревен соскоблило. А теперь там что?» На спине не было ни шрамика. «Старик мне примочки делал, не ленился. В день раз по 6 - 7 да ночью раза два, а то и три. Спасибо, вылечил!»

Для хорошего сна полезна она

Насколько мне известно, опасное дело – самостоятельное выведение камней из мочевого пузыря. Но одна вологодская хохлушка (так себя сама назвала) уверяла, что ничего рискованного тут нет, если точно выполнять правила приготовления снадобья и не переборщить с его приемом. А готовила она для себя на этот случай полынный сироп. 100 г листьев сутки держала в литре воды. Затем нагревала до кипения, убавляла огонь и варила еще минуты три. Потом высыпала в ту кастрюлю 400 г сахарного песка и томила варево под крышкой на самом малом пламени, пока не загустеет. Ела сироп по ст. л. трижды в день. «Тем же, - сказала, - и золовка моя спаслась от камней. УЗИ подтвердило. А как вышли – даже не заметила». Тот же сироп, утверждают люди, помогает и при заболеваниях печени, кишечника, мочевыводящей системы.

А в Новгородской области рассказали такой случай. Женщина работала вахтером на производстве. Зарплату задерживают, люди пытаются унести с

Доктор

предприятия кто что может – продать, жить-то надо. Вахтеров начальство и прижало: «Отлавливайте воров!» Та женщина будто между молотом и наковальней. Поработала несколько месяцев... Рассказывала потом так одному из нас: «Обвинили меня вдруг в пособничестве несунам. Строго предупредили: «Если еще раз повторится - вылетишь отсюда». А мне и людей жалко не из любви к стяжательству крадут, и за себя страшно. Лежу дома ночью - часами сна ни в котором глазу. На работу иду – все кругом как в тумане. Муж что ни скажет – взрываюсь. Нервы совсем расшатались Наша фельдшерица посоветовала валериану, пустырник. Но не берут они меня – и все тут. Чувствую – совсем погибаю, того гляди, невзначай под колеса попаду. **Хорошо, мастер посоветовала подушечку лечебную сделать. Засунула в наволочку по ее рекомендации четыре горсти сухих листьев горькой полыни и по две горсти мяты да листьев хмеля...**

В другом блокноте от неврозов, душевных переживаний, бессонницы был записан иной состав лечебной подушечки: на две горсти листьев полыни две горсти травы чабреца и четыре – шишек хмеля. И тоже с уверениями в эффективности применения. Приятный горьковатый аромат великолепно убаюкивает, снимает напряжение, тревогу.

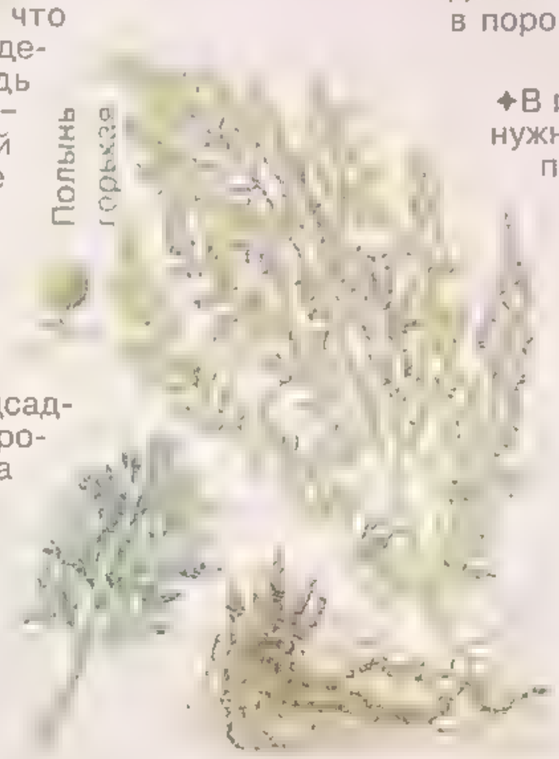
Одному из нас удалось услышать и о ваннах того же действия. Хозяин частной бани в Новгороде предлагает изодранным, измученным неприятностями клиентам полынную купель. Не побоялся с моим товарищем и рецептом поделиться. Хотя наравне с ним тут имеет значение и само обслуживание: спокойная, доброжелательная обстановка. Банщики следят за ходом процедур. Чтоб не случилось неприятной неожиданности, не советуют погружать в воду грудь. 5 - 10 ванн по 10 - 12 минут через день, говорят, бывает достаточно, дабы коренным образом изменилось самочувствие. **А технология приготовления купели вполне обычна. Горсть свежих или сухих (тогда берется немного поменьше) листьев заливают в чугуне литром крутого кипятка, закрывают крышкой на полчаса. Потом процеживают и выливают настой в ванну с температурой воды 34 - 35 градусов.** Мать записавшего это парня приняла всего три таких ванны и почувствовала себя значительно лучше.

Напомнит сад ее аромат

Другой же товарищ сам доподлинно убедился в верности утверждения кого-то из местных, что с помощью полыни можно наладить работу органов пищеварения. «Ленивый» желудок доставлял ему немало неприятностей. И оказалось, вполне возможно заставить его работать энергичней простым средством. **Мой однокашник заваривал ч. л. измельченных сухих листьев полыни 200 мл кипятка, настаивал минут 10, процеживал и добавлял 10 - 12 капель лимонного сока. Пил по четверти стакана три раза в день за двадцать минут до еды.**

Так же точно принимается и антитоксическое средство (при нетяжелых отравлениях, поносе, резях в животе), только готовится оно немного иначе. Одна ч. л. сухих листьев заливается 200 мл кипятка, настаивается 2 - 3 часа, процеживается. А известно мне это, поскольку немолодая горничная гостиницы, где я останавливался, принимала настой и осталась довольна. Она же сообщила, что при кашле надевает на грудь ароматницу – подвешенный на шнурке крохотный пузырек с 1 - 2 каплями эфирного масла полыни. И даже сильный, надсадный кашель проходит дня за три.

В лечении бойкая



Каникулы подарили мне еще одну полезную и приятную встречу. Познакомился я с потомственным доктором, бывал у него дома. В деревянном особнячке жили он с женой и сыном и старенький его отец, бывший врач. И хотя обстановка явно относилась к категории ретро, в доме не было непременного в таких случаях застарелого запаха. Напротив, комнаты дышали приятной горьковатой свежестью. И в жаркий день наслаждаясь ею, я полюбопытствовал у пожилого хозяина, что это за аромат. Тот улыбнулся: «К сожалению, редкий теперь в нашем крае аромат. А прежде, бывало, им полнился в той или иной степени каждый дом. Так испокон веку шло. **Женщины мыли полы, окна, стены, мебель настоем горькой полыни. Бросят горсть травы в ведро горячей воды, предназначенной для уборки. Считалось, полынный дух настраивает на благочестие, поднимает настроение, оздоравливает. А потому еще развешивали в комнатах свежесорванные веточки этого растения.** Кстати, медицинскими исследованиями доказано: его аромат очищает воздух. И не только воздух, но и тело. Не зря порошок полыни нередко хозяйки подсыпали в пищу, давали больным при отравлении. Он помогал избавиться и от глистов.

Принес, от чего хотел

Ждало меня в этом доме еще одно существенное открытие. Доктор-дед в продолжение разговора на горькополынную тему вдруг сказал: «А слыхали про методику полынной терапии? Я даже вырезал эту статью. Сейчас достану...»

Вот это удача! Я уж было отчаялся найти публикацию, а тут она сама мне в руки идет! И что же я прочел?

Оказывается, с помощью этого нехитрого метода издавна лечили многие воспалительные заболевания. Но самые лучшие результаты - при болезнях почек и мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, кожи, некоторых гинекологических заболеваниях, в том числе вызванных простейшими микроорганизмами (трихомонадами, хламидиями и др.). Курс полынной терапии занимает неделю. Нужно около 100 г сухой горькой полыни. Но прежде ее необходимо измельчить, истереть в порошок.

* * *

✦В первые трое суток (даже ночью!) нужно принимать по четверти ч. л. порошка через каждые 2,5 часа независимо от приема пищи. Порошок можно запить небольшим количеством воды. В последующие дни принимается также по четверти ч. л., но уже 5 - 6 раз в сутки. И каждый вечер на протяжении всей недели нужно делать очистительные клизмы с настоем полыни, а также микроклизмы и спринцевания.

* * *

✦Вот как готовить и использовать настой. Ст. л. сухой измельченной полыни залить литром крутого кипятка, настаивать, укутав полотенцем, полчаса, затем остудить до температуры тела и процедить. От готового настоя отлить 100 мл. С оставшимися 900 мл сделать очистительную клизму. После того как толстый кишечник очистится, 50 мл используется для микроклизмы и 50 мл - для спринцевания.

✦Очень важно в течение всей недели соблюдать диету. Обходиться без мяса и рыбы, молока, молочных продуктов, яиц и кондитерских изысков. Семь дней – на кашах, овощах и фруктах.

✦Вместо порошка можно использовать сухие цветы: в первый день класть по одному цветочку на язык через каждые два часа в течение суток, затем – по два цветочка, доведя дозу до четверти чайной ложки.

✦Можно полынь закатать в хлеб, смазав его вареньем или медом.

* * *

Часто приходится слышать: трава от одного, трава от другого. А горькая полынь оказалась травой разностороннего лечебного действия. И хотя аптеки пополняются все новыми и новыми эффективными лекарственными препаратами, но и она зачастую способна противостоять болезням.

И.А. Крылов, к. м. н.

На ваши вопросы отвечает врач-терапевт Н.А. Большакова.

Айболит

Нам лягушка не подружка

- Нина Андреевна, я обратила внимание на телерекламы средств для «ленивого» кишечника. Разнообразные, они идут постоянно. И действительно, беда чувствовать себя как та лягушка со вздувшимся животом, когда не только прыгать, а пошевелиться тяжело! А между тем в письмах нашей редакционной почты немало жалоб на тяжесть в желудке, кишечнике. Казалось бы, купи одно из рекламируемых средств – и все в порядке. Но...

- Цена кусается! Да и нередко хваленое лекарство не решает проблемы

Или решает ее на короткое время.

- Вот и просят люди совета: какое из народных средств поможет? Вы готовы ответить?

- Да, конечно. По-моему, в этой ситуации особенно полезен чай из цветков ромашки. Одну десертную ложку их заварите литром крутого кипятка, дайте настояться четверть часа. И пейте, добавив молока и немного сахара. Вкусно, питательно. И главное – улучшает перистальтику кишечника, оздоравливает его. К тому же выпитый на ночь чай прекрасно успокаивает. Или вот еще замечательное средство – зеленый чай. Я его, как и ромашковый, своим пациентам рекомендую, и отзывы, надо сказать, хорошие. Но вот в употреблении зеленого чая есть такая тонкость: для профилактики гнилостных процессов в кишечнике лучше подходит свежий настой, а для лечения - двух- или трехдневный. А готовится то и другое одинаково: ч. л. зеленого байхового чая заваривается в 150 – 200 мл кипятка. Выпивается за один раз.

Букет из нескольких бед

- Нередко, Нина Андреевна, авторы писем сообщают: «У меня целый букет заболеваний», и далее действительно следует перечисление недугов самых разных. Конечно же, в таких случаях рискованно, да и невозможно, что-то советовать: леча одно, как бы не навредить другому. Ну, например, Зоя Николаевна из Ярославля жалуется на сбой менструального цикла, и на кожный зуд, и на бессонницу, депрессию... Но, возможно, весь этот «букет» - одного поля «растения»? Может, есть какая-то общая причина?

- В этом-то и беда, что порой человека «по частям» лечат разные специалисты, а источник недугов общий, например недостаток какого-либо витамина! Вот и «букет» Зои Николаевны, похоже - заочно боюсь сказать определенно, – обусловлен недостатком витамина В6 и сбоем в работе эндокринной системы. Или вот, например, у меня был случай. Больная жаловалась мне на ослабление сердечной деятельности, усталость, хрупкость сосудов, подверженность простудам; дерматологу – на выпадение волос, ломкость ногтей; стоматологу – на кровоточивость десен. Ей казалось, в 40 лет организм совсем «разваливается», ни на что уже не годен. А выяснилось: женщине не хватает витамина С – аскорбиновой кислоты. Она отвечает за работу эндокринной, нервной систем, за иммунитет, за состояние костной и соединительной ткани... И представьте: стоило наладить витаминизацию, как дело пошло на поправку! Вот я и хочу посоветовать больным с «букетами»: изучите так называемую витаминную азбуку – благо эти публикации часто встречаются.

Отстоять, процедить и пить

У моей снохи вегетососудистая дистония. В поликлинике больничный не дают, а у нее нет сил идти на работу, почти все время чувствует себя плохо: слабость, боли в сердце. Чем ей помочь?

Людмила Михайловна Сибирякова, 617020, Пермская обл., п. Ильинский, ул. Ленина, д. 63 кв. 1

Уважаемая Людмила Михайловна! Вегетососудистая дистония, или, правильнее, нейроциркуляторная дистония (НЦД), развивается из-за нарушения регуляции сосудистых реакций гипоталамусом.

НЦД имеет несколько вариантов течения: по гипертоническому типу (артериальное давление повышается), по гипотоническому типу (давление пониженное), по кардиальному типу (когда на первый план выходят боли в области сердца и нарушение сердечного ритма) и смешанный вариант, сочетающий нарушения артериального давления и сердечные симптомы. Для каждого варианта НЦД предусматривается свое лечение.

Судя по тому, что Вы пишете, у Вашей снохи смешанный вариант НЦД с преобладанием кардиальных жалоб и с низким артериальным давлением. Поэтому **рекомендую для лечения использовать настойку семян лимонника китайского на водке 1:10 - по 20 капель три раза в день за полчаса до еды.**

Параллельно можно принимать **чаи из сборов трав** примерно такого состава: боярышник кроваво-красный (трава), адонис весенний (трава), кралива двудомная (трава), вахта трехлистная (лист) – по 1 части; зверобой продырявленный (трава) - 2 части; солодка уральская (корни), цетрария исландская (слоевище) – по 3 части. Ст. л. с верхом смеси замочить стаканом холодной воды на час в керамической посуде. Потом 15 минут выдержать на водяной бане. Отстоять, процедить. Довести кипяченой водой по объему до стакана. Пить по трети стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения - 1,5 месяца.

А.Н. Алефиров, фитотерапевт

По зубам

Вдруг озноб, сердцебиение...

Крепкий на вид молодой мужчина лежит в постели и смотрит на меня с отчаянием и мольбой. Спрашиваю, что случилось. Отвечает, что сам не может ничего понять: вдруг всего затрясло, бросило в пот, сильно забилось сердце, а самое главное – появился жуткий страх смерти. И это уже второй подобный приступ. Первый был не такой сильный - удалось отлежаться. А сейчас он не знает, что и делать.

Начинаю осмотр. Действительно, сердцебиение гораздо чаще нормы, повышено и давление. Руки потные, холодные, пальцы заметно дрожат. Не нервничал ли он накануне, не переутомлялся ли?

Оказывается, мой пациент работает водителем. Ежедневно встает в пять утра, а затем почти до полуночи совершает дальние поездки. И чтобы не за-

ведет прием

ются. Возможно, сами поймете причину недугов. Но лучше, конечно, посоветоваться с врачом.

Не чурайся отрубей – будешь здоровей

- Хочу теперь, Нина Андреевна, обратить Ваше внимание на отруби. «Рекламируют их, - пишет нам Василий Прокопьевич Шестаков из Уфы, - ну прямо чуть ли не как панацею. Хотелось бы знать, какова на самом деле польза от их употребления. И есть ли она вообще?» Думаю, и многим другим нашим читателям интересно услышать Ваш ответ. Вот и я, одно время наслушавшись рекламы отрубям, купила сразу две пачки: думала, буду есть их ежедневно. Но вскоре подоспела реклама чего-то другого, и полторы пачки отрубей вот уже с полгода стоят в дальнем уголке кухонного шкафа...

- А вот и зря! Знаете, как-то английские хирурги заявили о том, что им грозит опасность остаться без работы. В результате постоянного употребления отрубей англичанами резко сократилось число операций по поводу язв желудка и 12-перстной кишки, полипов, аппендицитов, дивертикулов; значительно снизилось число таких заболеваний, как геморрой, рак желудка и кишок.

Клетчатка отрубей нормализует работу желудочно-кишечного тракта, предупреждает запоры, опухолевые заболевания, регулирует уровень глюкозы и ограничивает прирост веса. Так что советую держать отруби на столе постоянно, как соль. Их можно подсыпать в суп, класть на бутерброд, добавлять в фарш, овощи... Да куда угодно! 3 ч. л. в день – и почувствуете, насколько комфортнее стала жизнь.

- Если бы еще, Нина Андреевна, не было нефрита! А то в редакционной почте очень много жалоб и на это заболевание. Особенно на острый нефрит: было все в порядке – вдруг такая мука! И – больница, антибиотики, противовоспалительные препараты... Но мы знаем, все это небезвредно. Не могли бы порекомендовать народные способы лечения, более безобидные?

Есть лекарственные растения на такие случаи. Отработана схема лечения ими. Но режим все равно постельный! Итак, прежде всего рекомендуем очистить кишечник и пить мочегонный чаи из мяты, малины, липового цвета. А основное лекарство – чай из листьев березы. Столовую ложку измельченных березовых листьев залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 5 6 часов, процедите и принимайте по четверти стакана 4 раза в день (при обострении – через каждые 2 часа) Этот чай не только лечит нефрит, но и измельчает камни в почках и желчи и является хорошим общеукрепляющим средством.

- На сегодня, Нина Андреевна, достаточно. Спасибо. Надеюсь, Вы и впредь в случае надобности не откажете нам в консультации.

- Разумеется! Желаю здоровья Вам и всем читателям газеты.

Беседовала И.В. Крылова

Рецидив кисты

Год назад меня прооперировали по поводу кисты яичника. Но в этом году снова стало кровить. УЗИ определило рецидив. Анализ выскабливания положительный. Летом пила сок лопуха, принимала молотые яичные скорлупки, потом чистотел, календулу - толку нет. Викасол и крапива тоже не помогают.

Во мне 30 кг лишнего веса, поэтому отказалась от прописанных гормональных таблеток. Что делать? Чем лечиться? Очень надеюсь на знания, советы и милость людей. Мой адрес: 601403, Владимирская обл., г. Вязники, ул. Стахановская, д. 20, кв. 35.

Алла Александровна Горохова

Полноценно судить о результатах операции сложно - подробно не описан ответ анализа выскабливания. Вообще-то, с той же стороны кисты уже быть не должно. Возможно, поражен другой яичник или идет какой-то воспалительный процесс.

Избыточный вес не помеха рекомендованной гормональной терапии. Но обязательна молочно-растительная диета. И даже небольшая потеря веса (до 10 - 12 кг) поможет нормализовать цикл.

И.В. Ильинская, врач-гинеколог

дистония нам!

снуть за рулем, то и дело взбодряется крепким черным кофе из термоса.

Что ж, картина ясная. Недосыпание, переутомление, неумеренное употребление кофе привели к развитию очень неприятного заболевания – вегетососудистой дистонии. Оно связано с перевозбуждением и выходом из строя вегетативной нервной системы, которая как раз и отвечает за стабильность сердцебиения, потоотделения, артериального давления и, скажем так, душевного покоя человека в целом. А нарушить ее деятельность могут какие угодно причины. В частности, сильные нервные переживания, тяжелые физические нагрузки, перенесенное серьезное заболевание, смена климата. Вегетососудистая дистония неопасное для жизни заболевание, но тяжело переносится больными: такие состояния, как сейчас у моего пациента, могут повторяться годами. Если, конечно, не устранить причины перевозбуждения нервной системы и не проводить правильное лечение.

Объясняю мужчине: недосыпание, переутомление и крепкий кофе ему категорически противопоказаны. Необходимо прежде всего отказаться от громкой музыки, книг с мелким шрифтом, бдений у телевизора и компьютера. Одновременно - длительный прием настойки валерианы или пустырника, либо каких-то других таких же общеуспокаивающих средств. И регулярные водные процедуры – бассейн или теплый душ утром и вечером, а также аутотренинг и лечебная дыхательная гимнастика.

А больному уже стало полегче после укола: перестали дрожать и потеплели пальцы, пореже бьется сердце. Сейчас ему надо обязательно поспать. Мужчина благодарит за помощь, мы уходим. Но понял ли он, что это лишь самое начало лечения его болезни?

С. Александров

Ай, болит!

Посидим поохаем...

Мне исполнился лишь год, когда врачи признали у меня **миопатию Дюшенна**. До 16 лет я еще ходила, но все хуже и хуже. Сейчас, в 39 лет, мне и голову трудно держать. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с таким заболеванием и может поделиться советами, рецептами.

О.А. Горюнова, 675521, Амурская обл., Благовещенский р-н, с. Новотроицкое, ул. Гагарина, д. 23

Посоветуйте, как избавиться от **шума в голове** и от **храпа**.

Г.Е. Бобровская, 169500, Коми, г. Сосногорск, ул. Пионерская, д. 4, кв. 1

Прошу откликнуться тех, кто знает, как справиться с **витилиго**. Мой адрес: **671360, Бурятия, Бичурский р-н, с. Бичура, ул. Кирова, д. 85.**

Одним глазом уже ничего не вижу из-за **помутнения роговицы**. На другом - начальная стадия **катаракты**. Если кто может помочь, пожалуйста, откликнитесь!

Надежда Николаевна Юшкова, 162940, Вологодская обл., Вытегорский р-н, п. Белый Ручей

У меня **миома**. Живу в деревне, тяжелой работы не избежать. Лечусь, конечно. Пью болиголов по схеме. Но может, читатели какой рецепт подскажут? Или об упражнениях в газету напишут?

Галина Николаевна, Ростовская обл.

Айболитовцы, подскажите, как избавиться от **послеоперационной грыжи**! Мне 54 года, шестую операцию не пережить.

З.Л. Зиброва, 665125, Иркутская обл., Нижнеудинский р-н, п. Костино

У моего мужа после армии начали **болеть ноги**: под коленной чашечкой собирался гной. А теперь болят **суставы**. От ужасной боли он ночами не спит, на ногу ступить не может. На время помогают таблетки «Диклофенак», но после простуды или физической нагрузки всегда начинаются обострения. Откликнитесь, кто может помочь!

Е.И. Димитерко, 654031, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Бакинская, д. 7, кв. 84

Моя сестра за год (в 15 лет) неожиданно вытянулась на 15 см. Теперь ее рост - 1,76 м. Но из-за этого скачка ослабли мышцы сердца. Врачи обнаружили **пролапс митрального клапана II степени**. Предупреждают и о возможной операции. Что нам делать? Кардиологи, посоветуйте!

С.М. Шилец, 350916, г. Краснодар, станица Елизаветинская, ул. Дубинская, д. 27

У моей сестры **рак кожи** (меланома подключичной области) с метастазами в лимфоузлы. А ведь ей только 38 лет. Откликнитесь те, у кого есть опыт в лечении этого заболевания.

Наталья Николаевна Кривицкая, 682460, Хабаровский кр., г. Николаевск-на-Амуре, ул. Гоголя, д. 28, кв. 29

Мне 42 года. В армии у меня появился **чешуйчатый лишай** (псориаз). И вот уже 22 года мы не разлей вода. Никакие лекарства нам не помеха. Даже голодание (3, 7, 15, 24 дня) не помогло. От белой ртутной мази слезятся глаза. Надеюсь с помощью ваших советов навсегда расстаться с этой болезнью.

Т.И. Мирашуров, 453030, Башкортостан, Гафурийский р-н, п. Красноусольск, ул. Крупской, д. 6

У меня **опухают пальцы, болят суставы, на руках появляются зудящие пузырьки**. Ноги отекают – **варикоз**. Операция по удалению уплотнений на ногах результата не дала. Может, кто-нибудь посоветует народные рецепты от этих напастей?

Наталья Анатольевна Иванова, 153003, г. Иваново, ул. 2-я Нагорная, д. 20, кв. 57

У меня **непроходимость маточной трубы**, другую удалили после внематочной беременности. Может, кто-то знает, чем можно полечиться, чтобы зачать ребенка естественным способом? Настой матки боровой и гинекологические сборы трав проблему не решили.

З.М. Корбакова, 628630, Тюменская обл., Нижневартовский р-н, с. Покур, ул. Киевская, д. 7

Айболитовцы! Помогите народными средствами избавиться от **полипа в желчном пузыре**!

Л.Н. Норкина, 612270, Кировская обл., г. Орлов, ул. Варенцова, д. 23 б

После удаления желчного пузыря стали беспокоить боли в правом подреберье. На обследовании обнаружили **гастродуоденит и панкреатит**. Предлагают еще одну операцию, но улучшения состояния не гарантируют. Где же выход? Буду ждать помощи травников, целителей да и тех, кто справился с этими болезнями.

Валентина Кутовая, 164170, Архангельская обл., г. Мирный, ул. Мира, д. 5, кв. 105

У моего 19-летнего сына **гастродуоденит с повышенной кислотностью**. Поэтому часто мучает изжога, боли в желудке. Даже полусогнутый из-за них ходит. А в прошлом году наблюдался у онколога и гематолога по поводу **лимфаденита и родинок** по всему телу. На шее с левой стороны удалили лимфоузел, но сейчас лимфоузлы снова стали увеличиваться. Начались сильные головные боли, повышается давление, появляются боли в сердце. Подскажите, как подлечить моего мальчика.

Вера Сергеевна Шатеева, 403342, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Поперечная, д. 2, кв. 115

Электронный адрес подписки через Интернет - **http://www.pressa.apr.ru** (ищите наши газеты по наименованию).

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатано. ИПП «Кострома» г. Кострома, ул. Самоковская, д.10
Печать офсетная.
Заказ № 7602, Тираж **351.220** экз.
В ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № **455** Тираж **11.140** экз.
Общий тираж: ..... **362.360** экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 по Архангельской обл., **34259** - по РФ. **Цена свободная.**

Время подписания в печать: по графику - четверг -16.00, фактически - четверг -16.00.
Еженедельник, объем 1 п. л.

www.givitca.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (8184) 52-98-35

Директор **Барболина Т.Е.**
Редактор **Крылова И.В.**
Отв. секретарь **Солодка О.Г.**
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Евменьева Е.Л., Овсянникова Н.И., Иванова Т.Ю., Верещагина Е.П., Шошина О.Ю., Голубина Н.В., Буторина Е.Е., Аполлонова Э.В., Шапошникова И.Г.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке материалов ссылка на издание обязательна

газета-целительница

АЙ, БОЛИТ!

www.givitca.ru

№ 31 (523) ноябрь 2005 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

ДОМ, СЕМЬЯ, ДОРОГИЕ В ВАШ

От мастопатии

А может, вам, Елена Павловна С., **от мастопатии** мой рецепт поможет?

Промойте ягоды черной бузины, подсушите и уложите в 3-литровую банку слоями, перемежая с сахаром (толщина слоя 1—2 см). Закройте банку крышкой и поставьте на сутки в тень, потом — в холодильник на 6 суток. По истечении этого времени содержимое процедите, отожмите остаток — и снова в холодильник.

Утром и вечером принимайте по десертной ложке с водой за час до еды.

Ю.А. Веселова, г. Пенза

Знай смесь втирай!

При воспалении легких тщательно размешайте два яичных куриных белка с чайной ложкой квасцов. Полученную смесь сильно втирайте в грудь.

А для налаживания аппетита принимайте напар трав. Возьмите полыни горькой — 50 г, зверобоя и корня аира — по 100 г. Две ст. л. сбора с вечера залейте двумя стаканами кипятка в термосе, утром процедите, разделите на 4 приема и выпейте за день.

Светлана Николаевна, Ставропольский кр.

Чистим кровь

Положите с вечера 2 ст. л. мелко изрубленных сосновых шишек в термос и залейте двумя стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 100 г напара четырежды в день за полчаса до еды для очищения крови при фурункулезе.

Н.Л. Ломова, Саратовская обл.

СПЕЦВЫПУСК

№ 21 (156) ВЫХОДИТ 7 НОЯБРЯ

«Терпеть доколь зубную боль?!»

8 (8184) 52-82-57

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Готовы вам помочь!

Подписка на 2006 год!

Внимание! Вы можете оформить подписку на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»): «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110); и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП): «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

От жировиков рецепт таков

В 14-м номере «Ай, болита!» была опубликована заметка о лечении жировиков. Я в то время газету в киоске покупала (сейчас-то на дом получаю), и этого номера, к сожалению, мне не досталось. Вот и прошу: напечатайте, пожалуйста, рецептик заново — очень нужен. А может, у читателей и другие найдутся? Пусть бы тоже в газетку написали. Уверена: не мне одной совет такой нужен.

С. Ильиных, Алтайский кр.

От редакции. Что ж, уважаемая С. Ильиных, повторяем рецепт М.Ф. Мамоновой. Для того мы и публикуем советы наших читателей, чтоб они не просто место в газете занимали, а помогали страждущим. Но, как вы сами заметили, была бы у вас подшивочка «Ай, болита!», не пришлось бы время на ожидание тратить. Подписка-то, она куда надежнее: газеточки всегда под рукой.

Ну а рецепт — вот. Испеките в духовке среднюю луковицу так, чтобы она стала коричневой снаружи и мягкой внутри. Мякоть разотрите (пока теплая) со столовой ложкой темного натертого хозяйственного мыла до однородной массы. Выложите смесь на свернутую в несколько слоев марлю — и на жировик. Закрепите компресс и меняйте раз или два в сутки. Оставшуюся смесь храните в холодильнике.

Через несколько процедур шишка размягчится (внутри нее может быть подергивание), вскроется и из нее выйдет жидкость. Лечение продолжайте. Вскоре ранка затянется и от жировика не останется и следа. Главное, довести дело до конца!

Радиации хватил

Случай расскажу. У моей знакомой сын на службе **радиации хватил**. Конечно, лечился — и в больнице, и при поликлинике. Но почувствовал значительное улучшение после того, как мать стала давать ему снадобье самоделанное. Кто-то надоумил ее протереть через сито облепиховые ягоды, добавить в них сахар и варить до загустения. А после соединить варево со взбитыми белками яиц и запечь в духовке. Лакомство для сладкоежек — подумаете? А однако лечит! Я спросила разрешения у знакомой написать об этом случае в газету. Она, конечно, согласилась. «Только, — говорит, — напиши еще и то, что деликатес этот благотворно действует и при гинекологических заболеваниях, и при ожогах! Сама от врача слышала»

И.С. Епихова, Архангельская обл.

При параличе мышц языка

При параличе мышц языка, Антонина Александровна из Нижегородской области, неплохо помогает кора волчеягодника (волчьего лыка). Приготовьте настойку: грамм коры (четверть чайной ложки) на 70 мл водки или спирта. Три недели настаивайте. Принимайте следующим образом: капните на язык 2—3 капли и подержите, сколько сможете. Затем рот прополощите. Делайте так 3 раза в день. Но не переборщите: растение ядовито!

Т.Т. Палкина, Калужская обл.

Как бросить курить

Предлагаю доступный для всех рецепт, **как бросить курить**. Я посоветовала его моим знакомым заядлым курильщикам. Они выслушали, посмеялись и ушли. А позднее все-таки воспользовались моей рекомендацией. И через месяц оставили эту пагубную привычку. Рецепт простой. Начните курить не сигареты, а папиросы. А еще купите мундштук. Запаситесь кусочками ваты, разложите ее в карманы одежды, ящики стола, причем и дома и на работе. Это для того, чтобы она всегда была под рукой. В первую неделю в мундштук вставляйте по одному, величиной с горошину, комочку ваты, предварительно скатав его покрепче, как обычно. А комочек будет задерживать и никотин, и едкую табачную пыль. В начале второй недели вставьте в мундштук 2 комочка, в третью — три, в четвертую и пятую — четыре. Таким образом, мундштук на 90% заполнится ватой. Чем больше ее, тем лучше очистка. За месяц ваш организм медленно, но верно будет отвыкать от табака. В этот период пейте отвар из овса или кисель из него, только добавляйте туда мед. Лечение начинайте с верой в победу. Я же гарантирую 100%-ный успех и желаю удачи.

А.В. Победоносцева, 172007, Тверская обл., г. Торжок, ул. Мира, д. 42а, кв. 84

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

*Высылаю наложенным платежом запатентованный и сертифицированный крем **«Живица»** — по 5 банок и более (стоимость 1 баночки — 60 руб. + почтовые расходы)

Эта серия косметических кремов составлена на основе рецептов народной медицины. Ее компоненты: норковый жир, живица хвойных пород, прополис, пчелиный воск, сера, березовые почки, экстракты лекарственных растений.

«Живица» — 1. Применяется при свежих и гнойных ранах, панарициях, гематомах, обморожениях, ожогах, сухости кожи рук и пяток, варикозном расширении вен, пролежнях, геморрое, рожистом воспалении, пародонтозе, мастите, зубной боли, остеомиелите, флюсе

«Живица» — 2. Применяется при фурункулезе, детском диатезе, юношеской угревой сыпи.

«Живица» — 3. Избавляет от грибковых поражений кожи и ногтевых пластинок, подкожных клещей, повышенной потливости ног, зуда, трещин.

«Живица» — 4. Помогает избавиться от перхоти, предотвращает выпадение волос, предупреждает облысение.

«Живица» — 5. Мазь приготовлена на дегте, избавляет от экземы, псориаза, лишая.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость препаратов из меда и хвойных деревьев.

При раздражении после применения крема рекомендуется попить настой крапивы или листа смородины.

Анатолий Львович Черных, 664003, г. Иркутск-3, а/я 35

Св-во АИР № 71 от 03.10.2000 г. Регистр. палата админ. г. Иркутска

*Высылаю **комплексный сбор трав от алкоголизма** (кукольник + копытень). Стоимость — 290 руб. Рекомендации врача.

Владимир Юрьевич Щедрин, врач, 357503, Ставропольский кр., г. Пятигорск, ОПС-3, а/я 215

*Высылаю наложенным платежом сухой **золотой корень**, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб.. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.). А также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

*Вышлю наложенным платежом свежемолотый **корень морозника**, полугодовая норма — 150 руб.; спиртовую настойку плодов черного ореха (250 мл — 250 руб.)

353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71.

Александр Викторович Ушенин

Давайте рты полоскать!

Прочитала в медицинской литературе недавно удивительную вещь. Оказывается, полоскание рта по 5—10 минут ежедневно оказывает стимулирующее действие на мозг. Хотите **улучшить память**, активизировать мышление — набирайте в рот воды и пускайте ее в работу! Получается своеобразный массаж мозга. Этот способ рекомендуется и для профилактики болезни Альцгеймера. Так что давайте, дорогие, рты полоскать!

А. Т. Осипенко, г. Н. Новгород

Хороша черемша

Оказывается, Мария Ивановна Т., **шейный остеохондроз** неплохо лечится соком черемши. Стоит только пропускать пучки растения через мясорубку, смачивать в жидкости марлю и накладывать ее на заднюю часть шеи. Только запасы сока храните в холодильнике и перед употреблением при комнатной температуре давайте ему согреться. На огне нельзя! Я узнал все это от товарища. Он 8 компрессов сделал и говорит: «Стал вертеть головой по сторонам, как молодой». А ему уж 70.

Е.С. Привалов, г. Новодвинск

Сводим грибок

Грибок между пальцами можно свести так: нагрейте свою мочу настолько, насколько можете стерпеть, и хорошенько пропарьте в ней ноги. А потом обработайте очаги тетрациклиновой мазью. Поверьте, мало кому приходилось применять этот метод второй раз: эффект налицо.

В.А. Позднякова,
663803, Красноярский кр.,
Иланский р-н, с. Новогородка

Лечим запоры

Решил поделиться с читателями рецептами лечения запоров. Ведь эта деликатная проблема многим не дает покоя.

*Жидкость, которую мы употребляем в течение дня, частично выделяется потовыми железами. Именно поэтому кишечник влагу в достаточном количестве не получает. Как следствие, начинаются запоры. Выход здесь один — принимать травы от излишнего потоотделения, например шалфей. А чтобы от накопления жидкости не поднялось кровяное давление, пейте совместно с травами слабительные средства (предположим, часть настоя шалфея и 1/5 части настоя сенны). Если давление все-таки начнет подниматься, увеличьте количество слабительного (сенны). Рецепт индивидуален, а значит, и соотношение трав каждый должен подбирать себе сам.

*Крепкий черный чай крепит, но если вы введете в рацион инжир, курагу, чернослив, мед, изюм, процесс будет обратным. Ведь эти продукты дополняют и уравновешивают действия друг друга.

*Регулярно делайте себе массаж. Лягте на спину и приподнимите ноги. При этом между сжавшимися мышцами живота вы заметите небольшое вздутие П-образного кишечного тракта. Его начало проходит чуть правее пупка. Слегка надавливая снизу вверх, потом поперек живота, затем вниз, массируйте эту часть. Можно просто делать большие круговые движения по часовой стрелке.

*Часто запоры бывают от переохлаждения крови. Сделайте себе круговой пояс из теплого, желательно коротковерстного искусственного меха. Еще лучше — из натурального. Пояс должен закрывать весь кишечник. Носите его круглосуточно, не снимайте даже во время сна. Если почувствуете, что мерзнут спина и бедра, удлините изделие. А участки, что, наоборот, перегреваются, откройте, срезав ненужную часть меха.

*Чтобы к запору не присоединился колит, ешьте больше жирного.

Юсуп Низамович Гелазов,
433803, Тюменская обл.,
Николаевский р-н, с. Чирклей,
ул. Советская, д. 16

Бузина для зрения важна

Несколько лет назад прочитал в книге одной целительницы об излечении сильной **близорукости**. Дело было так. Орнитолог, наблюдавший за птицами, заметил, что те клюют спелые ягоды черной бузины. Он собрал их и переложил слоями с сахарным песком в 3-литровой стеклянной банке: слой ягод, слой сахара, слой ягод и т. д. Дал настояться 3 дня на солнце и принимал потом эту смесь по 1—2 ст. л. перед едой. Через месяц снял очки. А до лечения зрение у него было минус 12 диоптрий! Если этот способ поможет еще кому — буду рад.

Сергей Шутов, 624590, Свердловская обл., г. Ивдель,
ул. Дзержинского, д. 31, кв. 3

Мой рецепт

Спешу дать рецепт **от мастопатии**. Моя подруга им лечилась и сейчас вполне здорова. А делала она вот что. Первые 3 дня пила по 3 капли аптечного березового дегтя, разбавляя его половиной стакана теплого молока, — 3 раза в день через 5 часов. Следующие 3 дня пила по 5 капель, так же разбавленного и в том же режиме. Затем 4 дня — по 7 капель в молоке с той же частотой приема. И 10 дней — перерыв. А после него прием дегтя идет в обратном порядке. И — снова перерыв, но в 30 дней. Затем курс лечения повторяется.

Е.С. Ергина, г. Липецк

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

*Хочу помочь всем нуждающимся и высылаю наложенным платежом: красный корень (25 г — 20 руб.), боровую матку (25 г — 30 руб.), красную щетку (25 г — 25 руб.), золотой корень (30 г — 30 руб.), сабельник болотный (50 г — 12 руб. 50 коп.), чагу (березовый гриб, 50 г — 15 руб.), левзею (50 г — 18 руб.), кровохлебку (50 г — 15 руб.), кукурузные рыльца (35 г — 15 руб.), побеги черники (50 г — 20 руб.), а также корни пиона, лопуха; кору осины, ивы; девясил, клевер, солянку холмовую, шикшу, дягиль, шлемник, донник, лабазник, омелу белую, солодку, репешок, володушку, зопник, золотую розгу, кипрей, хвощ, спорыш, зверобой, череду, зимолюбку, тысячелистник, крушину, аир, ромашку, пустырник, березовые почки и др. Плюс почтовые расходы по пересылке. В бандероль вложу инструкцию по приготовлению и применению.

Хочу, чтобы все были здоровы!

Виталий Владимирович Вепрев,
656922, Алтайский кр., г. Барнаул,
ул. Трактовая, д. 23;
тел. (3852) 543-593; 543-590;
69-96-41. E-mail: horst@barnaul.ru

*Наложенным платежом вышлю сабельник (100 г — 17 руб.). Постоянно в наличии корни, стебли, листья — все раздельно! Для наглядности — корни, стебли в отрезках по 2 см; листья крупной резки. Желателен минимальный заказ — 900 г Заявку отправляйте по адресу: **653000, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89.**

Алексей Николаевич Неволин

*Я дважды переболел гепатитом (желтухой), поэтому меня постоянно беспокоили боли в печени. Приходилось ежегодно чистить ее оливковым маслом и лимонным соком. Те, кто делал такую процедуру, знают, что она трудоемка. И каждый раз из печени выходили зеленые билирубиновые пробки. Тогда я начал пить морозник кавказский. Когда пришел срок очередной чистки печени, решил проверить действие морозника. После приема оливкового масла и лимонного сока печень оказалась чистой! И процедуру на этот раз я перенес безболезненно. Значит, морозник обладает-таки очистительным эффектом! Кроме того, у меня сразу прошли изжога, горечь во рту, со временем — небольшая боль в плече (остеохондроз), незаметно отвалились висячие папилломки на шее. Но главное, перестал болеть правый бок. Кстати, заодно я и похудел, хотя этой цели не преследовал.

Вот уже семь лет принимаю морозник и в который раз убеждаюсь в его лечебном действии.

Заготавливаю это лекарственное растение сам. Желающим могу выслать корни морозника на 6-месячный курс (200 руб. + почтовые расходы) с инструкцией по применению. Мой адрес: **353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Станичная, д. 5; т. 8 (86162) 5-06-73 (звонить после 18 часов).**

Сергей Константинович Давыдов

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

...И астма

Профессора А.И. Суханова я встретила в августе 2005 года в Москве на конгрессе «Народная медицина России — прошлое, настоящее, будущее». Этот человек изменил все мои представления о хронических заболеваниях. Ведь некогда я решила: с вялотекущими, периодически напоминающими о себе недугами бороться бесполезно. Нужно научиться с ними жить. Но оказалось, что это не так. В Санкт-Петербурге в клинике традиционной медицины профессора А.И. Суханова доктора разработали безвредные способы лечения хронических заболеваний на основе современных достижений науки и техники. И результаты просто ошеломляющие: тысячи исцеленных пациентов! Даже бронхиальная астма, также попадающая в категорию неизлечимых, сдала свои оборонительные позиции! По просьбе редакции специально для читателей газеты «Ай, болит!» профессор А.И. Суханов отвечает на самые наболевшие вопросы, касающиеся бронхиальной астмы.

— Александр Иванович, насколько отличается методика, предложенная вашей клиникой, от традиционной?

— К сожалению, академическая медицина относит бронхиальную астму к практически неизлечимым заболеваниям. А встречается она довольно часто. 5% взрослого населения и 10% детского страдают этим коварным недугом. Представьте: на планете уже к 2000 году 200 млн. человек столкнулись с приступами удушья. Причем, как правило, астматики быстро «подсаживаются» на разного рода гормональные и негормональные препараты. Только в таком случае положение их не облегчается — наоборот, усугубляется. Ведь снадобья борются не с причинами, а лишь со следствием — самим удушьем.

В нашей клинике подход к лечению иной. Мы используем рефлекторно-коррегирующую терапию. Я разработал ее 30 лет назад. Дело в том, что у астматиков, как правило, нижние отделы легких забиты пробками. Это следствие перенесенных некогда обструктивных бронхитов. Используя местный наркоз, пробки удаляют. Кроме того, мы применяем гипноз и обязательно фитотерапию. Травы экологически чистые, часто привезенные из других государств. Гормональные препараты пускаем в ход только в экстренных случаях, если нужно снять тяжелый приступ удушья, затем раскрываем легкие и распыляем внутрь фитонциды. Они тоже произведены из натуральных продуктов. Например, чеснока. Вообще, с помощью нашей методики больной, принимающий гормональные препараты, легко отказывается от них, потому что уже через 30 минут после первой процедуры дыхание восстанавливается и стабилизируется общее состояние. А после 8—10 лечебных сеансов наступает полное исцеление.

— Правда ли, что ОРЗ может стать причиной возникновения астмы? И можно ли предупредить ее появление?

— Да, все начинается с простудных заболеваний. Поэтому старайтесь в этот период придерживаться некоторых правил. Прежде всего не сбивайте температуру. Ведь давно известно, что ее повышение — защитная реакция организма. Не боритесь с насморком. Наоборот, стимулируйте его: промойте нос подсоленной водой, очистите дыхание, сходите в русскую парную. Не принимайте бронхолитики и антибиотики. В период ОРЗ они не просто бесполезны, но даже вредны — вполне могут вызвать аллергию. Не кашляйте, подавляйте приступы, потому что резкие перепады давления в сосудах и воздуха в бронхах вызывают кровоизлияния, микропорывы, а те в свою очередь — снова кашель. Замкнутый круг получается.

Хорошо, если будет горячее питье, с медом, листом смородины. Подойдет и легочный сбор трав (по стакану 4 раза в день взрослым, индивидуально — детям). В течение 7—10 дней ставьте круговые горчичники на спину и по бокам. И обязательно 3 раза в день — ингаляции с фитонцидами. Или с содой (ст. л. на литр горячей воды). Растворите и подышите над жидкостью 10 минут. Фитонциды содержит чеснок. Натрите его на терке, затем залейте 0,5 стакана кипятка и вдыхайте испарения, но не более 15 минут. По таблетке 3 раза в день принимайте глюконат кальция, а термопакс — по 2 раза. По такой же схеме используется иммуномодулятор гуарана. Если действия будут правильными, через 2—3 дня вы избавитесь от ОРЗ или острого бронхита. Хронический тянется дольше — 2 недели.

— Вы упоминали о русской парной. Наверное, не все знают, что париться тоже надо уметь. Расскажите, пожалуйста, об этом подробнее.

— Вы правы, существуют некоторые установки поведения в парной, которых стоит придерживаться. И могу заверить читателей: парилка показана всем, противопоказаний практически не существует. Только делать это надо, учитывая возможности своего организма: состояние здоровья, особенности нервной системы, наличие усталости. Мало того, нужно готовиться к посещению парной. Ведь это целая церемония! Загодя помойтесь в ванне. Смойте грязь с тела и головы. Пригласите с собой в баню друзей, прихватите термос с чаем и лимоном (1—1,5 литра на человека), легкую закуску, чтобы не донимал голод и было чем поддержать силы.

Хорошо, если купите настойку эвкалипта и приготовите водный настой душистых трав (чабрец, душица). Кроме всего прочего возьмите две простыни, шлепанцы, шапочку. Два березовых веника тоже лишними не станут. И не забудьте о настроении. Оно непременно должно быть приподнятым! Ни в коем случае не спешите! Выйдя из дома, оглянитесь вокруг, полюбуйтесь окружающей природой, по дороге поговорите с приятелями о чем-нибудь приятном. Допустите в сердце веселье, благодушие, расслабленность.

В бане тоже не гоните коней. Сохраняйте спокойствие, хорошее настроение. Придя туда, разденьтесь, залейте веники горячей водой и направляйтесь в парную. Побудьте там 1—5 минут (внизу или на верхней полке — в зависимости от самочувствия) и вернитесь в предбанник. Выпейте стакан чая с лимоном, минеральной воды либо настоя трав. Потом возвратитесь в парную. Находитесь там до первых капель пота. Если самочувствие не подводит, посидите подольше и позвольте себе по-хорошему пропотеть. Показатель положительной динамики — дыхание. Оно должно быть без одышки, а пульс вполне может частить, но не утрачивать хорошее наполнение. Пусть вас не пугает легкое головокружение. В этом случае просто вернитесь в предбанник и выпейте чая покрепче. Отдыхайте до полного восстановления самочувствия и появления небольшого внутреннего озноба. Перекусите. Ведь третий заход потребует больше физических затрат. На этот раз пот должен течь ручьями. Но остерегитесь плохого самочувствия! Когда выйдете, по возможности примите общий массаж, расслабьтесь, утолите жажду, полежите. Потом возьмите веники и вернитесь в парилку. Поддайте парку с настойкой эвкалипта до такой степени, чтобы жар пощипывал уши, и попарьтесь вениками. Вот тут-то друзья окажут хорошую услугу, если похвощут вас. После такого удовольствия возвратитесь в предбанник, попейте чая, перекусите, отдохните и сделайте еще пару заходов в парную, таких же, как в четвертый раз. На выходе заворачивайтесь в первую простынь, вторую сохраните «на потом». Обратите внимание: когда человек ведет себя в парилке правильно, внутреннего озноба уже не бывает. Просто наступает второй период с подключением купания в бассейне. Но вода в нем не должна быть холоднее 18—20 градусов. Зайдите в парную еще раз, попарьтесь и смело прыгните в воду. Поплавайте 1—2 минуты — и снова париться. Так 2—3 раза. Если есть возможность, сочетайте бассейн с сауной. После третьего захода в воду попарьтесь дважды, с перерывом. Снова попейте чая, завернитесь во вторую простынь, обсохните, оденьтесь, отдохните минут 10—15 и легким неторопливым шагом отправляйтесь домой.

сдает позиции

Запомните пожалуйста, еще несколько советов. В парной дышите носом, неглубоко, спокойно, но рот должен быть слегка приоткрыт.

Договоритесь заранее с близкими, чтобы те к вашему приходу вскипятили самовар. Дома отдохните, попейте чая. Действо это должно быть долгим, с достаточно разнообразным угощением: вареньем, медом. Вполне допустимо 50—100 г спиртного, только с хорошей закуской. Вы снова пропотеете, почувствуете приятную усталость и легкую сонливость. Не подавляйте желание расслабиться, в хорошем настроении ложитесь спать.

Тому, кто впервые пришел в парную, надо действовать осторожно, но бесстрашно. Посоветовал бы не брать с собой веник и ограничиться тремя заходами. А прохладный бассейн подключайте лишь через 3—6 месяцев.

Все, что я сейчас поведал о русской парной, касается людей относительно здоровых. Если же вы заболели ОРЗ, отмените бассейн, а в парную ходить не прекращайте. Мало того, парьтесь каждый день, в крайнем случае — два раза в неделю, до полного выздоровления. Как я уже сказал, эта процедура — один из способов предотвращения астмы.

У вас тяжелое хроническое заболевание? Состояние здоровья обязательно облегчит парная. Делайте это настойчиво, но опять-таки осторожно. На всякий случай захватите с собой капли пустырника (боярышника, корвалола). Если почувствуете головокружение, симптомы сердечной недостаточности, не паникуйте. Лучше приляжте на кушетку, дышите неглубоко, поверхностно. Попросите друзей подать вам крепкий чай с лимоном, который вы прихватили из дома. В случае затяжного криза ополосните шею и лицо прохладной водой. Помните: первые два похода могут быть неудачными. Но не обвиняйте парную. Просто ваша сердечно-сосудистая система порядком истощена. Пройдет, будьте уверены.

Один мой приятель, увлекавшийся парной, жаловался на головокружения с шумом и нарушение зрения. Я посоветовал ему делать массаж шейно-грудного отдела позвоночника. Он послушался, прошел несколько сеансов. После этого состояние нормализовалось. А людям с тяжелыми хроническими заболеваниями в перерывах между выходами в парную полезно выполнять упражнения йоги. Гимнастика прибавит эластичности и мышцам, и связкам. Значит, улучшится приток крови к хронически больным органам.

К слову сказать, не ограждайте детей от посещения бани. С трехлетнего возраста берите их в парную. Только оберегайте от большого количества прохладной воды и перегревов.

— А предусматривается ли гимнастика для профилактики астмы?

— Такой комплекс существует. Мы в клинике обозначаем его № 1.

*Первое упражнение дыхательной гимнастики — короткий вдох через нос. Выдох же должен быть максимальным. Проделайте это несколько раз, исходя из ваших возможностей.

*Потом зажмите нос пальцами, не дышите секунд 15—20. Сделайте вдох. Каждая четвертая пауза упражнения — максимальная.

*Следующее упражнение — плавный вдох через нос, но чуть дольше обычного, сделайте паузу, потом не дышите 5—6 секунд. Выдохните плавно, через рот. Повторите упражнение 2 раза, а потом сделайте гимнастику сначала. Выполняйте ее не более 15 минут 4 раза в день в определенное время.

— До сих пор речь шла о профилактике бронхиальной астмы. Но предположим, человек все-таки заболел, у него начался приступ удушья. Как вести себя в этот момент?

— Главное — не паниковать, даже если это случилось ночью. Настройтесь на то, что приступ надо снять. Очень важно не нервничать, не охать, не ахать. Совладаете с психикой — через 3—5 минут станет легче.

*Во-первых, сядьте на стул. Выпрямите спину, расправьте плечи, поднимите взгляд на уровень линии схождения стены и потолка. Теперь важно снять напряжение с мышц лица, плечей, живота. Расслабьтесь. Попытайтесь спокойно, но настойчиво и терпеливо овладеть дыханием. Уменьшите вдох. Возьмите через нос небольшую порцию воздуха, но без участия мышц, которые недавно постарались расслабить. Если все-таки вдох получается глубоким, удлините после него паузу. А затем делайте выдох, спокойный, медленный, через нос. И так вы должны прийти к очень маленькому вдоху и плавному выдоху. Самочувствие улучшилось? Не останавливайтесь ни в коем случае! Поменяйте ритм дыхания. Сохраните его поверхностным, но паузу делайте уже после выдоха. А регулируйте ее состоянием комфорта. Если с возбуждением справиться трудно, выпейте столовую ложку пустырника, 2 таблетки термопсиса и стакан горячего чая. Продолжайте гимнастику, пока дыхание не выровняется полностью и не пойдет небольшими порциями жидкая мокрота. Если случай тяжелый, тренируйте вдохи и выдохи не менее 3—5 часов.

*Во-вторых, учитесь сохранять состояние комфорта и при начале движения. Когда дыхание восстановится, встаньте. Появилась одышка? Снова сядьте и возвратитесь к началу тренировки. Проделывайте попытки начала движения до 10 раз.

*В-третьих, учитесь сохранять ритм дыхания, шагая медленно. При появлении одышки остановитесь, восстановите дыхание. Помните, оно должно быть поверхностным. Не кашляйте, не делайте глубоких вдохов.

*И последнее — овладевайте ритмом дыхания при обычном движении. Если предыдущие три этапа выполнили правильно, значит, у вас выработался условный рефлекс ликвидации спазмов бронхов. Со временем он будет включаться моментально. Подумал, перестроился — и удушья нет.

Прибегайте к тренировкам постоянно, даже в состоянии благополучия, пока не привыкните и этот способ вдохов и выдохов не станет нормой. Поверьте, изрядно надоевшая одышка исчезнет, отойдет мокрота, а значит, очистятся легкие.

— Александр Иванович, можно ли предупредить приступ удушья?

— Конечно, можно, но опять-таки при условии соблюдения определенных рекомендаций. Они несложные и должны стать образом жизни. В течение дня больше пейте. Дышите поверхностно, выполняя предыдущие упражнения. По таблетке 3 раза в день принимайте глюконат кальция, сердечно-дыхательные капли Суханова (по 60—80 капель с той же частотой, что и таблетки). Посещайте парную. А перед сном — горячая ванна или душ и 3—4 таблетки термопсиса. Если бронхиальная астма в тяжелой форме — таблетку теофедрина. Хороша будет сигарета из одуванчика, но не всегда можно ее приобрести. А вот биостимулирующая смесь доступна каждому. И приготовить ее несложно. Возьмите по 100 мл сока алоэ и клюквы, 4 полные столовые ложки меда, 240 мл охлажденного кипятка. Все смешайте, поставьте в темное прохладное место и пейте по столовой ложке 3 раза в день до еды.

— Что бы вы хотели пожелать читателям газеты «Ай, болит!»?

— Прежде всего — не ожидать чуда. Ведь его не будет! Здоровье мы приобретаем только через труд: упорный, каждодневный, настойчивый. Боритесь за себя и отнеситесь к этому серьезно, творчески. Мы обязательно будем встречаться на страницах этой газеты. А если вы захотите лично получить консультации, будем рады помочь вам непосредственно в клинике. И обращаются в лечебницу не только астматики, но и страдающие нейродермитом, красной волчанкой, рассеянным склерозом, экземой, ДЦП, полиартритами. Клиника располагается по адресу: **г. Санкт-Петербург, ул. Белоостровская, д. 26/2.** Предварительно можно позвонить по телефону: **8 (812) 245-62-96 или 8 (812) 596-30-93.** Желаем вам успеха!

Подготовила М. Попырина

(Продолжение на стр. 6—7)

Раздел ведет к. м. н.
Илья Альбертович Крылов

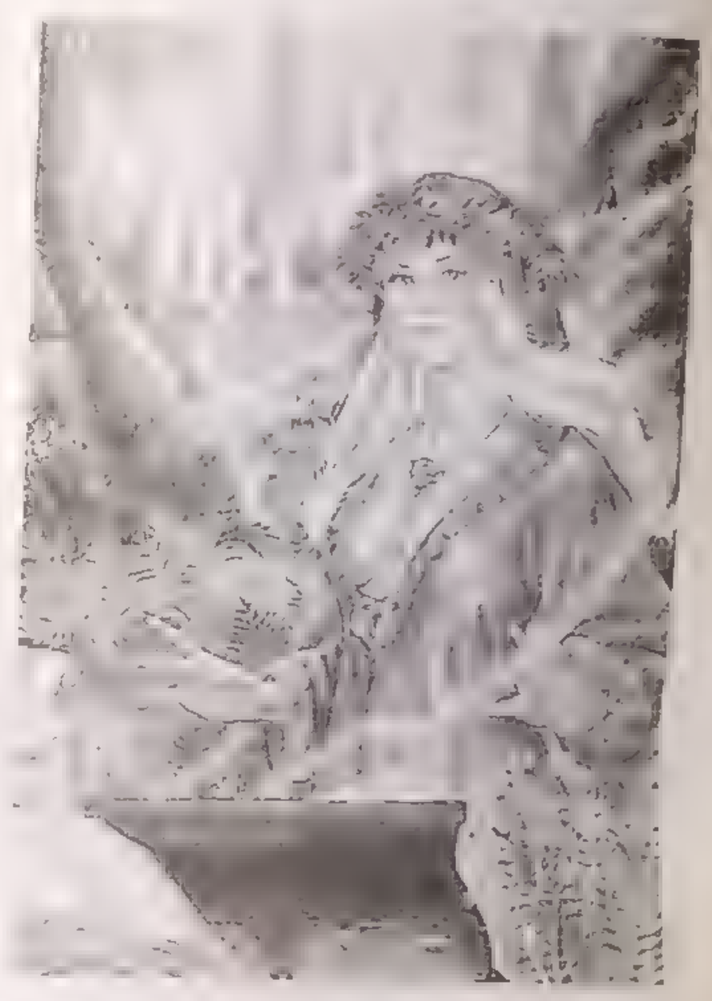
Целебное облако

Зимнее время не проходит бесследно для здоровья. Стоит только попасть под холодный ветер или выйти из теплого помещения на улицу в морозный день, как к вечеру обязательно начинается кашель. Пробовала проводить ингаляции по старинке — дышать паром горячей картошки. Но, к сожалению, такой способ далеко не всегда помогает. В аптеке есть современные приборы для ингаляций, но их так много, что не знаешь, что выбрать лучше. Подскажите, как подбирать ингалятор?

А.Н.Леонтьева, г. Архангельск

При заболеваниях верхних дыхательных путей целесообразнее пользоваться не таблетками, а применять средства местного лечения. Таблетированный препарат начинает действовать на весь организм, и часть его теряется при прохождении через кишечник, повышается нагрузка на печень. Иная ситуация с ингаляциями. Вся доза лекарства действует только на верхние дыхательные пути. Поэтому лечебный эффект высокий, а побочных эффектов, как правило, не бывает. При вдыхании лекарства через ингалятор воздействие оказывается не только на горло, но и на трахею, крупные бронхи, а также миндалины. При использовании масок можно добраться и до всех «закутков» полости носа.

Стандартные **ультразвуковые ингаляторы** предназначены для лечения фарингита, трахеита, бронхита. То есть тех самых проявлений простуды и воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, что так часто навещают в зимне-осенний период. А вот если имеется хроническое заболевание органов дыхания, то целесообразнее применение небулайзера. Это прибор, обеспечивающий доставку лекарственного препарата в дыхательные пути. По сравнению с обычными ингаляторами он имеет множество достоинств. Его с успехом можно применять при любых болезнях как органов дыхания, так и лор-органов: проявления ОРЗ (ринит, ларингит, фарингит), тонзиллит, пневмония, бронхоэктатичекая болезнь, туберкулез легких, бронхиальная астма. И это далеко не полный перечень недугов, при которых небулайзер реально способен помочь. Отчего же столь широк перечень заболеваний, при которых он оказывает лечебное действие? Суть в механизме работы аппарата. Слово «небулайзер» происходит от латинского «небула» — туман, облачко. При действии ультразвука происходит измельчение раствора лекарства до состояния облачковидного аэрозоля. Частицы лекарства столь мелкие, что доходят при вдыхании до самых легочных глубин, заглянут во все закутки дыхательных путей. При применении лицевой маски действие лечебного облака оказывается и на полость носа, и на миндалины, и на бронхо-легочную систему. А вводить с помощью небулайзера можно самые разнообразные препараты: отхаркивающие, противовоспалительные, антиастматические. Так что этот прибор окажется полезным в любой ситуации, когда страдают органы дыхания. Вдыхание лекарства позволит уберечь остальные органы от воздействия препарата.



Похудение — обманное явление

Для похудения стала принимать чай «Стройная фигура». Но месяц его употребления оказался мучительным: понос за поносом. А вес (за все эти страдания!) снизился лишь на 1 кг. Сколько же нужно принимать чая для похудения, чтобы был хороший и стойкий эффект?

Наталья М., г. Вологда

Дело в том, Наталья, что смысл всех чаев для снижения веса основан либо на послабляющем, либо на мочегонном эффекте. К сожалению, такого рода эффекты не только грубые, но и малоэффективные. Дело может закончиться тяжелым дисбактериозом и нарушением электролитного обмена: с жидким стулом или с мочой выводятся жизненно необходимые микроэлементы. Даже если эффект от чая вас не разочарует (потеряете несколько килограммов), то в ближайшее время вес упорно поднимется до прежней отметки или даже превысит ее. Ведь самое-то главное — пищевые привычки у вас не изменились. Именно поэтому настоятельно рекомендую не тратить время на поиски подходящего «чудо-чая», а заняться изменением стереотипа питания. Научитесь «есть, чтобы жить», и проблема исчезнет сама собой.

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

(Продолжение. Начало на стр. 4—5.)

Публикуем рекомендации профессора А.И. Суханова для больных бронхиальной астмой. Чтобы сохранить бодрость, жизнерадостность, силы, постарайтесь их выполнять.

...И астма

Памятка пациенту, страдающему бронхиальной астмой.

1. Утром, как только проснулись, еще в постели восстановите нормальный ритм дыхания. Для этого выполняйте дыхательную гимнастику № 2 (см. ниже).

2. После этого в течение 5 минут делайте гимнастику № 1 (см. интервью на стр. 4—5). Возвратитесь к ней в последующее время (днем, вечером) еще 6 раз.

3. Затем выполните комплекс упражнений лечебной физкультуры. Утро астматика обычно тяжелое. Поэтому очень важно восстановить нормальный ритм дыхания, добиться отхода мокроты. На это и рассчитан предложенный комплекс упражнений.

4. В удобное для вас время примите 2 ингаляции (одна — с содой, другая — с чесноком). И каждая по 10—15 минут.

5. Весь день, особенно при подъеме по лестнице, быстрой ходьбе, держите нормальный ритм дыхания

6. За 1—2 часа до сна сделайте лечебную физкультуру и 2 ингаляции.

7. Поддерживайте нормальный ритм дыхания, пока не уснете.

8. Ставьте круговые горчичники на бока, спину, трахею горчичной стороной на кожу. Держите столько, сколько сможете терпеть. Выполняйте процедуру 10 дней. Потом 4 дня перерыв. И так — 5 курсов. Если появится кожная сыпь (аллергическая реакция), примите утром натощак стакан светлого раствора марганцовки, больше пейте. При непереносимости горчичников замените их 5—7-минутными горячими ваннами (41—43 градуса), водочными растираниями или медовыми компрессами.

11. Ежедневно принимайте глюконат кальция — по таблетке 3 раза в день, а также термопсис — по 2 таблетки 6 раз в день.

Дыхательная гимнастика № 2.

1. Сделайте очень короткий, спокойный, тихий вдох через нос. Но без участия диафрагмы и межреберной мускулатуры. Грудная клетка при этом не раздувается. Вам должно казаться, что воздух набирается лишь до уровня гортани.

2. Небольшая пауза — 2—3 секунды.

3. Плавный, спокойный выдох через нос. Он должен быть дольше вдоха в 3 раза. Через 2—3 вдоха и выдоха захочется вдохнуть поглубже. Постарайтесь не делать этого и сохранить взятый ритм. Если вы упражнялись правильно, появится покалывание слизистой носа, задышится легко и свободно. Это говорит о том, что расширились бронхи, а в легкие воздуха поступает больше, чем прежде. Обратите внимание — пауза на выдохе соответственно должна быть длительнее.

4. Приучайте себя дышать таким образом постоянно.

Комплекс упражнений лечебной физкультуры.

1. Сядьте на пятки, предварительно

Боли в правом боку

Часто беспокоят боли в правом боку. Стоит только съесть чего-то жирного, как тут же словно кол вонзается в бок. Подскажите, как совладать с печенью?

Л.И. Попова, г. Смоленск

Печень чутко реагирует на погрешности в диете. Понимаю, сколько это причиняет неудобств, дискомфорта, но нужно приспосабливаться. Хорошие результаты дает применение фитотерапии. Желчегонные сборы способны не только улучшить работу печени и желчного пузыря, но и препятствовать возникновению инфекции в этой системе. Как в народной, так и в традиционной медицине для этих целей нашел применение бессмертник. 2 ст. л. его цветков залить полулитром кипятка, настоять до охлаждения и процедить. Пить настой по половине стакана за 15 минут до еды.

Из лекарственных средств для профилактики печеночных болей и улучшения функции желчевыводящей системы можно порекомендовать натуральный растительный препарат «Гепабене». В его состав входят экстракт расторопши пятнистой, экстракт дымянки аптечной. Гепабене обладает несколькими эффектами: желчегонным, спазмолитическим, антилитогенным (препятствует образованию камней в желчном пузыре), гепатопротекторным (улучшает функции печени).

Амебиаз не прогнать зараз

У внука врачи диагностировали амебиаз кишечника. Ребенку 10 лет. Как он мучается! Постоянные боли в животе, от которых даже крючится, только и слышим: «Ой, живот! Ой, живот!» Лежал в больнице, там давали фуразолидон, трихопол и витамины в течение 10 дней. После 2-месячного перерыва курс лечения повторили. Боли не утихают, похудел сильно... Подскажите, как лечить недуг!

В.П. Хорева, г. Кизляр

При подтверждении амебиаза и отсутствии эффекта от использования трихопола применяется эметин (от 0,005 до 0,04 г в день в зависимости от возраста) или дегидроэметин с последующей терапией хингамином с хиниофоном. При недостаточной эффективности курс лечения повторяется. При этом ребенок должен находиться на постоянном диспансерном наблюдении у детского инфекциониста.

Чем больше, тем лучше?

Муж упрямый у меня, уж что вобьет себе в голову — не переубедишь ни за что. Вот решил, что надо ему пить постоянно препараты, понижающие кислотность желудочного сока. А я по радио слышала, что это вредно. Ответьте, пожалуйста, через газету ему. Советы «Ай, болита!» он уважает.

Т.А. Яковлева

Хорошо, что вы, Тамара Андреевна, подняли этот вопрос. И среди своих пациентов я встречал немало единомышленников вашего супруга. Считают: чем больше, тем лучше. И вредят себе. Нельзя злоупотреблять антацидными препаратами! Средства, нейтрализующие соляную кислоту, при длительном приеме сильно ощелачивают желудочный сок, нарушают нормальный пищеварительный процесс, пагубно влияют на сердечную деятельность и работу нервной системы. Так что тут, как говориться, ни в лево ни в право нельзя отходить от врачебных назначений.

Настойка — не попойка

Дочери, ей десять лет, врач поставила диагноз «вегетососудистая дистония». Мается общей усталостью, разбитостью, не может себя заставить учить уроки. В добавок ко всему снижено давление. Посоветовали пить настойку женьшеня. Но я опасаюсь давать ее дочери: она спиртовая. Есть ли более проверенные безопасные средства?

Т.И. Баранова, г. Орел

Не знаю, почему вы, Татьяна Ивановна, решили, что спиртовая настойка женьшеня окажет пагубное действие на организм дочери. Дело в том, что даже в педиатрической практике препараты с использованием спирта могут использоваться. Классическое правило при дозировании спиртовых настоек у детей таково: капля на год жизни ребенка (на один прием). Если не будете превышать эту дозировку, то опасности никакой нет. Зато повысить общий тонус организма, жизненные силы, поднять уровень артериального давления при помощи натуральных тонизирующих средств (настойки женьшеня, аралии, элеутерококка) сможете. И еще. Чтобы не нарушался сон ребенка, эти препараты не рекомендуется принимать после 19 часов.

В дополнение настоятельно хочу порекомендовать вам записать дочь в какую-нибудь спортивную секцию. Например, систематические водные процедуры (плавание) позволят сбалансировать работу вегетативной нервной системы (нормализовать давление), повысят общий тонус организма, защитят от простудных недугов.

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

сдает позиции

встав на колени. Выпрямите спину, обхватите за спиной левой рукой за кисть правую. Сделайте небольшой вдох. Медленно наклонитесь, коснитесь лбом коврика. Во время наклона — плавный выдох. Оставайтесь в таком положении 10—15 секунд. Медленно выпрямляйтесь, одновременно вдыхая. Вернитесь в исходное положение и сделайте резкий выдох через рот. Выполняйте 5—8 раз.

2. Лягте на живот. Ноги вместе. Кисти рук подложите под плечи ладонями вниз. Оторвите от пола грудную клетку, живот же должен быть прижат к полу. Находитесь в таком положении 10—15 секунд. Затем вернитесь в исходное положение. Коснувшись лбом пола, расслабьтесь на 10—15 секунд. Во время выполнения упражнения дышите неглубоко с небольшими паузами на вдохе и выдохе. Количество движений должно исходить из ваших физических возможностей.

3. Лягте на спину. Согните правую ногу в колене, обхватите ее двумя руками и прижмите к груди на 5—10 секунд. Освободите прижатую ногу и выпрямите ее для отдыха. Проделайте то же с левой. После этого согните обе ноги сразу, обхватите их руками, прижмите колени к груди, голову нагните к коленям — тоже на 5—10 секунд. Эти три движения составляют одно упражнение. Выполняйте его 4 раза. Дыхание такое: выдох — при сгибании коленей, во время прижатия — пауза, вдох — с возвращением в исходное положение.

4. Лягте на спину, руки по бокам на полу. Расслабьтесь на 20—30 сек. Поднимите обе ноги над головой, не сгибая колени. Оторвите таз от пола и подоприте корпус руками (локти упираются в пол) чуть выше поясницы. Заведите ноги за голову и коснитесь их пальцами пола. Оставайтесь в таком положении 15—20 секунд. В начале упражнения — короткий вдох, далее дышите неглубоко с небольшими паузами на вдохе и выдохе. Выполняйте 5—8 раз.

5. Встаньте на четвереньки, выпрямите руки в локтях (по ходу следите за этим постоянно). Нагните голову, достав подбородком грудь, а спину выгните дугой. Побудьте в таком положении 3—5 секунд. Затем медленно прогните спину, а голову поднимите. Замрите на 3—5 секунд. Выполняйте по 5—10 раз. Дыхание поверхностное через нос.

6. Встаньте на четвереньки. Выпрямите ноги, приняв позицию упора на руки и носки (ноги прямые). Затем, не меняя положения рук и ног, коснитесь животом пола (не сгибать руки в локтях). Дыхание поверхностное через нос. Выполняйте 8—10 раз.

7. Встаньте, ноги шире плеч. Слегка согните туловище, положив ладони на бедра, немного выше колен. Полностью выдохните, сильно втянув живот. Оставайтесь в таком положении 10—20 секунд. Затем полностью выдохните, расслабив живот. Выполнять упражнение можно и сидя, желательно на пустой желудок. Начните с 2—3 раз и в перспективе доведите до 6—7.

Подготовила М. Попырина

Будем память

«Доктор, я забыл свой диагноз!»

Склероз замучил. Забываешь о звонке, назначенной встрече, непринесенной кассете так, будто в голове разом отрубили электричество. Не говоря уже о номерах, именах, адресах...

По последним данным, примерно на треть наши «памятные» способности определяются генами. Но в остальном многое зависит от нас самих. Надо хотя бы время от времени штопать дырки в памяти. Благо книжек на эту тему — как забытых обещаний. Недавно в Америке вышла очередная: «Рецепт памяти: 14-дневный план доктора Гэри Смолла. Вечная молодость для мозга и тела». Смолл, директор Клиники памяти и Центра старения при Калифорнийском университете, утверждает: «Две недели фитнеса для мозгов — и вы почувствуете, что память вернулась. А Альцгеймер сам забудет, как к вам подкрадываться».

Смолл говорит: его план — все равно что «летний лагерь» для головы. Конечно, подробные планы для тренировок есть только в книге, но об общих принципах мы вам расскажем.

Итак, все просто и ничего принципиально нового. Две недели вам нужно будет: 1) соблюдать диету; 2) заниматься — умеренно! — физическими упражнениями; 3) успокоиться и постараться нейтрализовать свои стрессы и 4) отгадывать загадки и решать кроссворды.

Отправь мозг на аэробику

Мозг, оказывается, страдает от неправильной еды не меньше желудка. Есть нужно понемногу 5 раз в день, чтобы сохранялся стабильный уровень сахара в крови. Обязательны: контроль за калориями (поменьше жиров и углеводов), антиоксиданты в меню (черника, капуста, ягоды, сливы, виноград, зеленый чай), хорошие жиры (рыба, грецкие орехи, оливковое масло, авокадо).

Улучшают память.

*Чай из чабреца и тимьяна.

*Жевательная резинка. Интересно, что такой пустой продукт тоже помогает. По данным английских ученых, способность к запоминанию во время жевания возрастает на 35%. Почему? Во-первых, шевеление челюстями увеличивает число сердечных сокращений и мозг лучше насыщается кислородом. Во-вторых, жевание запускает образование инсулина, который стимулирует участок мозга, ответственный за память. Правда, жвачкой можно улучшить только память кратковременную.

*Куркума. Делает нервные клетки менее чувствительными к возрастным повреждениям. В сельских районах Индии, где куркума в ежедневном меню вместе с другими приправами, заболеваемость болезнью Альцгеймера самая низкая в мире!

*Морские продукты.

*Финики, черный изюм, инжир.

2. Три прихлопа.

Каждый день вы должны совершать всего-то 10-минутную прогулку пешком. И обязательно — растяжку.

Упражнение на память.

Встаньте прямо, расслабьтесь. Сожмите ладони в кулаки, но не плотно, а наполовину. Хлопайте: левой рукой по правой части груди, правой — по левой, в направлении сначала сверху вниз, потом снизу вверх. 200 раз по каждой стороне. Теперь по спине: такой же полусжатой в кулак ладонью правой руки — по левой стороне спины (докуда достанете), а левой — по правой стороне. Повторить 100 раз по каждой.

Гормоны стресса заметно старят мозг. Забывчивостью чаще других страдают люди, которые регулярно впадают в тоску, апатию, много нервничают. Чтобы справиться со стрессом, несколько минут в день устраивайте медитацию и делайте упражнения на глубокое дыхание.

Простая медитация.

Расслабьте дыхание. Закройте глаза и наблюдайте, как воздух входит внутрь и выходит наружу. Сделайте какое-нибудь маленькое движение, например подвигайте пальцами. Задумайтесь, как сложен этот процесс, как отлажена связь между мышечной командой и ее выполнением. Прислушайтесь и осознайте, сколько звуков слышно вокруг в этот миг. Посмотрите на себя со стороны. 10 минут в день.

Крысы, в клетках которых есть игрушки, имеют в голове больше нейронных связей, чем крысы из пустых клеток. Никогда не прекращайте играть, особенно в логические и словесные игры.

Ученые из Уэльса установили, что память улучшают старые игры. Встреча с любимой забавой прошлого (например, древней игрушкой) активизирует положительные эмоции, заставляет пережить забытые давно ощущения — и этим освежает долговременную память.

*Добавляйте что-то новое в каждодневную рутину. Например, попытайтесь сделать что-то не правой, а левой рукой.

*Разгадывайте кроссворды и сканворды.

*Учите стихи и иностранные слова.

*Старайтесь повторять текст, услышанный по радио.

«Виагра» для головы

Как все было бы просто, если бы от плохой памяти помогали таблетки! Пока излечивающих склероз лекарств нет. Но первые шаги к ним уже делаются. Так выяснилось, что...

*Карбеноксолон, противоязвенный препарат, улучшает способность к запоминанию. Он оказывает действие на гормоны, которые регулируют работу «запоминательных» зон головного мозга.

*Умственную деятельность стимулирует кофеин, а никотин улучшает кратковременную память. Одновременно, правда, они вредят другим системам организма.

*Известно, что аралия, женьшень, лимонник, боярышник, арония, аир, диоскорея и родиола тоже помогают при забывчивости, причем без побочных эффектов. Попробуйте настойку родиолы розовой (золотого корня): 20 капель, разведенные в воде, 2 раза в день в течение месяца. Также можно улучшить память, принимая по 0,5 ч. л. измельченного корня аира каждый день 3 месяца без перерыва. Сок аронии — черноплодной рябины — надо пить по 50 мл 2—3 раза в день в течение двух месяцев.

*Такие препараты, как глицин, семакс, когитум, бенфогамма, сермион, тонизируют организм — в результате «освежается» и память.

Помните: у каждого из нас изначально свои способности запоминать, своя норма. И к лекарствам стоит прибегать, только если вы уже не вписываетесь в норму собственную.

А лет через пять в аптеках появится «мозговая виагра». Лекарство, которое активизирует ген, отвечающий за образование дополнительных нейронных связей, сейчас проходит испытания на людях. Обещают, что уж с этой «виагрой» мы все резко поумнеем и перестанем забывать все подряд.

Муму — телефон, мене — бутылка

На память влияет даже излучение мобильных телефонов. Но только у мужчин. Во время тестов добровольцы (здоровые мужчины и женщины) выполняли задания на запоминание, прижав трубку сотового телефона к уху. Выяснилось, что мужчины с мобильным излучением в ушах сделали гораздо меньше ошибок, чем те, кто был без теле-

фона. На женщинах же изучение никак не отразилось. Впрочем, ничего хорошего в этой новости нет: раз телефон может так заметно влиять на высшую нервную деятельность, мало ли что он может в человеке «испортить».

А женщинам память улучшает алкоголь. Американские ученые обследовали группы тех, кто принимает гормональные препараты, умеренно пьющих и трезвенниц. Последние показали худшие результаты по всем тестам на запоминание. Особенно помогает небольшая рюмашка в старости.

Когда звенит колокольчик

Альцгеймер не щадит никого: память теряют экс-президенты, нобелевские лауреаты, ученые... Постепенное снижение памяти начинается уже в двадцатилетнем возрасте. После полового созревания клетки мозга работают уже не так бодро, как у подростков, и начинается периодическое забывание имен и телефонов.

Постепенно, правда, потери памяти компенсируются знаниями и опытом, которые 20—30-летние приобретают особенно активно. Но! Если в этом возрасте вы перекладываете всю информацию, которую можно запомнить, в компьютер или телефон, мозг так и не научится накапливать ее у себя «на жестком диске».

По исследованиям японцев, у людей, которые надеются на компьютеры и калькуляторы, изменяются области мозга, ответственные за память. Чтобы не стать склеротиком раньше времени, надо постоянно тренироваться!

Запоминаем по-гречески

Греческая богиня памяти Мнемосина была матерью муз и покровительницей наук. Считается, что искусство запоминания — мнемонику — изобрел древнегреческий поэт Симонид. Печальная история: однажды он смог по памяти идентифицировать останки всех участников банкета после того, как на них свалилась крыша.

Мнемонический прием «метод мест» также изобрели греческие ораторы. Он широко используется до сих пор.

Представьте, что вы совершаете прогулку по знакомым местам. Сконцентрируйтесь на первых 10 точках, мимо которых вы проходите. Соседский дом, помойка, магазин, пешеходный переход, аптека, сквер, детский сад, площадь, парковка, библиотека. Несколько раз представьте себе мысленно этот маршрут. А теперь подумайте, как можно запомнить вот такой список: пробка, шар, камень, ягода, дрель, карандаш, рыцарь, топор, цветок, фонарь. Обычно мы запоминаем это без всякой системы, но если в списке будут 20—30 предметов? Используйте ваш маршрут. Представьте себе пробку на соседском доме, шар в помойке, камень у магазина, ягоды на переходе, дрель на светофоре, карандаш в аптеке и т. п.

Не помещайте два предмета в одно место, ведь главное, что мы сейчас проделали, — это разделили информацию, чтобы ее не перепутать.

Три кита

Хотя с античных времен разрабатывались целые системы приемов, облегчающих запоминание, до сих пор владение ими — удел единиц. Не верьте, когда говорят: «У этого человека фотографическая память». Такой феномен — результат того, что человек в совершенстве овладел техникой запоминания, в основе которой всего три кита: впечатление, ассоциация, повторение.

То, что вы хотите запомнить, должно оказать на вас необыкновенно яркое и глубокое впечатление. А для этого нужно как следует сосредоточиться (пять минут полной сосредоточенности во время чтения принесут больший результат, чем целые дни чтения ненаблюдательного), очень внимательно пронаблюдать объект запоминания и — включить как можно больше органов восприятия. (Веселое занятие — нюхать и щупать нового знакомого!) Прочнее всего зрительное впечатление, ведь нервы, идущие от глаз к мозгу, в 20 раз толще, чем те, что ведут к нему от ушей. Поэтому рисуйте таблицы, карточки, смотрите учебные фильмы — и не забывайте про все остальное. Например, читайте себе то, что нужно запомнить, вслух. И еще помните: человек запоминает примерно треть услышанного, половину увиденного и сто (!) процентов сделанного. Мы не помним имен не потому, что у нас плохая память: у нас низкая наблюдательность. Как следует услышьте фамилию человека, с которым вас знакомят, попросите повторить, спросите, как фамилия пишется. Так вы закрепите впечатление. Имя или номер телефона представьте огненными и медленно сгорающими буквами и цифрами.

Исходим из того, что мы можем запомнить гигантское количество информации. Главное — разумно ее повторять. Никогда не повторяйте текст бессчетное количество раз, пока не заучится. Вместо этого прочтите его два-три раза и отложите, вернувшись к нему позже. Повторение с интервалами в два раза уменьшает время запоминания. Ведь в промежутке между повторениями подсознание занято закреплением ассоциаций, а мозг успевает отдохнуть. Выученное накануне забудется, потому что, запомнив что-либо, мы за первые 8 часов забываем больше, чем за последующие 30 дней. Выучите текст заранее и просмотрите его за несколько минут перед выступлением, этого будет достаточно.

То, что вы постоянно используете, закрепляется в памяти, поэтому, выучив новое слово, обязательно несколько раз употребите его в разговоре. Если хотите запомнить анекдот, расскажите его хотя бы дважды.

Ассоциации

Наша память опирается на организованную систему ассоциаций. Чем их больше и чем они прочнее, тем лучше память. Все, что мы видим и узнаем, вносится в сознание и вступает в связь с тем, что там уже лежало.

Факты, которые мы хотим запомнить, должны быть оплетены сложной сетью ассоциаций. Чтобы ее соткать, мы вынуждены как можно больше думать об этом факте, осмысливать его. Замечали, что профессия человека запоминается лучше его имени? Потому что профессия — это конкретное знание. А имя — абсолютно абстрактное. Чтобы запомнить имя, свяжите его с особенностями внешности человека, постройте как можно больше ассоциаций. Например, если у человека по фамилии Зайцев скромных размеров уши, это повод для «зацепки». А даты лучше всего запоминать, ассоциируя их с датами, уже твердо закрепившимися в памяти.

Знаете ли вы, что...

✱В работе механизма памяти задействовано до 50 генов.

✱По преданию, Александр Македонский и Юлий Цезарь знали по имени и в лицо каждого из 30 000 солдат своей армии.

✱Существует несколько фаз памяти. Самая короткая — непосредственная память. Это картинка, которую вы видите, например, из окна машины и удерживаете в голове всего 1—2 секунды. Кратковременная память хранит информацию несколько минут. Запомнив номер на слух, вы «не донесете» его до бумаги, если что-то вдруг отвлечет ваше внимание. Из кратковременной памяти кое-какая информация уходит в долговременную — и там уже хранится от часов до десятилетий.

✱Человек в среднем использует около 10% возможностей своей памяти.

✱Память у кошек лучше, чем у собак. Собачье воспоминание «длится» не больше 5 минут, в то время как кошки помнят до 16 часов, как обезьяны.

✱Кратковременная память человека обычно включает от 5 до 9 позиций, потому и телефонные номера обычно состоят из 7 цифр, и запоминать лучше, разбивая нужный объект на 7 частей.

✱Элеонора Рузвельт по рекомендации врачей каждый день съедала по три покрытых шоколадом зубчика чеснока для улучшения памяти.

✱Тысячи студентов-мусульман знают наизусть Коран — они запоминают книгу с помощью регулярного повторения.

✱За долговременную память отвечает особая система мозга — гиппокамп. Известен случай: когда у больного, страдающего эпилепсией, удалили для облегчения приступов оба гиппокампа (они находятся в височных долях мозга), он начал жить только в настоящем времени. Человек без гиппокампов помнил все, что с ним происходит, и всех, кто с ним общался, только пока события хранились в кратковременной памяти.

Татьяна Алешина

Хороши советы от души

«Гипс снят, а место перелома болит и болит. Что делать?» — спрашивает А.И. Есикова из Воронежа. А вот что. В таком случае племянника моего спас сырой картофель. Кто-то его научил: «Натирай да прикладывай кашицу к больному-то месту». Казалось бы, какой тут от него, от картофеля, толк?! А не скажите! Помогает да еще и как. Правда, добрые советчики рекомендовали племяннику к тому же есть побольше вареного лука. Тоже, мол, способствует лучшему заживлению костей. Ел он. Каждый день. И с супом, и в качестве гарнира. Ну и пришло выздоровление. Четыре с половиной года со дня перелома минуло — нога спокойна: перед непогодой не болит.

Е.А. Андреева, г. Архангельск

✦ ✦ ✦

Про вегетососудистую дистонию в газете была обстоятельная статья. Но я нашла еще советы. Думаю, тем, кто страдает этим недугом, полезно и их знать. Так вот: мойте голову отваром европейского зюзника. Пейте святую воду (по нескольку глоточков) натощак в 7 часов утра и в 21 час. Купите в храме освященное масло и растирайте им голову: лоб, за ушами, около ушей, макушку. После этого, на другой день, смачивайте голову святой водой. И так действуйте, пока боли не пройдут. Да носите постоянно крестик, читайте молитвы, исповедуйтесь и причащайтесь.

А.С. Кошкина, Липецкая обл.

✦ ✦ ✦

Дед мой (муж то есть — старики ведь мы с ним оба) занедужил **аденомой простаты.** Хорошо, обнаружили ее рано — не запущено дело было. Ну и молодой врач, наряду с медицинскими своими советами, порекомендовал ему компот из диких груш пить. Приходит дед из поликлиники с приема: так, мол, и так. А живем-то уж в Мурманске — откуда у нас дичкам-грушам быть?! Но у меня перед глазами так и встало грушевое дерево, что в лесочке возле поселка, где мы жили когда-то, росло. Боже мой! Бывало, все, как елка новогодняя наряженная, в дичках этих. А сколько их на земле под кроной валялось! Кабаны приходили лакомиться — только хрюканье довольное да чавканье стояло. Думалось ли мне, что через 15 лет именно это кабанье лакомство и потребуется?! Как быть? В поселке-то уж ни родных, ни знакомых не осталось. И написала я слезное письмо работникам почтового отделения: «Милые, выручайте, вышлите дичков, а я вам за это — посылку с брусникой». Выслали! Да не однажды! Дед-то постоянно и стал пить грушевый компот, в термосе настоянный на дичках. И полегчало ему! Вот и те, кому аденома простаты досаждать стала, пусть попробуют наше средство.

А.И. Коносова, г. Мурманск

✦ ✦ ✦

Меня лет 12 **радикулит** мучил. Водителем работал, из теплой кабины выскочишь на холод — вот тебе и наказание. Иной раз такое, что ни сесть ни встать, спину как ножом полоснет. Скажете: столько народных средств от этого недуга — что ж не лечился? Лечился! И выскакивать без куртки теплой на улицу перестал, и с шалью жены на пояснице ходил, а то и спал. Нет, ничего не брало проклятый радикулит! Вернее — утихомиривался нескоро и на недолгое время, а потом опять за свое. Жене-то тоже расстройство да хлопоты — лечить. И однажды кто-то надоумил ее мазь приготовить. Она 3 столовые ложки посеченных цветов и листьев багульника отмерила, туда же — 2 столовые ложки измельченного корня лопуха да 4 столовые ложки внутреннего свиного жира. Смешала все в глиняном горшке — и в духовку на очень слабый огонь на 12 часов — париться. Потом процедила варево сквозь марлю, переложила в стеклянную банку, закрыла ее бумагой. Вот и мазь. Перед натиранием подогреваем. А после натирания завязываю поясницу шалью шерстяной — да под одеяло. Скажу вам: отличное средство. Часа через 3 боль гасит. А если из вечера в вечер раз 5 натираться так, то надолго радикулит отступает. Лечитесь все, кому надо, — совета не жалко.

И.П. Осипов, г. Северодвинск

✦ ✦ ✦

Доброго здоровья всем, кто пишет в эту газету и читает ее! Побудили меня написать в «Ай, болит!» настырные рекламы разных зубных паст. Уж так распишут достоинства каждой, будто лучше нее и нет. А на самом деле... Да будь они такие распрекрасные, все бы мы давно белозубые ходили. Но не ради хулы я за письмо в редакцию села. Недавно в старом номере журнала «Вокруг света» прочитала интересную информацию. Оказывается, **кунжут** кавказцы исстари признавали великолепным, укрепляющим зубы средством! А московский профессор Е.И. Прохоров еще 20 лет назад настойчиво рекомендовал употреблять его и для улучшения состояния ногтей, и для профилактики и лечения остеопороза, и даже для улучшения зрения. Благо теперь кунжут купить — не проблема. Я купила на рынке, использую. И советую это знакомым и незнакомым.

О. Истратова, г. С.-Петербург

✦ ✦ ✦

Кто хочет **пополнеть** — для вас у меня есть хороший, верный рецепт. Если, конечно, худоба не от какого-то тяжелого недуга исходит. Но вот после операции моей маме этот рецепт помог войти в тело. Она стакан ядер грецких орехов и стакан сухой гречки в кофемолке размалывала и смешивала со стаканом меда. Ела по десертной ложке 3 раза в день около двух месяцев. За это время 4 килограмма в весе прибавила. Правда, еще старалась есть сметану (по полстакана через день). Но считает, что главным образом смесь ее «на ноги поставила, сил придала».

С.И. Торопова, Вологодская обл.

✦ ✦ ✦

Последние год-два у меня что-то **одышка** стала появляться. Видела в этой газете несколько просьб, тоже с нею связанных. Так скажу, что мне помогло.

Подхожу как-то к крыльцу дома, на скамейке возле подъезда пожилые женщины о чем-то своем толкуют. Я поздоровалась через одышку. А одна меня и научила, как от нее избавиться: «350 граммов чеснока очищенного растолки да сдобри кашицу соком 24 лимонов. Смесь сложи в банку и — в холодильник ее на сутки. Потом только ешь по чайной ложке перед сном». Примерно треть снадобья съела я и уже почувствовала, что дыхание при ходьбе свободнее стало. Вот и рекомендую теперь всем задыхающимся от физических усилий это средство.

И.А. Лапикова, г. Воронеж

✦ ✦ ✦

Прочитал я в «Зельнике», что **от зубной боли** в старину репейником спасались: 50 шишек-колючек заливали кипятком (немногим меньше литра), давали настояться, процеживали и пили теплым в 2—3 приема. Я зубы стараюсь не доводить до боли — лечу своевременно, а вот десны... Решил их этим настоем полечить: авось от «рыхлости» избавит. В течение почти месяца пил снадобье ежедневно, по половине стакана — по целому, исправно утром и вечером полоскал им рот. И навел порядок! Словом, у кого стоматит, пародонтоз, можете мое лечение опробовать. Думаю, поможет. Репейник (лопух) ведь большую целительную силу имеет!

И.А. Сопочкин, г. Грязи

✦ ✦ ✦

У меня женка ничем серьезным, слава Богу, не болела, крепкая была. И вдруг в 52 года — на тебе! — **ноги сдавать стали.** Заустaвали, заболели от ходьбы. Не стану описывать, как врачам визиты наносила да что те ей прописывали. Только уж попросила меня моя Клавдия ей батожок удобный смастерить. Я как очнулся: с 50 лет (разве старая?) с батогом ходить! И принялся знакомых спрашивать: может, знают, как беде помочь. Одна женщина, в свою очередь, давай меня расспрашивать: кем да как женушка в молодости да в зрелые годы работала. И выяснила, что скорее всего недуг ее от былой простуды да резиновых сапог. Посоветовала на ночь растирать ступни касторовым маслом, надевать носки — и в постель. Не помню точно, сколько процедур таких приняла Клавушка, но хворь ушла. И пропагандируем мы с ней теперь касторовое масло как замечательное лечебное средство для перетруженных ног!

О.Е. Грибов, г. Киров

✦ ✦ ✦

По-моему, мало кто знает, что **при ожоге** вересковое желе хорошо помогает?

Соседка плеснула на ногу кипятком. Дело было на даче. Кричит через забор — зовет меня. Прибегаю. Она ногу водой холодной обливает из ковша и просит к Егоровне, другой соседке, сбегать — самодельное лекарство от нее принести. Я сбегала, вручила скляночку Ирине Петровне. Та — скорее обожженное место мазать. Взяла я себе на заметку этот случай. Знаю, как и готовится вересковое желе. В эмалированную кастрюлю кладется штук 10 веточек вереска, выливается стакан воды и варится содержимое минут 10—15 на очень слабом огне. Потом отвар процеживается и ставится в холодильник. Там и превращается в желе. Срок хранения на холоде, честно скажу, не знаю какой. Но уже, наверное, не короткий, коль можжевельник бактерицидные свойства имеет. А действует лекарство преотлично. Боль снимает и заживляет быстро.

Е.А. Ефремова, Томская обл.

Обзор подготовила И.В. Крылова

Революция в мире косметики

Человечество издревле искало рецепт вечной молодости. Но только сейчас благодаря развитию науки и техники стало возможным, несмотря на возраст, выглядеть свежо и молодо.

Используя швейцарские разработки, традиционную китайскую медицину и биологически активное золото, косметическая фабрика «Лю Ши Цао» (Китай) успешно выпускает продукцию, пользующуюся огромным спросом во многих странах мира. Применение маски, разработанной китайскими специалистами, выравнивает верхний слой эпидермиса, разглаживает морщины и подтягивает кожу. На клеточном уровне она оказывает интенсивное питательное и увлажняющее воздействие, благодаря чему кожа выглядит нежной, гладкой и упругой.

Эффект вы увидите сразу после применения маски. Кожа будет посвежевшей и помолодевшей, значительно сгладятся морщины. Для поддержания эффекта рекомендуется регулярное применение — 3—4 маски в месяц (в зависимости от возраста и состояния кожи). Тем, кому за 30 лет, для достижения длительного и стойкого результата желательно проводить двухнедельный курс ежедневного применения масок.

Плацентарно-коллагеновая маска с кристаллическим биозолотом представляет собой индивидуально упакованную, готовую к использованию тканевую салфетку, пропитанную составом (инструкция по применению прилагается). Маской легко и удобно пользоваться как в домашних условиях, так и в косметических салонах. Каждую салфетку можно использовать до 3 раз. Накладывайте маску на лицо и шею на 20 минут. Храните вскрытую упаковку в холодильнике. В результате применения разглаживаются морщины, кожа получает необходимое питание и увлажнение, нормализуется жировой баланс, проходят воспалительные процессы, увеличивается упругость кожи, пропадают пигментные пятна (веснушки). Маска способствует регенерации клеток, замедляя процесс старения.

В состав этого средства входят: экстракт плаценты овцы, коллаген, кристаллы биологически активного золота, гиалуроновая кислота, микроэлементы для восстановления клеток, витамины А и Е.

В заключение приведем отзывы наших заказчиков.

Я владелица косметического салона. Раньше для клиентов использовала только французскую косметику. Но предложила плацентарно-коллагеновые маски — и результат не заставил себя ждать. Посетители салона очень довольны. Сама тоже регулярно пользуюсь масками и не жалею.

Марина В. (37 лет), г. Москва

✦ ✦ ✦

Подруга подарила на день рождения упаковку масок. Я прошла полный курс и выгляжу, как кажется, лет на 25! Морщины разгладились, кожа побелела и стала упругой. Вышлите, пожалуйста, еще 10 масок в сувенирной коробке — она очень удобная и ее можно использовать для мелочей.

Виктория (42 года), г. Донецк

✦ ✦ ✦

Я уже на пенсии. Приобрела по совету родственников у вас 3 маски и просто не поверила в результат. И мой дед, и соседи говорят, что помолодела лет на 20. Теперь хочу пройти полный двухнедельный курс.

Евгения Л., Краснодарский кр.

✦ ✦ ✦

Месяц назад я подарила коллагеновую маску своей маме. После проведения 2-недельного курса мама сбросила десяток лет и выглядит привлекательно. Сейчас мы обе заинтересовались маской для глаз.

Валентина С., Ленинградская обл.

БЕЗОПЕРАЦИОННЫЙ МЕТОД ОМОЛАЖИВАНИЯ КОЖИ ЛИЦА С ЭФФЕКТОМ ЛИФТИНГА

Заказать плацентарно-коллагеновую маску (лицо + шея) с кристаллическим биозолотом можно по почте. В заявке разборчиво укажите подробный адрес, Ф.И.О., название препарата, его количество и отправьте по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 7 (СД).** Оплата на почте при получении заказа.

Стоимость 10 (десяти) масок — 599 руб. + 6% почтовые расходы.

Кроме того, всем заказавшим 10 масок — БЕСПЛАТНО сувенирная коробка и наш каталог в подарок.

Подробности акции читайте в нашем каталоге, а также заходите на наш сайт: **www.med.ortes.ru**

Тел./факс для справок
8 (0862) 36-90-35, 49-50-77
Эл. почта: **med@ortes.ru**
Для оптовых покупателей
8 (0862) 36-90-39

Все маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСНДВ и Госстандартом РФ. Если у вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской, посоветуйтесь с врачом.

Сертификат соответствия РОСС CN.GH14.B15351, РОСС.RU.ПР14.А13547

Также в продаже имеются.

***Плацентарно-коллагеновая маска с кристаллическим биозолотом для области глаз.** Цена за 10 пакетов (по 2 маски в каждом пакете и сувенирная коробка) — 490 руб. + 7% почтовые расходы (условия покупки см. выше).

При помощи современных технологий американскими учеными было получено биологически активное золото, которое омолаживает клетки кожи вокруг глаз, быстро восполняет водный баланс, устраняет морщины, темные пятна, мешки и провисания кожи в области глаз. При длительном применении маски кожа вокруг глаз становится гладкой и упругой, на ее фоне цвет глаз становится более ярким и чистым.

***Крем для лица с экстрактом плаценты.** Уникальный крем, последняя разработка российских косметологов, защищенная патентом РФ, еще больше плаценты, еще лучше эффект. Цена за упаковку — 380 руб. + 7% почтовые расходы (условия покупки см. выше).

В креме содержится 40% плацентарно-лиственничного ионизированного экстракта. Он восстанавливает и омолаживает увядшую кожу, замедляет признаки преждевременного старения. Благодаря уникальной технологии производства экстракта в состав крема не входят гормоны. Он не вызывает привыкания и подходит для ежедневного применения. Рекомендуемый курс — 2 недели. При регулярном использовании упаковки хватает на месяц.

Моему сыну 18 лет. Из них первые 10 мы прожили с его отцом, которого я ежегодно лечила от пьянства. Но тщетно. Теперь живем с сыном вдвоем. Сначала все шло гладко. Позднее — вкривь и вкось. Сын грубит, оскорбляет меня, даже издевается. Что с ним происходит? Может быть, сказываются отцовские гены? Все эти годы я старалась быть для мальчика и матерью, и отцом. По возможности ни в чем не отказывала, совсем забыла о личной жизни. Думала, вырастет — оценит. Получилось наоборот — мы стали чужими. Как вернуть сына? Возможно ли это?

Татьяна Михайловна, Московская обл.

Верьте: все наладится!

Комментирует адикционист, специалист по химической зависимости и созависимости Олег Васильевич Лунев:

— Татьяна Михайловна, очень внимательно прочитал ваше письмо. Почти физически почувствовал боль, изъедающую вашу душу.

Чудесным образом сына не вернуть. Самое большее, что можно сделать для него, это отпустить его, позволив жить собственной жизнью. А вам непременно нужно заняться своим здоровьем, обратиться за помощью к хорошим специалистам, имеющим образование в области терапии и опыт лечения зависимости и созависимости. Они помогут вам обрести себя, почувствовать радость, вкус, полноту и красоту жизни. К сожалению, вы утратили эту способность еще тогда, когда проживали с мужем-алкоголиком, потому что заболели созависимостью. Татьяна Михайловна, то, что произошло с вами, это закономерность. И возникает она в большинстве случаев проживания с алкоголиком более двух лет. Члены такой семьи незаметно утрачивают независимость, автономность, самодостаточность. Больной напрочь теряет себя, растворяясь в проблемах другого человека, начиная жить его жизнью. А когда по каким-то причинам эти отношения прекращаются, созависимый вдруг осознает пустоту, бессмысленность существования, испытывает горечь, разочарование, обиду на всех и вся. И чаще всего начинает искать следующий объект «обожания», в котором он готов вновь всецело раствориться.

Вы совершенно не виноваты в том, что произошло. Также нет смысла обвинять мужа. Ведь он сам болен и нуждается в помощи.

И вообще, не ищите ответы на вопросы: кто виноват и за что мне это? Сконцентрируйте силы на том, что возможно сделать, чтобы изменить ситуацию.

Как специалист по созависимости, могу сказать, что в процессе лечения, когда люди вновь обретали себя, у их родственников, тоже появлялось желание измениться. Они приходили к тем же специалистам с просьбой о помощи. Надеюсь, то же произойдет с вашим сыном.

Хочу порекомендовать **адреса некоторых московских реабилитационных центров**, куда вам можно обратиться за помощью.

Метро Академическая, ул. Шверника, д. 10а; тел. 126-04-51.

Метро Кузьминки, ул. Маршала Чуйкова, д. 24; тел. 179-74-09.

Метро Академическая, ул. Дмитрия Ульянова, д. 37, корп. 3; тел. 129-43-66.

Метро Сокольники, ул. Короленко, д. 2/23; тел. 964-46-69.

✧ ✧ ✧

Комментирует психолог Валентина Григорьевна Степанова:

— Татьяна Михайловна, давать рецепты легко: скажи так, поступи этак. Но реально помочь словом удается не всегда, тем более без визуального контакта. И все-таки хочется поддержать, утешить, предложить посмотреть на ситуацию другими глазами. Понятно, что обида на сына душит. А жалость к себе и ему не дает принять радикальное решение. Но сделать это надо.

Вообще, отсутствие взаимопонимания в семье — ситуация типичная для современного общества. Я очень хорошо понимаю вас, сочувствую и надеюсь, что время расставит все на свои места.

Надо полагать, что ваш муж не был «тихим» алкоголиком, сын видел острые семейные сцены и был вынужден принимать с раннего детства сторону папы или мамы. Это травмировало нервную систему ребенка, вызывало негативизм, формировало стойкое чувство ущербности.

Возможно, жертва с вашей стороны длиной в 10 лет — непростительная роскошь, что сын, взрослея, понимал. Раз можно было так долго возиться с отцом, значит, и ему многое сойдет с рук. Ведь подростковый, а позднее юношеский максимализм не допускает «золотой середины». В такой период ребята обычно «черно-белые», без оттенков. В результате впоследствии сын взял реванш над жизнью. Он стал использовать ваши чувства для достижения меркантильных целей, используя при этом недопустимые для будущего мужчины средства.

Вы не сообщаете, чем занимается сын: работает, учится? Если нет, срочно **займите молодого человека полезной деятельностью.** Надо было это сделать еще раньше, когда остались с ним вдвоем, и атмосфера в семье стала бы спокойной. Возможность **отделить молодого человека от дома** тоже не исключается. Снимите для него комнату (квартиру), пусть поживет самостоятельно. Пообещайте сыну временно оплачивать жилье. А на существование в свои 18 лет он заработает сам.

Есть ли у парня порочные увлечения? Возможно, они вынуждают его быть жестоким, грубым.

Доверяет ли вам сын? Бывают ли задушевные беседы? Есть ли у него любовь, единственная, неповторимая? Настоящее чувство меняет человеческую сущность.

Вы верно пишете о том, что, вероятно, в молодом человеке заговорили отцовские гены. Этим можно многое объяснить в поведении сына. Нельзя утверждать однозначно, но все же современная наука убеждает нас: при определенных условиях дети пьющих родителей тоже привязываются к алкоголю.

Обратитесь с сыном к хорошему психологу. Современная медицина даже консультации на дому предлагает. Таких специалистов можно найти, например, в социально-реабилитационном центре для подростков.

Трудно представить, как вы, столь мужественная женщина, обладающая огромным терпением, реагируете на грубость сына. Отвечаете тем же? Таким способом ситуация загоняется в угол, становится неразрешимой. Есть другая возможность уйти от семейного конфликта — не усугублять его, избрать тактику молчания.

Милая Татьяна Михайловна, не стоит отчаиваться. Нести материнский крест придется до конца дней [illegible] приносить себя в жертву, [illegible] детям мы не имеем прав[illegible] **Обратите внимание на себя.** Я увере[illegible] красивы не только внутренне, но [illegible] но же один [illegible] написал: «Нек[illegible] ет». **Смените гардероб, придумайте новое увлечение, полюбите себя.**

[illegible] интерес[illegible] проблемах. И дайте волю чувствам. [illegible] рядом с вами [illegible] мужчину поймет, что мама теперь защищена, сменит гнев на милость, будет добрее, почувствует зависимость от обстоятельств, а не только от [illegible]. Во всяком случае [illegible] никому не повредит.

Посещение святых мест, церкви (если вы там еще не были) тоже благотворно скажется на состоянии души. А вот обращаться к гадалкам, знахарям не советую. Это уже опасно. Хочу заверить вас, Татьяна Михайловна: все в вашей жизни наладится! От души этого желаю!

Подготовила М. Попырина

Сегодня мы начинаем публиковать адреса содружеств анонимных алкоголиков, расположенных на территории России. Туда могут обратиться те, кто страдает алкоголизмом, а также их родственники.

Содружества Архангельской области.

✱г. Архангельск, «На восьмом». Ул. П. Осипенко, д. 5, кв. 2. Понедельник, вторник, среда, суббота — 14.00 часов, четверг, пятница — 18.00 часов. Открытое собрание — в четверг. Проезд автобус № 61 (остановка «ул. Галушина»), № 64, № 45, троллейбусом № 5 либо № 6 (остановка «Школа № 35»).

✱г. Архангельск, «Лариса». Ул. Тимме, д. 27. Ср. — в 18.30, сб. — в 12.00 часов. Зал Кафедры психологии АГМА. Проезд: авт. №№ 67, 62, 10, 69 (ост. «Швейная фабрика»);

✱г. Онега, «Маяк». Пр. Октябрьский, д. 188, Дом творчества. Пн., чт., сб. — в 19.00 часов;

✱г. Онега, «Онега». Пр. Октябрьский, д. 188, Дом творчества. Пн., ср., пт.— в 19.00 часов, вс. — в 11.00 часов. Тел. 8-818 392-15 04 (Михаил), 8 818 392 23 17 (Вадим, звонить поздно);

✱г. Северодвинск, «Агат». Ул. Ломоносова, д. 25а, помещение на территории реабилитационного центра. Вт., чт. — в 19.00 часов, сб. — в 15.00 часов. Проезд авт. № 3 (ост. «Стадион «Строитель»)

Нет другого пути!

История моя печальная, но, думаю, не безнадежная. В 2000 году попала я в автомобильную аварию. Чудом осталась жива. Но получила компрессионный перелом позвоночника. Не захотели доктора нашей районной больницы отправлять меня в город на операцию. Врач-хирург так и сказал: «Нечего зря путешествовать. Все равно не жилец». Благо, знакомые мои проявили настойчивость. Благодаря их стараниям попала-таки я в городской стационар, где и была благополучно прооперирована. А как повезло с местным лечащим врачом! Душевный человек и великая умница, он буквально спас меня от неминуемой смерти. Ведь привезли-то меня в город аж на четвертые сутки после аварии! Пришлось удалять часть спинного мозга, потому что он загнил от осколков раздробленного позвонка. Две недели лежала в реанимации, состояние было тяжелейшим. Но случилось чудо: я возвращалась к жизни, причем в ясном уме и доброй памяти. А ведь доктора думали, что в такой ситуации миновать клиники для душевнобольных невозможно! Диагноз все же был неутешительным: никакой надежды на подвижность ног! И снова чудо: через месяц стала двигаться правая нога. А дальше — больше, я очень быстро шла на поправку. Врачи не уставали удивляться. Ведь через три месяца в хорошем состоянии недавнюю калеку выписали домой.

Но, к сожалению, там меня ожидало холодное равнодушие. Родные, дочь и зять, можно сказать, наплевательски отнеслись к моим проблемам, хоть мы и жили под одной крышей. Дело доходило до притеснений: дескать, уходи, разменивай квартиру! И это в моем-то положении! Так к физическим болям прибавились еще и душевные! В общем, все закончилось параличом, а позднее — комой. Полтора месяца находилась между жизнью и смертью. Но Бог снова спас меня. Я очнулась — парализованная, в пролежнях, но с ясным сознанием. Думаю: «Нельзя сдаваться! До последнего буду бороться за жизнь!» И стала разрабатывать мышцы рук и шеи. Наняла для себя сиделку, с ее помощью выписала лечебные травы. А дочь с зятем оставили меня. Чужие люди стали помогать. И все бы ничего, жить можно, да случились вывихи обеих тазобедренных суставов, а позднее — перелом их шеек, остеопороз и сильнейший коксартроз. Правый тазобедренный сустав вышел аж на 6 см, упирается в верхнюю тазовую кость, причиняя немыслимые боли. Доктора сначала только рентген сделали. Направление на операцию в городскую больницу дали лишь тогда, когда уже не могла ни лежать, ни переворачиваться. Теперь предстоит сложное хирургическое вмешательство — замена суставов. Вот и сомневаюсь: возьмутся ли доктора-то? Но знаю одно — ехать непременно надо, нет другого пути! Да только мое материальное положение очень уж тяжелое! Пенсию по инвалидности, конечно, получаю, но она кончается за две недели до следующей выплаты. Ведь приходится содержать сиделок, платить за квартиру. А о полноценном питании и не говорю! Просила о помощи в отделе защиты — отказали. Не попадаю под их статью. Люди добрые, мне 53 года. Так хочется пожить еще! Помогите деньгами! Одна я осталась и надеюсь только на доброту вашу.

Обращаться по адресу: 636331, Томская обл., с. Молчаново, ул. Энтузиастов, д. 8, кв. 1.

Татьяна Павловна Банщикова

✦ ✦ ✦

Жизненный путь Татьяны Павловны воистину труден, но ее воля и мужество вызывают уважение. Редакция присоединяется к просьбе этой женщины. Будем милосердными, отзывчивыми к чужой боли. Ведь жертвенность всегда вознаграждается сполна.

Дети из северодвинского реабилитационного центра «Солнышко» нуждаются в помощи. Необходимы:

- зимняя обувь для девочек-подростков 38—39-го размеров (по 2 пары);
- зимняя обувь для мальчиков-подростков 40—43-го размеров;
- зимняя обувь для дошкольников: девочек (16—22-й размеры) и мальчиков (30—34-й размеры);
- зимние куртки для девочек (30—34-й размеры) и мальчиков (38—44-й размеры).

Ребята будут рады обновкам. Ведь матери и отцы большинства из них лишены родительских прав, и позаботиться о детях некому.

Обращаться по адресу: **164505, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Победы, д. 14, реабилитационный центр «Солнышко».**

*Северодвинский городской комитет Красного Креста просит помощи для 18 человек, **больных туберкулезом**, находящихся под наблюдением медицинской сестры. Люди эти нуждаются в одежде: куртках, брюках, футболках, джемперах (48—52-й размеры) и обуви (4—44-й размеры).*

Счет в ОСБ г. Архангельска 8637, р/с 40703810904080111664, к/с 30101810100000000601, БИК 041117601, ИНН 2901018230, КПП 290101001, Региональное отделение Российского Красного Креста, ул. Набережная Северной Двины, д. 98, тел. 8 (822) 21-01-39, 21-00-65. Указать: Северодвинскому Городскому комитету Красного Креста на программную деятельность. г. Северодвинск, пр. Ленина, д. 13; тел. 8 (8184) 58-43-78.

Светлана Владимировна Аристова — очень нездоровый человек. Но, несмотря на это, она должна поддерживать старенькую маму и поднимать дочь. Ее девочке 17 лет, в этом году она станет студенткой одного из вузов г. Северодвинска. К сожалению, здоровьем не блещет тоже. Семья живет на пенсию бабушки и небольшую зарплату Светланы Владимировны. Но этих средств недостаточно для того, чтобы **купить для дочери необходимые лекарства**. Например, иммунал. Нет возможности **приобрести канцелярские принадлежности**, которых теперь понадобится немало (тетради, клей, ручки, карандаши, ластики). А еще нужна женская одежда и нижнее белье 46—48-го размеров. Помогите, пожалуйста, семье Аристовых, кто чем сможет. Обращаться по адресу: **164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, пр. Беломорский, д. 9, кв. 45; тел. 8 (81842) 6-37-69; Светлане Владимировне Аристовой.**

Мне 19 лет. Очень страдаю оттого, что **плохо слышу**. Между тем родилась полноценным ребенком. Но в раннем детстве перенесла гнойную ангину. Началось осложнение, которое закончилось тугоухостью. Некоторое время я училась в обычном классе для здоровых детей. Потом поняла, что не получится. Учитель не может работать только с одним учеником, ей всех научить надо. Тогда родители договорились о моем переводе на индивидуальное обучение. Так несколько лет подряд преподаватели ходили ко мне на дом. К сожалению слух восстановить я не могла хоть и пыталась. Человеку благополучному нереально представить как трудно выживать тому, кто лишен главного — здоровья. Я замкнутая, стеснительная. Все кажется, что не то сказала, не то сделала. У меня очень небольшой круг общения и нет подруг. Поэтому все — и радости, и горести — переживаю в себе.

Два года назад я поступила в колледж. И обучение, конечно же, платное. Но зато можно с уверенностью сказать мне повезло с преподавателями. Они добры, внимательны, лояльны Если не справляюсь с темой, не отказывают в дополнительных занятиях. Почему не справляюсь? Помеха та же — ограниченные слуховые возможности. Если бы вы знали, как эта проблема отравляет жизнь! Ведь я зачастую не слышу того, что говорится на лекциях, а переспросить стесняюсь Хороший слуховой аппарат стоит дорого. Я же не работаю, а родители мои — люди небогатые, даже более того. Большая часть доходов семьи уходит на оплату учебы. Думала раньше: брошу все! Да только как без образования с таким здоровьем на земле-то жить? Вот и решила попросить поддержки у тех, кто может понять, посочувствовать, помочь. **Может быть, найдутся люди, имеющие возможность приобрести для меня слуховой аппарат?** Буду очень благодарна, если просьба моя найдет отклик в чьем-то сердце. Адрес свой оставляю в редакции.

Татьяна

Язык вашего тела

Лет 10 тому назад эту корреспонденцию, наверное, сочли бы плодом фантазии автора и в кругах своих коллег он бы считался... по меньшей мере человеком странным. Ну-ка: врач серьезно утверждает, что каждый орган нашего тела болезнью сообщает нам о каком-то нарушении психо-эмоционального состояния. Но сейчас наука вполне согласна с этим постулатом. Поэтому публикация врача-психотерапевта Э. Цветкова на сей счет из газеты «Ваш талисман» интересна и поучительна для многих.

Каждая клетка нашего организма реагирует на каждую нашу мысль и каждое слово. И тело начинает себя вести в соответствии с образом мыслей. Оно постоянно пытается говорить с нами, подсказывать нам, но мы этого не замечаем и продолжаем создавать и накапливать болезни. Приведу основные психосоматические критерии, по которым вы можете определить у себя зоны неблагополучия. Это своего рода начальный словарь. Если вы его усвоите, то сможете понимать язык, на котором разговаривает с вами ваше тело.

Волосы. Символизируют силу. Проблемы с волосами — признак хронического страха. Когда человек испуган, он как будто втягивает голову в плечи, словно пытается защититься от нападения. При этом создается сильное напряжение в плечевом поясе, распространяющееся на голову и блокирующее питание волосяных мешочков.

Уши. В жизни иногда происходит нечто такое, о чем не хочется слышать. Боль в ушах сигнализирует о выраженном раздражении, потому что приходится слушать что-то неприятное.

Глаза. Проблемы с глазами означают символический протест против того, что мы видим, в частности, в себе самом или собственной жизни. Возникающие микронапряжения в глазных мышцах изменяют фокус, и зрение рассеивается. Когда подобная физиологическая реакция становится привычкой, соответственно и изменения делаются стойкими.

Шея. Символизирует гибкость мышления. Проблемы с шеей могут указывать на упрямство, «упертость» в собственные установки.

Горло. Связано с самоутверждением. Недаром существуют такие распространенные выражения, как «отдать свой голос», «у него нет своего голоса». Кашель зачастую выражает бессознательное сопротивление. Сложности с самоутверждением психосоматически проявляются в проблемах с горлом.

Спина. Телесный символ поддержки и защиты.

Легкие. Способность участвовать в трансформации жизненной энергии, обеспечение жизненного пространства. Проблемы с легкими могут отражать бессознательный страх перед жизнью. Астма — это сигнал нежелания жить самостоятельно, показатель боязни откровенности, искренности и перемен.

Грудь. Материнский принцип. Встречаются ситуации, о которых метафорически можно сказать: «задушить своим вниманием», «задушить своей любовью». Заболевания связаны с данными проявлениями.

Сердце. Символ любви. Нарушение сердечной деятельности связано с недостатком любви, невниманием к собственным чувствам, эмоциональным самоподавлением, боязнью пойти навстречу спонтанным чувствам, заниженной самооценкой по

типу «недостоин любви».

Сосуды. Регуляция жизненного тонуса. Гипертония развивается как следствие самоуверенного желания взять на себя непосильную нагрузку, одержимости трудом без отдыха и передышек, потребности оправдать ожидания окружающих, стремления к утверждению собственной значимости перед другими.

Зубы. Сила, решительность. Первое соприкосновение с незнакомой информацией, подготовка к ее «перевариванию», «размельчению» Проблемы с зубами отражают нерешительность и несамостоятельность Иногда потеря зубов происходит из-за чувства вины за стремление к наслаждениям. Здесь обращает на себя внимание примечательное совпадение, что сладости, от которых якобы портятся зубы, и наслаждение — слова одного корня.

Желудок. Символизирует усвоение новой информации. Расстройства желудка отражают тенденцию застревать в прошлом, привязанность к старым идеям и неготовность взять ответственность за настоящее. Гастрит возникает на фоне длительной раздражительности. Изжога — свидетельство подавленной агрессивности.

Поджелудочная железа. «Переработка и усвоение» сладостного чувства любви. Диабет развивается как следствие потребности в контроле и результат сопротивления принятию любви.

Печень. Фабрика организма по переработке негативной, токсической информации. Подавленный гнев приводит к нарушению деятельности данного органа.

Желчный пузырь. Переработка агрессии в таких ее вариантах, как злобность и раздражительность. Выражение «желчный характер» психосоматически весьма точно.

Толстая кишка. Освобождение от лишнего, переваренного и потому отжившего свое прошлого. Колиты и запоры являются непосредственной реакцией на избыток накопленных чувств, переживаний и жизненного опыта, с которыми субъект не желает расставаться.

Почки. Выведение токсической информации — страхов, разочарований, осуждения, критицизма. Соответственно накопление в себе указанных качеств способствует нарушению функции почек.

Мочевой пузырь. Выделение переработанной, токсической информации.

Надпочечники. Трансформация страхов, тревог, беспокойств.

Ноги. Опора, связь с землей. Мы держимся на ногах не только на земле, но и в жизни. Проблемы с ногами означают слабую связь с опорой, недостаточно прочную уверенность в себе и своей позиции.

Простуда. Сигнализирует о сбое иммунной системы, стремлении слишком много успеть. Организм вынужден сделать остановку, паузу, прервать спешку.

Суставы. Эмоциональная подвижность.

Несчастные случаи не всегда являются случайными. Наши подсознательные импульсы, формирующие систему соответствующих убеждений, привлекают их. Заметьте, что с одними постоянно случается что-то, в то время как другие проживают жизнь без единой царапины. Режете ли вы палец или попадаете в автомобильную аварию - это проявление агрессии, направленной на себя, в конечном итоге, это выражение и обиды Мы восстаем против кого-то и так злимся, что хотим его даже ударить, но вместо этого ударяем себя. Чувство вины всегда ищет наказания, и оно является в виде несчастного случая.

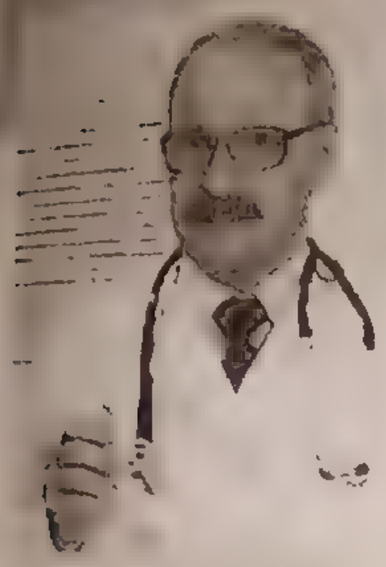
Боль есть выражение чувства вины. Вина ищет наказания, наказание создает боль.

✦ ✦ ✦

Вполне очевидно, что отрицательные ситуации и подавленные эмоции замыкаются на нашем теле, создавая различные блоки и зажимы, которые, в свою очередь, продолжают отрицательное воздействие на психику...

МОЖЕТ, ЭТОТ МЕТОД ПОМОЖЕТ

Феномен МЕДПОЧТА изобретателя Фролова



«Я помог себе сам — помогу и вам!»
доктор Фролов

Найден ключ к разгадке долголетия. Формула здоровья существует и работает!

Российский изобретатель Фролов вполне ответственно заявляет, что проживет во здравии до ста лет, а то и более, благодаря придуманному им способу безлекарственного оздоровления и омоложения. Еще в студенческие годы Фролов начал собирать информацию о методах безмедикаментозного лечения.

Прожив много лет на севере, доктор Фролов переехал в Москву. Резкая смена климата и привычной среды обитания отразилась на его здоровье не лучшим образом: появились проблемы с легкими, желудком, почками. Все это послужило толчком к активному поиску способа восстановления здоровья. У него не вызывало сомнения, что лучший из этих способов — дыхательная гимнастика.

Размышляя над тем, как упростить, «механизировать» известные в то время дыхательные гимнастики Бутейко, Стрельниковой и прочие, уменьшить тяжелые нагрузки, сократить время занятий, он изобрел дыхательный тренажер, и результат не заставил себя ждать.

«За пару лет регулярных тренировок на изобретенном мной дыхательном тренажере я добился потрясающих результатов: справился со своими заболеваниями, моя кожа стала эластичной, исчезла седина, а температура тела снизилась более чем на 1°С. Видимо, мне удалось осуществить мечту японских ученых, которые утверждают, что, снизив температуру тела на один градус, человек получает дополнительный жизненный ресурс в 50 лет. Подобные результаты не могли остаться незамеченными: скептики требовали доказательств. Результаты комплексного исследования моего организма, проведенного в Московском медицинском институте, поразили врачей и ученых: мой биологический возраст соответствовал возрасту 20-ти летнего спортсмена! Но настоящее чудо произошло, когда таких же результатов один за другим стали добиваться сначала мои знакомые, а потом и другие люди, занимаясь на дыхательном тренажере всего по 20—30 минут в день» (доктор Фролов).

Система оздоровления, с применением тренажера Фролова, является доступной по цене и эффективной по результатам. Опыт показывает, что значительно облегчается течение стенокардии, остеохондроза, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Пульмонологами признано, что регулярные занятия с тренажером улучшают состояние больных хроническим бронхитом, астмой, эмфиземой легких и позволяют в несколько раз уменьшить дозы лекарств. Имеется множество примеров улучшения здоровья больных сахарным диабетом и гипертонией. По свидетельству опытных врачей, люди, занимающиеся дыхательной гимнастикой на тренажере Фролова, не только облегчают течение болезней, но и решают проблемы бессонницы, избыточного веса, аллергии.

Л.П. Киселева, г. Владимир

«Здравствуйте! Обращаюсь к Вам по результатам 3-х месячных занятий на дыхательном тренажере Фролова. Общее состояние здоровья улучшилось, я не слышу шума в голове, сон улучшился. Давление верхнее было 130—150, а стало 120—130, нижнее — 80—90, а стало 70—75—80. Аллергия, нейродермит высыпает отдельными точками, реденько. Стало легче дышать. Я понимаю, что в 82-летнем возрасте трудно вылечиться, потому что все годами накапливалось. Но как сейчас — жить можно, дышать легко — как это здорово. Благодарю много, много раз. Ваша книга — мой настольный учебник. Перед Вами и Вашими трудами я низко кланяюсь. Еще раз благодарю».

Ф.П. Феоктистова, г. Орел

«Много лет у меня был хронический бронхит и аллергическая астма.

Не могла стирать ни одним порошком, до головной боли чихала и задыхалась, а когда начинался тополиный пух и цветы — это просто каторга какая-то! Подниматься домой (живу на 4 этаже) не могла, часто останавливалась и отдыхала, такая мучила одышка. Ночью спать не могла, душил кашель! А самое страшное то, что все мои болячки не давали мне работать на моей любимой даче. Но, к моему счастью, деточки подарили мне тренажер Фролова. Огромное облегчение он мне принес! Уже почти год дышу с помощью тренажера, и за это время стала, как новая! Про удушье и кашель просто забыла! Бегаю, как молодая, между этажами, не останавливаюсь. В этом году пух и цветение трав перенесла без аллергии. И что самое главное, теперь могу спокойно работать и жить на даче, без страха, что нужна будет «скорая». Участок привела в порядок, нарадоваться не могу, что жизнь моя вошла в норму! Спасибо доктору Фролову!»

Н.Н. Лугина, г. Ярославль

«Большое вам спасибо, что приносите людям столько добра! У моей дочери хронический обструктивный бронхит. Сколько врачей мы обошли, сколько денег на лекарства потратили! Прочитали в газете про ваш тренажер, заказали, и вот уже полгода она занимается на нем. Легкие очистились, вышла мокрота. Раньше так боялись сырой погоды, дождей, так как у нее всегда были обострения в такие периоды. Сейчас, только благодаря тренажеру, никаких осложнений нет. Низкий поклон вам от меня и дочки!»

АБ-071

Купон заказа
наложенным платежом

Разборчиво заполните купон и отправьте его по почте по адресу: 630100, г. Новосибирск, а/я 22, «Медпочта».
Также заказ можно сделать по e-mail: 80 @ 012.ru или по телефону 8-800-200-02-02 — звонок бесплатный.

☐ **Да! Я заказываю дыхательный тренажер Фролова в комплекте с книгой «Дышите правильно — Живите Хорошо!»**

цена **490 руб.** **Количество** _____

Подчеркните ваш пол: муж./жен.

ВЫ учащийся / служащий / рабочий / домохозяйка / пенсионер / другое

Ф.И.О. _____ Дата рождения _____

Почтовый индекс _____ Адрес _____

Ваша посылка будет доставлена в течение 2—4 недель с момента получения заказа. Цена не включает почтовый сбор (до 8 %). Оплата при получении на почте

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

В предыдущем номере «Ай, болита!» мы начали рассказывать об оздоровительной системе академика РАЕН А.Е. Алексеева, целью которой является восстановление механизмов саморегуляции организма. Во время очищения Анатолий Ефимович рекомендует употреблять биологически активную добавку «Полифит-М», которую считает просто спасительной в период перестройки работы организма.

Все в одном флаконе

Когда инженер-радиоэлектронщик Людмила Феофановна Тарасевич увидела во сне старца, который с мягкой повелительностью предложил ей посвятить себя созданию лечебного средства на основе трав, она, пробудившись, подумала, что сон — результат ее нездоровья. В тот момент она находилась в клинике: из-за переживаний (у мужа обнаружили злокачественную опухоль, в результате облучения была нарушена работа всего организма) обострились многочисленные болячки. Вскоре сон повторился. К тому времени Людмила Феофановна, желая помочь мужу, углубилась в изучение биологии, химии, медицины. И когда старец приснился в третий раз, без колебаний оставила работу, столицу и отправилась в дальнюю станицу Краснодарского края, в отчий дом.

В ее жизни началась новая страница: кропотливый сбор лекарственных трав, исследование их свойств, эксперименты... Работа, продолжавшаяся четырнадцать лет, завершилась созданием уникального продукта — биологически активной добавки **«Полифит-М»**. Врачи прозвали ее «все в одном флаконе». Препарат был награжден золотой медалью им. И.И. Мечникова, дипломом и медалью победителя на выставке-ярмарке «Лучшие товары России 2002 года».

Созданное Л.Ф. Тарасевич средство показало высокую эффективность в лечении многих сотен больных. Первыми пациентами были сама создательница и ее близкие. Принимая **«Полифит-М»**, Людмила Феофановна преодолела свои недуги, вновь обрела работоспособность. Укрепила здоровье любимого внука. Успешно пользуются препаратом те, кто работает под началом Людмилы Феофановны. Сборщикам трав он иногда просто необходим, ведь живут те в полевых условиях, где случаются различные травмы. Как-то один из них поранил ногу. Сапог стянул, залитый же кровью носок снять не удалось — прилип к ране. К счастью, в рюкзаке был флакон **«Полифита-М»**, который незадачливый дроворуб и вылил прямо на носок. Сверху тряпкой обмотал. Каково же было удивление врача, когда он спустя два дня не только не обнаружил нагноения, но увидел, что рана практически затянулась!

Высокий эффект **«Полифита-М»** отмечен при лечении больных с сердечно-сосудистыми патологиями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата. Реабилитация страдающих алкоголизмом и наркоманией с применением **«Полифита-М»** идет намного быстрее. Помогает он и часто болеющим детям, в том числе с нарушением функций органов дыхания, с аллергическими расстройствами. Людмила Феофановна создала средство, в котором присутствует весь спектр необходимых

здоровья, из чего умный организм выбирает все, что ему требуется в данный момент. Она долго отбирала лекарственные растения, содержащие нужные витамины, микроэлементы, жирные кислоты и аминокислоты, сочетала их в самых оптимальных соотношениях. Еще дольше билась над технологией, которая позволила бы извлечь из трав все самое целебное и донести его до человека в биоусвояемом виде и без потерь. Оказалось, что это можно сделать, если подвергнуть растения многоступенчатой ферментации на нерафинированном растительном масле. Процесс ферментации длиться почти год, пока не приобретет форму, которая легко усваивается и сразу идет в кровоток, не разрушаясь под воздействием желудочных соков и не давая аллергических реакций. Затем проводятся лабораторные исследования на соответствие стандартам качества, препарат фасуется в герметичные стеклянные флаконы — он готов к применению.

Как и задумывала Людмила Феофановна, созданное ею средство стало полноценным питанием для клеток, обеспечивающим им активную жизнедеятельность и слаженное взаимодействие на уровне всех органов и систем. **«Полифит-М» налаживает работу иммунной системы и эндокринных желез, что в свою очередь активизирует процессы обмена веществ, работу ЖКТ, сердца, сосудов, печени, почек, кожи.** Вот почему он незаменим в период очищения от шлаков и токсинов. Именно это проверенное качество «Полифита-М» и побудило академика РАЕН А.Е. Алексеева ввести его в свою систему восстановления организма.

...нет проблем!

«Полифит-М» — мощнейший антиоксидант и адаптоген 5-го поколения. Натуральный, на 100% усваиваемый отечественный продукт, основанный на ферментации живых соков растений на растительном масле, клеточное питание для всего организма! Не имеет противопоказаний. Совместим с любыми препаратами. Гипоаллергенен. Рекомендуется взрослым и детям (с 3-месячного возраста). Активно используется в программе саморегуляции организма, разработанной ведущим программы «Помоги себе сам!» академиком РАЕН А.Е. Алексеевым.

Фильтр «NEROX». Чистую структурированную, живую воду можно получить с помощью этого устройства. Наилучший эффект применения «Полифита-М» достигается при использовании воды, очищенной по технологии трековой мембраны **«NEROX»**.

Брошюры академика Алексеева, где содержится более подробная инструкция.

Звоните: (095) 491-75-09, 504-67-13, 510-93-36, 744-46-75.

Пишите:123060, Москва, а/я 61, ООО «Спектр-21».

Приглашаем к сотрудничеству региональных представителей.

WWW.SPEKTR-21.RU

ISSN 1729-1860

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати. **Св. №013382** от 02 03 1995 г
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05 2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома.
Заказ № 9002Тираж **127.420** экз
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № **535** Тираж **4.760** экз.
Общий тираж: 132.180 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: **ООО «Газета «Ай, болит!».**
Индекс: 50486 по Архангельской обл., **34259** — по РФ.
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-08-68
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail arbolit@givitca.ru
Отдел рекламы. (8184) 55-08-68 e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т./факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27
Сайт: www.givitca.ru

Директор **Барболина Т.Е.**
Редактор **Крылова И.В.**
Зам. редактора **Назаренко Ю.А.**
Ответственный **Бабарухина Е.И.**
Редколлегия:
Улановская Н.Д.,
Буторина Е.Е., Солодка А.А.,
Шапошникова И.Г., Аполлонова З.В.,
Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Время подписания в печать по графику 17.00, фактически — 17.00. Выходит 3 раза в месяц. Объем 2 п.л.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. ©Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой «реклама» печатаются на правах рекламы.

Электронные адреса подписки через Интернет: www.arbolit.ru и www.akimov.ru

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

газета-целительница

АЙ БОЛИТ!

www.givitca.ru № 33 (525) ноябрь 2005 г. Основана 11 апреля 1995 г.

В ВАШ ДОМ — С ЛЮБОВЬЮ!

Сбор от атеросклероза

При атеросклерозе советую применять такой сбор. Смешайте по 2 части семян укропа, моркови, травы хвоща полевого и цветков василька, по 3 части плодов рябины красной, боярышника и корней валерианы. Ст. л. смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться, укутав, 3—5 часов и процедите. Принимайте по четверти стакана трижды в день до еды.

Н.С. Козымаева, 654018, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Дружбы, д. 46, кв. 42

При гастрите [illegible]

200 г листьев малого подорожника (с узкими продолговат[illegible] [illegible]тьями) в течение 5 минут в[illegible] [illegible] полулитре чистой виноградной ракии. Отвар процедите, а когда остынет, перелейте в бутылку. Принимайте **при гастрите** по столовой ложке за час до еды. Во время лечения нельзя курить.

П.О. Летова, В[illegible]

[illegible]

Подержите руки в теплой мыльной воде, затем в теплом растительном масле, а на ночь нанесите толстый слой крема для рук и наденьте х/б перчатки. Несколько таких процедур — и кожа вновь **станет гладкой и ухоженной.**

Н.Г. Горелова, Архангельская обл.

СПЕЦВЫПУСК

№ 22 (157) ВЫХОДИТ 21 НО[illegible]

«Если кашель [illegible]»

8 (8184) 52-82-57

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Готовы вам помочь!

Подписка на 2006 год!

Внимание! Вы можете оформить подписку на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»): «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110); и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП): «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Также продолжается помесячная подписка на 2005 год.

Спешите подписаться!

ЗДРАВСТВУЙ, ДОКТОР АЙБОЛИТ!

Ступни к голове тянутся

Многие, особенно из пожилых, в газетке жаловались на **боли в суставах, позвоночнике.** Рецептов снадобий для питья и для натираний им дано немало. А я хочу посоветовать упражнения. Не удивляйтесь: мне при остеохондрозе посоветовал их доктор-грузин в санатории Цхалтубо. Тем и спаслась от болей. Вставала на колени и упиралась в пол ладонями. Поднимала ступни под углом к полу и делала одновременно поворот головой и ногами вправо, потом — влево. Получается, будто ступни и голова как бы притягиваются друг к другу. Упражнения делать по 10 раз 10 дней подряд. И облегчение получите!

Е. Фофанова, Ивановская обл.

Сдобрим пиво чесноком

По-моему, этот способ **снижать уровень сахара при диабете** не широко известен. Корень хрена в 20 см и толщиной в палец хорошенько вымойте (но не скоблите). Измельчите и — в литровую бутылку с пробкой. Затем измельчите 9 зубчиков очищенного чеснока и тоже опустите в бутылку. Туда же вылейте свежее светлое пиво, чтоб его уровень был по плечики посуде. И пусть она, плотно закрытая, постоит в темном месте 10 дней. Потом снадобье процедите и держите в холодильнике. Первые дни принимайте по чайной ложке 2—3 раза в день, затем — по столовой трижды в день за полчаса до еды.

У меня папа так пролечился и гораздо лучше себя почувствовал. Он и попросил написать в газету: «Пусть и другие диабетчики пользуются этим способом».

Е. Кашина, г. Воронеж

Вас ожидает стакан кефира

Мы с женой пошли покупать мне костюм по случаю встречи выпускников нашего института: сорокалетний юбилей предстоял. Жена один, другой пиджак мне предлагает, а мне уж не до наряда: разболелся живот, **хронический панкреатит** в неподходящее время о себе заявил! И уж было направился я к выходу. К счастью, продавщица немолодая участливая да опытная в лечебном деле попалась. Она и посоветовала хорошее лекарство. «С вечера, — сказала, — налейте стакан кефира либо простокваши и добавьте в нее полную столовую ложку гречневой муки да чайную ложку сорбита или ксилита, размешайте все хорошенько и оставьте до утра. Утром на голодный желудок выпейте стакан воды, а через четверть часа — тот кефир». Рецепт стоящий оказался. Кто не наслышан о таком — попробуйте. Думаю, не разочарует.

А.В. Бурковский, г. Волгоград

Утихомирь недуг

В прошлом году приятельница откопала в каком-то медицинском издании совет, как **предотвратить приступы астмы.** Я, признаться, не надеялась, что поможет, но, к счастью, ошиблась. Теперь атаки астмы стали очень редки, да и не такие злые. Так что, думаю, мой рецепт поможет и другим астматикам. Для лекарства требуется 400 г очищенного от кожицы имбиря. Я его измельчала и заливала спиртом. 2 недели настаивала, встряхивая раз в день. И спирт приобрел красивый желтый цвет. Я процедила снадобье и стала принимать по чайной ложке на половину стакана воды дважды в день после еды. 3 недели спустя — перерыв в приеме на 10 дней — и новый курс. За год я их сделала 3. Этого оказалось достаточно, чтоб утихомирить болезнь. Ну и, конечно, соблюдаю советы врача — не без этого. Чтоб лишний раз не спровоцировать недуг. Кто последует моему опыту, того предупреждаю: имбирь имбирем, а образ жизни надо по-прежнему соблюдать предписанный медиками.

Е. Оселкова, Нижегородская обл.

МОГУ ПОДСОБИТЬ НЕДУГ ИЗЛЕЧИТЬ

Необходим санаторный режим?

Я хочу рассказать о том, как скобки-иголки вылечили мою спину. Дело было в конце восьмидесятых. После основной работы и по выходным, чтобы подзаработать, я много трудился физически — кому металлическую дверь в квартиру поставлю, кому дачу подремонтирую и тому подобное.

Так вот, после работы на холоде или в неудобном однообразном положении меня стала беспокоить спина, особенно донимали постоянные ноющие боли в области поясницы и шеи. Врачи поставили диагноз: **радикулит, спровоцированный остеохондрозом и деформирующим спондилезом.** Все рекомендации сводились к одному: лечиться и изменить образ жизни, иначе впереди — инвалидность. Но когда тебе нет и пятидесяти, не хочется переходить на «санаторный режим». Я понимал: спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Поэтому решил помочь себе сам.

Посоветовавшись со знакомыми врачами и почитав медицинскую литературу, выяснил, что есть несколько путей решения моей проблемы. Первое — регулярные походы к массажисту или костоправу. Но после нескольких сеансов понимаешь: весь твой заработок уходит этим специалистам, хотя после курса мануальной терапии в течение 1—2 месяцев чувствуешь себя значительно лучше. Второй путь — постоянное применение обезболивающих мазей, таблеток, инъекций, щадящий режим... Но я отношусь к категории тех людей, которые это не приемлют. Есть еще один путь — выполнение физических упражнений в сочетании с использованием народных методов лечения.

Иппликатор —

Сделаны чтоб были из скоб

В то время много писали и говорили о лечении иппликаторами. Самым известным был иппликатор Кузнецова. Он продавался практически в каждом спортивном магазине за копейки. Купил и я. Попробовал применять и... не заметил особых результатов. Иппликатор учил меня терпеть боль, но не снимал ее. Так что заметных улучшений в состоянии здоровья я не ощутил. Обсудил это с сослуживцами. Оказалось, многие из них были об иппликаторе Кузнецова того же мнения, правда, нашлись и такие, кому он помогал.

В то время мой коллега Павел учился на курсах массажистов. Им на лекции по мануальной терапии рассказали, что иглы у иппликатора должны быть металлическими, а еще лучше если они сделаны в виде скоб. Так как готовых подобных в продаже я не нашел, решил изготовить их самостоятельно, благо навыки и материалы были (я работал в экспериментальном цехе авиационного НИИ). Взял кусок

На чуток — в кипяток

Знаю **способ, нормализующий давление крови**, повышающий иммунитет, очищающий сосуды. У меня невестка — врач, она и советует применять его своим пациентам и просто знакомым. Нужны для этого хорошие, крупные цитрусовые и мед. Выберите 3 апельсина, 2 лимона, вымойте их и на минуту окуните в кипяток. Остудите, снимите кожуру, плоды разрежьте пополам, отожмите сок, выбросьте семена. Кожуру и мякоть пропустите через мясорубку. Кашицу получившуюся смешайте с соком и 2 столовыми ложками меда. И сутки подержите в комнате, затем тщательно перемешайте — и в холодильник. Принимайте (особенно это полезно гипертоникам) по чайной ложке за 20 минут до еды трижды в день.

Т.У. Кислова, г. Тамбов

Сами едим и другим велим

Теперь бич многих, особенно пенсионеров, — **инсульт.** В газете, знаю, печатали рекомендации врачей и народных целителей по предупреждению этого страшного заболевания: не перенапрягаться, не принимать неприятности близко к сердцу и т. д. А я недавно прочитал в одном из медицинских вестников такой совет: есть регулярно яблоки. Финские исследователи пришли к выводу, что даже одно яблоко в день (ежедневно!) снижает риск получить инсульт. Профилактический эффект этих плодов обусловлен тем, что в них много кислот, препятствующих разрушению стенок кровеносных сосудов. Постоянно воздействуя на артерии, они препятствуют развитию тромбов, что и защищает от инсульта. Узнав это, я с супругой договорился: лучше лишний раз не купим мяса (и ни к чему оно по стоянно-то!), а яблоки пусть будут у нас всегда! Теперь едим их с удовольствием и знакомым советуем.

Е.И. Климов, г. Уфа

Лучшее средство

Посоветую для Елены Павловны из г. Грязи, что на **аллергию** жаловалась, голод. Замечательное, первостепенное и самое лучшее средство! Для начала раз в неделю по 36 часов, затем — 2 раза. Пить воду можно и нужно. Только перед отказом от еды стоит клизмой очистить кишечник как следует. Ну и выходить из голодания нужно умело: с помощью соков, затем — овощного пюре. Впрочем об этом газета рассказывала подробно и не раз — не буду останавливаться. Но факт то, что профессор из Москвы, доктор медицинских наук А.И. Кошелев в журнале «Здоровье» для аллергиков прежде всего порекомендовал голодание.

С.И. Сурова, г. Омск

...И вот — в рот не берет

Хоть и много газетка дает рецептов **от алкогольной зависимости**, а их все не хватает, вижу, люди просят и просят. Вот я и решила написать, что моему внучатому племяннику помогло. Надоумил кто-то его мать приготовить для сына такое снадобье: столовую ложку порошка красного стручкового перца залить полулитром 60-градусного спирта, настоять 2 недели, не взбалтывая и не процеживая. А потом только добавлять по 3 капли в каждый литр вина или пол-литра водки, приготовленных пьяницей для выпивки. Последнее, конечно, самое трудное: без ведома пьющего влить снадобье в спиртное. Но исхитриться, улучить момент можно. У племянника, благодаря такой хитрости, появилось отвращение и к вину, и к водке. Вот уж 10 месяцев в рот их не берет.

С.Т. Полуянова, Вологодская обл.

Корешок разотри в порошок

При гастрите с пониженной кислотностью, Светлана Павловна из Уфы, мне помогает корень аира. Аптекарша знакомая научила: «Разотри его в порошок и за полчаса до еды принимай на самом кончике ножа». Попробуйте — наверное, и вам поможет.

Е.Т. Выдрина, Липецкая обл.

Соленый пар здоровье дал

Кто-то уже советовал тут **при цистите** посидеть над раскаленным кирпичом. Мне помогало. Только я не просто над сухим кирпичом сидела, а капала на него по 2—3 капли рассола квашеной капусты. Пар пройдет — снова капаю. Считается у нас в деревне, что именно горячий соленый дух (всего-то половина стакана рассола на сеанс уходит) и помогает очистить и оздоровить мочевые пути.

Т.У. Копалина, Архангельская обл.

Обзор подготовила И.В. Крылова

МОГУ ПОДСОБИТЬ НЕДУГ ИЗЛЕЧИТЬ

вакуумной серой резины толщиной 4 мм размером 30х40 см (в те времена этот материал был на каждом втором заводе) и вставил в него скобы

боли блокатор

длиной 12 мм мебельным степлером. Как ни странно, лежание на этой конструкции было менее болезненным, чем на иппликаторе Кузнецова, и действительно снимало боль. Достаточно было 20—60-минутной процедуры на таком колючем коврике, и боль в спине стихала. Я дважды в день лежал по 30 минут на нем, и на третий день спина почти перестала беспокоить. Я смог выполнять физические упражнения практически без боли.

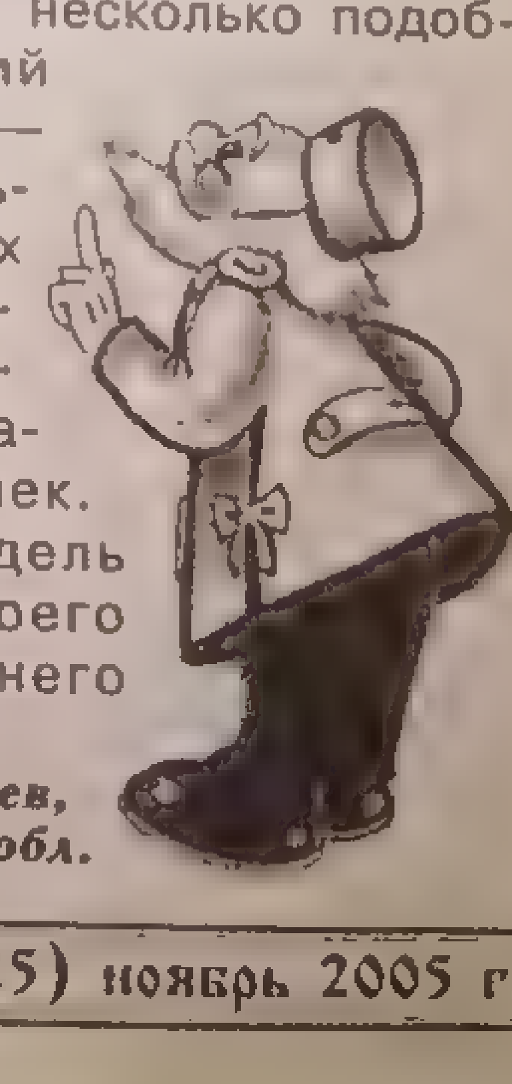
Правда, вскоре выявилась одна неприятная особенность: железные скобы начали интенсивно ржаветь, и буквально в течение двух-трех месяцев некоторые были разрушены полностью. Тогда решил сделать их из более стойкого материала. Медная и латунная проволоки отпали сразу: они хоть и подвержены коррозии в меньшей степени, но их соли, в отличие от оксида железа, могут быть ядовиты. Выбрал проволоку из нержавеющей стали диаметром 0,3 мм. С помощью молотка, наковальни, кусачек и стального бруска 18х8 мм сделал 1500 скобок (острые заусенцы, которые могли повредить кожу, обработал надфилем) и равномерно распределил на таком же куске вакуумной резины. С обратной стороны листа приклеил точно такой же лист резины, чтобы под давлением тела скобки не выпадали.

Уж десять лет горя нет

Мой иппликатор верно служит мне почти десять лет. Я очень им доволен. Чуть заболит спина или шея — полежу на нем минут двадцать, а когда полегчает, сделаю небольшую физическую разминку для больных частей тела. За три-четыре дня полностью «возвращаюсь в строй». И еще. Заметил, что мои **скобки-иголки помогают справляться с хандрой или непонятной слабостью.** Недолго полежу на них — и чувствую прилив жизненной энергии.

Регулярно, раз-два в месяц, я промываю иппликатор проточной холодной водой в течение 10—15 минут. Мне кажется, после такой процедуры эффективность его применения значительно повышается.

Кстати, сделал несколько подобных конструкций своим друзьям — тоже очень довольны. Один из них мучился радикулитом, спровоцированным общим заболеванием почек. После двух недель применения моего изобретения у него вышли камни.



В.И. Гордеев, Московская обл.

ВРАЧЕБНЫЙ ПРИЕМ

На ваши вопросы отвечает семейный доктор Владимир Владимирович Василенко.

Совет такой: полный покой

Мне 48 лет. У меня вегетососудистая дистония, гипертония. Я регулярно два раза в день принимаю диратон, конкур, курантил, раз в полгода — курс инъекций, при нагрузках принимаю магневит по 2 таблетки в день. Во время повышенной солнечной активности у меня нередко повышается давление до 140/110 (обычно оно 120/80). Что делать, чтобы снизить уровень воздействия подобных взрывов – спрятаться в подвал? Надеть на голову кастрюлю, свинцовую накладку?

Ольга Антоновна

Советую, Ольга Антоновна, отлеживаться просто при дурном самочувствии и меньше прислушиваться к «жареным» анонсам в «Новостях».

Магнитные вариации — непрерывные изменения во времени магнитного поля Земли, а также сильные возмущения поля вследствие «солнечного ветра», т. е. изменения погоды на солнце, нарушающие их ход, называют магнитной бурей. Длиться она может несколько суток. Но эти отклонения по напряженности магнитного поля не превышают естественных цифр, наблюдаемых в континентальных магнитных аномалиях (Восточносибирская) и локальных (Курская).

«Альтернативная» медицина давно пытается внедрить магнитотерапию (помните магнитные браслеты, стельки?), и вопрос о воздействии магнитных полей и их колебаний, естественно, проверялся. По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, магнитное поле напряженностью 20 000 гаусс не оказывает на человека негативного действия. А вот, что пишет академик РАН Э.П. Кругляков («О шулерстве в науке»): «Едва ли не десять лет средства массовой информации любезно информируют нас о наиболее неблагоприятных днях каждого предстоящего месяца для людей, страдающих сердечными заболеваниями (к счастью, в последнее время мода на этот прогноз пошла на убыль). Как утверждают авторы прогнозов, человеческий организм реагирует на магнитные бури, перепады температуры и давления, возмущения гравитационного поля. С этим, безусловно, можно согласиться. Более того, некоторые люди утверждают, что в неблагоприятные дни, предсказываемые прогнозом, они действительно чувствовали ухудшение состояния. И им можно поверить. Правда, объясняется это скорее всего не корректностью прогноза, а верой в печатное слово (до недавнего времени она была весьма сильна). Что же касается прогноза, то, увы, он сегодня просто невозможен. Слишком ненадежны месячные метеопрогнозы. Гравитационные возмущения, которым подвергаются наши граждане, трясясь на ухабах и ямах в городском транспорте, поднимаясь и спускаясь по лестницам, намного сильнее естественных, учитываемых авторами прогнозов. Что касается магнитных бурь, наука их предсказывать пока не может (во всяком случае, на месяц вперед). Так что для научных прогнозов, дорогие сердечники, оснований нет».

Избыточный вес тут ни при чем

Мне 55 лет. Длительное время, несмотря на применение всевозможных шампуней, не могу избавиться от перхоти. Кожа головы очень сухая. Я, правда, регулярно обесцвечиваю волосы. Может, причина в этом? Или так сказывается мой избыточный вес?

Нина Владимировна, Кемеровская обл.

Избыточный вес, Нина Владимировна, ни при чем, если в его основе не лежит умеренное снижение функции щитовидной железы. Пергидроль (перекись водорода для обесцвечивания) полезной никак не назовешь, как и «всевозможные шампуни». В основе омывающего действия шампуней лежит (вместо естественного мыла) очень активное вещество — этоксилированный лаурилсульфат натрия и ему подобные. Вглядитесь в состав, к примеру, импортного бальзама с ромашкой и витаминным комплексом (!). Компоненты: вода, алкилбензоат C_{12-15}, глицерин, пропиленгликоль, глицериловый стеарат, стеарет-10, пантенол, изопропилпальмитат диметикон кополиол, ПЭГ-30 стеарат, витамин Е, феноксиэтанол, метилпарабен, ксантан гум, карбомер натрия, пропилпарабен, экстракт ромашки, бизаболол, этилпарабен, бутилпарабен, изобутилпарабен, ароматическая отдушка.

Бывает повышенная чувствительность к подобным веществам. Но настоящее лекарство — «Низорал шампунь» — нужно испытать, строго следуя прилагаемой инструкции.

ОСВЕДОМЛЕН — ЗНАЧИТ СПАСЕН

Просмотрев не единожды рекламный ролик, в котором активно провозглашается польза какого-нибудь продукта, большинство из нас уже в ней не сомневаются. А между тем, существуют и другие качества товара — например, вред. Понятно, что о них производитель не скажет... Но он ведь существует!

Данная статья никого ни в чем не обвиняет, просто в ней перечислены известные факты. Также нет цели кого-либо к чему-либо призывать — выбор всегда остается за вами.

Что «зашито» в подушечки

Многие думают, что вкус «Дирола» с кусочками лесных ягод придают эти самые ягоды. Это не так. Присмотритесь внимательно и попытайтесь их обнаружить. Скажем прямо – без увеличения рассмотреть их непросто. Далее совершим простое действие — попробуем прикинуть «ягодную дозу» в продукте — делается это по номеру в перечисляемых компонентах (первым указывается тот ингредиент, которого больше всего на упаковке. Так вот, «ягоды» в списке ингредиентов занимают шестую позицию, следуя за карбамидом (один из псевдонимов неблагозвучной мочевины). Далее представьте, что в какой-то момент жевания микроскопический «кусочек ягоды» попадет вам на зуб — ощутите ли вы его вкус? Будет ли он, как обещается в рекламном ролике, «длиться, длиться и длиться»?

«Зачем же тогда эти кусочки?» — можете справедливо спросить вы как потребитель. «Они совершенно необходимы, — отвечу вам я как опытный составитель рекламных текстов. — Ведь «Дирол» с кусочками» и «Дирол» без них» — это уже два продаваемых продукта вместо одного».

Ну а вкус жевательной резинке можно придать и без пресловутых кусочков. Химия вкуса строится на «усилителях вкуса и запаха», чьи номера в изобилии читаются на упаковке. Когда ароматизаторы и вкусовые добавки называют «натуральными», имеется в виду, что последние изготовлены из растений, прошедших через жернова пищевых технологий и вышедших оттуда неузнаваемыми. Пользы в них, прямо скажем, немного. Чаще ароматизаторы получают в химлабораториях и называют «идентичными натуральным». На упаковке **«Дирола»** все добавки подробно и с номерами написаны, а вот **«Орбит»** и **«Ригли»** в такие подробности не вдается — все вкусовые добавки обозначены словом «ароматы». И что там конкретно, остается только гадать.

Нужна защита

«Женская болезнь»

В феврале 2005 года прошла обследование у гастроэнтеролога: беспокоили сильные боли в правом подреберье. Результаты анализов: мочевина АСТ/АЛТ — 25/20 единиц, билирубин общий — 16,3 ед., билирубин прямой — 17,8 ед. По данным УЗИ печень на 0,5 см ниже реберной дуги, правая доля — 126 мм, левая — 71 мм, контуры ровные, структура однородная, внутри- и внепеченочные желчные протоки не расширены. Желчный пузырь дважды изогнут в области шейки 86х21 мм, конкрементов не содержит. Воротная вена 10 мм. Поджелудочная железа не увеличена, контуры ровные, структура однородная.

Анализ крови: сахар — 4,05, РОЭ — 6, ЭР — 3,4, НВ — 112, ЦП — 1,0, нейтрофилы П — 1, С — 64, Л — 33, М — 2.

Принимаю карсил, эссенциале, препараты шиповника, соблюдаю диету. Боли уменьшились, но все равно беспокоят. Вот я и хочу знать: могу ли избавиться от них окончательно, с помощью каких лекарств? Или все уже бесполезно?

А.С. Новичкова, 164890, Архангельская обл., Онежский р-н, п/о Посад

Боли и дискомфорт в правом подреберье, обусловленные обычно дисфункцией, т. е. спазмами желчевыводящих путей, являются второй типичной, как говорят, «женской болезнью» — то появляются, то исчезают на разные сроки, но, как правило, сопровождают женщину многие годы. Ухудшения самочувствия нередко бывают связаны с возникновением психологических, бытовых проблем. По большей части справиться с обострениями можно с помощью фитотерапевтических и других безрецептурных средств. При упорном течении расстройства, низкой эффективности лекарственного лечения обычно предлагают удалить желчный пузырь, несмотря на то, что при УЗИ в нем не обнаруживаются камни или другие явные изменения.

Кстати, билирубин прямой является одной из фракций билирубина общего и превышать его количество не может. Показатели общеклинического анализа крови указывают в данном случае на наличие легкой формы малокровия (анемии).

Есть такой гель — «Прожестожель»

Мне 39 лет. С 1 июля 2005 г. у меня пошла сыпь по всему телу. Заподозрили аутоиммунное заболевание печени (раньше — по данным УЗИ — жировой гепатоз). Принимала гептрал и противоаллергические препараты, но сыпь не прошла. Две недели назад стали наливаться и болеть груди, до сосков не дотронуться. Маммолог посоветовал обратиться к гепатологу, эндокринологу. Месячные у меня и раньше были нерегулярными. А шесть лет назад, после родов, и вовсе прекратились. Обследовалась по этому поводу, но из-за жирового гепатоза гормональные препараты принимать не могу. Может ли так сильно болеть грудь из-за проблем с печенью (печеночные пробы в норме, кроме белковых фракций, они в два раза выше нормы)?

Елена Леонидовна

С состоянием печени, Елена Леонидовна, это не связано и проблема не гастроэнтерологическая. Боли в области молочных желез (масталгия, мастодиния, болезнь Купера), как и аменорея, в части случаев бывает связана с повышением в крови уровня пролактина, этот показатель нужно проверить.

При нециклической масталгии (т. е. не связанной с менструальным циклом) применяют разные негормональные средства, например масло ночной примулы, гомеопатический препарат («Мастодинон»), витамины, йодид калия, фитопрепараты. Правда, эффективность этих средств оставляет желать лучшего.

Жировой гепатоз не является противопоказанием к применению гормонов наружно. Попробуйте самостоятельно использовать гель «Прожестожель».

ОСВЕДОМЛЕН — ЗНАЧИТ СПАСЕН

Ни к чему язвы во рту!

от «Дирола» с ксилитом?

✱«Провоцирует злокачественные опухоли у животных» — об этом предупреждают на упаковке продукта, содержащего сахарин, добросовестные производители из США. Так что заменитель сахара причиняет меньше вреда зубам, а вот всему остальному... Натуральный же в жевательной резинке разрушает именно зубы. И так, как ни один другой продукт, потому что жвачка обеспечивает самый долгий контакт сахара с вашими зубами, конкуренты здесь только леденцы и ириска.

✱Жевать можно, глотать нельзя — все это знают. Но маленькие дети в силу возраста не способны это понять, а инстинкт-то уже есть! И если родители не уследили, проглоченные куски резинки могут слипаться, образуя большие комки, которые далее существуют как, например, инородное тело в кишечнике...

✱«Если жевать жвачку постоянно, то это может привести к быстрому износу слюнных желез», — утверждают врачи. И прогнозируют активно жующим к 30 годам состояние полости рта как у 50—60-летнего, а в этом возрасте многие начинают страдать ее повышенной сухостью. Кроме того, нельзя забывать о том, что как только вы начинаете жевать, желудок активно вырабатывает желудочный сок. И если вы делаете это не перекусив, сок воздействует на слизистую желудка. Что далее? Гастрит, язва и прочие прелести большого раздела «Болезни ЖКТ».

✱У тех, кто предпочитает жевательную резинку, в которой присутствуют ароматизаторы корицы, зафиксированы довольно частые случаи язв в полости рта. С хлорофиллом, ментолом и бутилгидрокситолуолом — аллергическая крапивница. Лакрица повышает давление. «Защищая от кариеса», резинка прекрасно выковыривает даже свежие пломбы и прочие стоматологические конструкции. Если во рту есть пломбы из амальгамы, то интенсивное выделение слюны вызовет вымывание из нее ртути, а этот металл имеет свойство токсически накапливаться в организме.

✱Чрезмерное развитие жевательных мышц, приписываемое жвачке, между тем, совершенно не миф. Скулы может разнести очень быстро — поэтому избегайте активных движений — жуйте плавно и медленно.

Более того, перегружаться могут не только мышцы, но и суставы — иногда от жвачки развивается «височно-нижнечелюстной синдром», при котором возникают проблемы с жеванием, смыканием челюстей, их подергиваниями, судорогами и болями.

Так что подумайте, нужно ли претворять в жизнь «каждый раз после еды...»? Помните, что это РЕКЛАМНЫЙ слоган.

Аля Белова

Если врач прописал постельный режим, на утренней зарядке, да и вообще на любых физических упражнениях приходится поставить крест. В таких случаях вам может помочь гимнастика индуистских монахов. В старину они жили в горах в маленьких пещерках, где нельзя было даже выпрямиться. Поэтому для оздоровления организма и придумали специальные упражнения, которые можно выполнять лежа. Вот как описывает их «Тайная власть».

Станет постель тренажером

В каждой позе нужно находиться несколько минут, менять их медленно, без резких движений. Женщины начинают упражнения с правой стороны тела, мужчины — с левой.

Лягте на спину на твердую ровную поверхность. Ладони поверните вверх, носки врозь, максимально расслабьте все мышцы с головы до ног. Ни о чем не думая, слушайте только свое тело, следя за тем, чтобы мышцы оставались расслабленными.

«Ласточка в небе».

Выполняется лежа на животе. Подбородок на уровне туловища, шея вытянута, руки вдоль тела ладонями вниз, носки врозь. Через несколько минут поворачиваем голову набок и прижимаем к поверхности ухо: женщины — правое, мужчины — левое. Затем поворачиваем голову в другую сторону и соответственно меняем ухо.

Это упражнение способствует удалению солей из верхних шейных позвонков и со стенок позвоночных артерий, а также устраняет блоки, препятствующие прохождению энергетических вибраций. В результате улучшается кровоснабжение мозга, зрение, память и слух.

«Озеро жизни».

Выполняется лежа на животе. Подкладываем под подбородок ладони или кулаки, чтобы провисли нижние шейные позвонки. Через несколько минут поворачиваем голову сначала в одну, а затем в другую сторону. Дыхание ровное, а все тело и особенно шея расслабленны. Это упражнение полезно для горла и щитовидной железы, поскольку естественным образом вправляет нижние шейные позвонки.

«Море спокойствия».

Лежа на животе, согнуть руки в локтях и максимально выдвинуть их вперед. Положить подбородок на ладони, ноги лежат подошвами вверх, пятки вместе. Это упражнение обеспечивает провисание грудного отдела позвоночника. Оно благотворно влияет на работу сердца и легких, способствуя вентиляции бронхов, улучшает сон.

Тот, кто страдает бессонницей, может выполнять это упражнение немного по-другому: поочередно обнимать себя руками за плечи и шею, слегка пережимая сонные и позвоночные артерии, чтобы вызвать сонливое состояние с помощью уменьшения притока крови к голове.

«Море энергии».

Лежа на животе, сгибаем руки в локтях, ладони и локти прижаты к поверхности, голова свободно опущена, пятки вместе, носки подогнуты внутрь. Это упражнение способствует провисанию головы и шеи и увеличивает приток крови во внутреннюю сонную артерию, которая обеспечивает кровоснабжение головного мозга и носовой полости.

«Тропа отшельника».

Способствует еще большему провисанию позвоночника, поскольку опираться нужно на выпрямленные руки. Голова свободно опущена между ними, поясница прогнута, ноги вытянуты.

Две эти позы регулируют работу сердца, легких и органов пищеварения, улучшают состояние волос, кожи и ногтей.

«Вход в долину».

Ноги слегка согнуты в коленях, живот и таз приподняты, подбородок и грудь касаются поверхности, руки вытянуты вперед ладонями вниз. Это упражнение восстанавливает энергию, а ее циркуляция способствует рассасыванию аденом, фибром, миом, спаек, выведению шлаков, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.

«Порыв ветра».

Лечь на бок, одна рука вытянута вдоль тела, другой, согнутой в локте, поддерживаем голову. В этом положении восстанавливается плечевой сустав, а ладонь, на которой лежит ухо, гармонизирует энергетические меридианы. Через несколько минут нужно перевернуться на другой бок.

«Белое облако».

Лежа на спине, коленом одной ноги нужно достать до поверхности через другую ногу. Скручиванию позвоночника можно помочь поколачиванием верхнего бедра сбоку. Это упражнение вправляет поясничные позвонки, улучшает кровообращение и работу кишечника.

«Пойманная рыба».

Лежа на спине, сгибаем и разводим колени (подошвы вместе), руки вытянуты в стороны ладонями вверх. Максимальное расслабление в этой позе восстанавливает крестцовый отдел позвоночника, связанный с работой мочеполовой системы. А поколачивание внутренней стороны бедра усиливает эффект этого упражнения.

После завершения всех упражнений нужно несколько минут полежать на спине, положив руки под шею, глаза закрыты, ноги вытянуты, пятки вместе, носки врозь. Дыхание ровное, замедленное. Слушаем тело, стараясь не думать о посторонних вещах. Потом потягиваемся и повторяем это упражнение, перевернувшись сначала на бок, а затем на живот.

Олег Нифонтов,
мануальный терапевт

Если ваш вопрос про склероз

Склероз — это уплотнение органов, стенок и тканей, замещение их структурных элементов соединительной тканью. Болезнь развивается при нарушении обмена веществ, при длительном кислородном голодании тканей, заболеваниях эндокринных органов, при воспалительных хронических процессах (туберкулез, сифилис и т. д.).

Склероз может развиться во всех органах и тканях человека. Чтобы не заболеть, надо проводить профилактические мероприятия. Исключить или резко ограничить в питании животные жиры, мозги, яичный желток, жирное мясо, рыбу, поваренную соль. Вместо животных жиров употреблять растительное масло, больше овощей и фруктов, особенно полезны чеснок, хрен, яблоки, шиповник, рябина, малина, петрушка, морская капуста, абрикосы, гранаты. И не менее важно вести здоровый образ жизни.

Бывает и **старческий склероз**, при котором народная медицина рекомендует вот что. Измельченную кору рябины залить кипятком 1:2. На слабом огне выдержать 2 часа в посуде с закрытой крышкой. Остудить. Принимать по 20—30 капель перед едой. Или измельченные корни девясила настоять на спирту в темном, теплом месте 3 недели, периодически встряхивая. Принимать по 20—30 капель перед едой. Можно корни девясила вываривать в молоке. Полезны ягоды черноплодки. Если негустая кровь, хорошо при склерозе помогает крапива. Свежую майскую крапиву залить водкой или спиртом 1:2. Настоять неделю, встряхивая. Принимать 2 раза в день по ч. л. перед завтраком и на ночь.

При склерозе полезны чесночное масло, мед с луком, клевер красный, боярышник, петрушка.

Если нет противопоказаний, помогают ванны из соломы овса или сенной трухи.

И. Широкий, травник-целитель

Лекарство XXI века

Многие миллионы людей живут и здравствуют благодаря целебным продуктам пчеловодства — меду, воску, прополису, пыльце, перге, маточному и личиночному молочку, пчелиному яду и др. Об их целебной силе написано немало статей и книг. Но мало кто знает о спиртовом экстракте личинок большой восковой моли, или, как ее называют в народе, огневке. Еще в XVII веке ее личинки использовались в народной медицине **при лечении туберкулеза**, различных возрастных, приобретенных заболеваниях, **при сексуальных расстройствах** — простатитах — и как мощное средство, задерживающее старение организма.

Экстракт личинок огневки применяется также **при обнаружении рубцов миокарда после инфаркта**, способствуя их рассасыванию и замещению сократительной мышечной тканью, повышается устойчивость к ишемии и стенокардии. Терапевтический эффект при приеме экстракта достигается на 10—15-е сутки после начала лечения, а к 10-му дню применения на 12—14 % снижается артериальное давление. Это разностороннее биостимулирующее лекарство.

Экстракт личинок **заменяет химиотерапевтические препараты, антибиотики.** У детей уже через нескольких дней исчезает кашель, улучшаются показатели периферической крови, увеличивается содержание гемоглобина в эритроцитах, нормализуется лейкоцитарная формула, восстанавливается иммунитет, увеличивается сила и выносливость мышц. Также экстракт обладает антистрессовой активностью.

Вот что рассказывает В. Ланцевич, пчеловод из Новокузнецка: «Я избавился от целого букета болезней: исчезли ишемия и аденома простаты, очистились сосуды от холестериновых бляшек, пропали боли в ногах и позвоночнике. Стабилизировалось давление до 120—80 (оно остается стабильным при приеме экстракта личинок огневки в любом возрасте). Организм как бы омолодился, я почувствовал себя настоящим мужчиной, повысилась потенция. И все это благодаря

продуктам пчеловодства!

Шесть лет назад ко мне обратилась 50-летняя женщина по поводу рассеянного склероза. И я помогаю ей держаться «на плаву» все это время: подсаживаю пчел на биологически активные точки (пчелоужаления в летный период пчел). Кроме того, она систематически принимает экстракт личинок огневки в комплексе с цветочной пыльцой, личиночным молочком и прополисной настойкой, так как применение биологически активных препаратов в комплексе многократно усиливает их лечебное воздействие на организм».

Отдельно хочется отметить достижение оптимального эффекта приема экстракта **при заболеваниях сердца.** При этом происходит значительное увеличение гликогена в сердечной мышце (миокарде), увеличивается сила сокращений, проявляются выраженные кардиозащитные свойства, устойчивость сердца к токсичному действию строфантина.

Широко известный апифитотерапевт профессор А.Ф. Синяков рекомендует применение экстракта огневки совместно со спиртовыми вытяжками из трав и цветочной пыльцы (обножки). Препарат применяется **при лечении базалиомы (рак кожи), ишемии сердца, заболеваниях щитовидной железы, вирусных гепатитов, рассеянного склероза, лекарственно-устойчивого туберкулеза и др.**

По результатам последних исследований создана новая пищевая добавка «Витамидин» (смесь меда с экстрактом личинок восковой моли).

А вот рецепт приготовления экстракта личинок восковой моли по Э.А. Лудянскому: 5 г личинок залить 50 г спирта и дать настояться 8—10 дней.

Экстракт огневки принимается по 15—20 капель с водой (30—40 мл) 3 раза в день за 20—30 мин. до еды. Детям — по капле на год жизни 2 раза в день. Возможно полуторное увеличение установленной дозы.

Если кто хочет приобрести наложенным платежом экстракт огневки, обращайтесь по адресу: **653221, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, с. Индустрия, пер. Садовый, д. 26; тел. 7-96-78.**

Евдокия Леонтьевна Спиркина, пчеловод, член правления Новокузнецкого товарищества «Пчеловод» (г. Новокузнецк)

---

*Я лечу сахарный диабет, астму, туберкулез, параличи, радикулит, остеохондроз, заражение крови, анемию, заболевания печени, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечные. А еще головные боли, опухоли головного мозга, лейкоз и многие другие болезни. Избавляю от зоба, вывожу паразитов из печени и кишечника. А главное — лечу рак, даже с метастазами. Обращайтесь по т. 8 (8443) 58-50-68 с 8.00 до 22.00 (время московское).

Потомственный народный лекарь Виктор Алексеевич Степанович, 404127, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Дружбы, д. 39, кв. 28

---

*Высылаю наложенным платежом сухой золотой корень, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.). А также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

---

*Хочу помочь всем нуждающимся и высылаю наложенным платежом: красный корень (25 г — 20 руб.), боровую матку (25 г — 30 руб.), красную щетку (25 г — 25 руб.), золотой корень (30 г — 30 руб.), сабельник болотный (50 г — 12 руб. 50 коп.), чагу (березовый гриб, 50 г — 15 руб.), левзею (50 г — 18 руб.), кровохлебку (50 г — 15 руб.), кукурузные рыльца (35 г — 15 руб.), побеги черники (50 г — 20 руб.), а также корни пиона, лопуха, кору осины, ивы, девясил, клевер, солянку холмовую, шикшу, дягиль, шлемник, донник, лабазник, омелу белую, солодку, репешок, володушку, зопник, золотую розгу, кипрей, хвощ, спорыш, зверобой, череду, зимолюбку, тысячелистник, крушину, аир, ромашку, пустырник, березовые почки и др. Плюс почтовые расходы по пересылке. В бандероль вложу инструкцию по приготовлению и применению.

Хочу, чтобы все были здоровы!

Виталий Владимирович Вепрев, 656922, Алтайский кр., г. Барнаул, ул. Трактовая, д. 23; тел. (3852) 543-593; 543-590; 69-96-41. E-mail: horst@barnaul.ru

---

*Вышлю наложенным платежом свежемолотый корень морозника, полугодовая норма — 150 руб.; спиртовую настойку плодов черного ореха (250 мл — 250 руб.). 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71.

Александр Викторович Ушенин

Уж кажется, геморрой у нас в газете вниманием не обделен: постоянно идут и корреспонденции излечившихся, и советы докторов. Разве что не было репортажа с врачебного приема — этакого живого общения пациента с проктологом. Так дошла очередь и до него. Сегодня публикуем репортаж с консультативного приема доктора медицинских наук, профессора Геннадия Ивановича Воробьева, заимствованный из журнала «Здоровье». Считаем, «пообщаться» с одним из ведущих проктологов страны полезно всем нашим читателям.

Консультирует

— Доктор, я уже больше 25 лет страдаю геморроем. Был еще совсем молодым, а уже изредка чувствовал жжение в области заднего прохода. Помню, в 32 года два дня гуляли на свадьбе друга. Ну, конечно, выпили, острых закусок поели. И у меня такая боль началась, что пришлось пойти к врачу. Он назначил прохладные сидячие ванночки, свечи с анузолом, велел отказаться от алкоголя, острой пищи, следить, чтобы стул был регулярным. Да разве ж все выполнишь? Я долгое время работал контролером КРУ, приходилось часто выезжать на село, а какие там условия, сами знаете: в туалет так иной раз и зайти-то себя не заставишь...

— А что сейчас вас беспокоит?

— Бывает, после опорожнения кишечника идет кровь — свежая, алая. Запоры замучили. Без слабительных жить не могу. Иногда узлы выпадают, приходится их вправлять. Может, мне лучше операцию сделать? Раз отмучаешься, зато потом все хорошо будет?

— У вас увеличены геморроидальные узлы и воспалена прямая кишка. Это еще не показания к операции. К хирургическому вмешательству обычно прибегают в тех случаях, когда частые кровотечения приводят к анемии. У вас, судя по результатам анализа, этого нет. Операция необходима и тем больным, у которых выпадающие узлы травмируются, воспаляются, развивается их тромбоз — закупорка сгустком крови. И этого у вас, к счастью, тоже нет. Поэтому давайте будем активно лечиться.

— Что вы мне посоветуете? Опять принимать слабительные?

— Ни в коем случае. То есть запоров, конечно, допускать нельзя, но бороться с ними надо не с помощью слабительных. Наоборот, длительный прием лекарств приводит к тому, что с запорами справляться становится все труднее. Особенно это относится к препаратам, содержащим сенну (александрийский лист). А многие больные на них-то и уповают больше всего. И только вредят себе. Ведь сенна оказывает токсическое действие на нервный аппарат, заложенный в стенке толстой кишки, возбуждение которого стимулирует ее перистальтику и обеспечивает тем самым опорожнение. Поэтому при длительном приеме препаратов сены развивается атония кишки и запоры усиливаются.

— Что же делать?

— Откажитесь от слабительных и постарайтесь регулировать работу кишечника другими способами. Больше ешьте овощей, особенно свеклы, капусты. Свеклу, например, ешьте каждый день. Можно сделать винегрет или просто нарезать и заправить подсолнечным маслом. Растительного масла в вашем меню должно быть 2 столовые ложки в день. Оно обладает желчегонным действием, а желчь, выделяясь в кишечник, улучшает его моторику. На ночь выпивайте стакан кефира, размешав в нем ложку растительного масла. Но учтите, кефир должен быть свежий, так как вчерашний, наоборот, закрепляет. А все продукты и блюда, раздражающие слизистую оболочку прямой кишки, — горчицу, уксус, перец, чеснок, хрен, лук — из рациона исключите.

Заваривайте отруби кипятком и добавляйте по 1—2 столовых ложки в блюда. Хлеб ешьте черный, а еще лучше — отрубной. Утром натощак советую выпивать стакан холодной воды или сока, съедать замоченные с вечера 10—12 штук чернослива.

— Доктор, я где-то читал, будто

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

Энергетический

Вахтер Зоя Викторовна кажется просто душкой: ласковая, заботливая, говорливая старушка, всегда готовая угостить чем-нибудь вкусненьким, принесенным из дома.

— А все равно веет от нее какой-то злобностью, пусть и тщательно притаившейся, — делится впечатлениями секретарь Аня. — Иногда это проскальзывает во взгляде, иногда — в сладко-елейной улыбке, которой бабуля обычно сопровождает беседу. Будто она на самом деле над тобой насмехается, прикидываясь доброй и понимающей. И еще я заметила: как поговорю с Зоей Викторовной, сразу чувствую себя хуже. Слабость наваливается, апатия, грущу без причины.

Силы где взять в толпе?

Так думает не только Аня, но и несколько других сотрудниц, которых Зоя Викторовна выбрала для компании. У некоторых даже мелькала мысль, что славная старушка на самом деле обычный энергетический вампир, который отсасывает энергию для избавления от возрастных недугов.

Но подозрения так и оставались подозрениями. Ведь их не выскажешь вслух вежливой женщине, бывшей учительнице. Это то же самое, что просто взять и обвинить в черных умыслах человека, который дружелюбно спрашивает тебя о делах, угощает домашней сдобой! Мало ли от чего можно почувствовать себя плохо! Отважившись на подобное, только выставишь себя на посмешище.

— В такой ситуации оказывается множество людей, — говорит биоэнерготерапевт Лариса Залынина. — Действительно, затевать свару в коллективе по поводу чужого «вампиризма» — шанс прослыть как минимум чудаком. Тем более на основании всего лишь субъективных симптомов плохого самочувствия. Да мало ли ситуаций, в которых мы ощущаем упадок сил? Это может быть и общение с родственниками, особенно пожилыми. В старости у всех наступает кризис энергии, вот и идет подпитка за счет других. Так что ж теперь, шарахаться от собственных родителей? Не по-божески, они ведь отдали нам свои силы в нашем детстве, теперь время возвращать долги.

Угнетающе влияет долгое пребывание в толпе, в больницах, в крупных учреждениях, да мало ли еще где! От всего не застрахуешься. Защититься от человека, который ненароком к тебе «присосался», можно простым способом и не привлекая лишнего внимания. Надо лишь сидя скрестить и ноги (в области щиколоток), и руки (можно только пальцы). Отток энергии из ауры прекратится, и вампир останется ни с чем.

Однако лучше научиться увеличивать собственный энергопотенциал. Сейчас это особенно важно: на состояние биополя влияет не только чужая воля, но и среда обитания — загазованная, с повышенной радиацией, отравленная

ПРОКТОЛОГ

во время ходьбы раздражаются расположенные на подошвах окончания нервов, что усиливает сокращения толстой кишки. Правильно это?

— Да, это известный факт. К тому же двигательная активность не только помогает бороться с запорами. Она препятствует застою крови в венах малого таза и в клетчатке, расположенной вокруг прямой кишки. А это очень важно для профилактики геморроя. Так что, как бы вы ни были заняты, выкраивайте все же время для активных движений.

— Летом мы часто ходим всей семьей за город.

— Что ж, это прекрасно. Вам очень полезно плавать, выполнять любые физические упражнения, в которых участвуют мышцы ног, живота, таза, — например, приседания. А вот упражнения с гантелями, со штангой, вызывающие напряжение и усиливающие внутрибрюшное давление, категорически противопоказаны

Еще рекомендую для профилактики застоя крови в сосудах прямой кишки, для уменьшения оттека геморроидальных узлов хотя бы 15—20 минут в день лежать на животе. Это можно делать и перед сном, когда вы уже легли в постель.

— О том, что каждый раз после опорожнения кишечника надо подмываться теплой водой я знаю и так делаю.

— При возможности не забывайте также перед дефекацией вводить в прямую кишку глицериновую свечу. Такие свечи продаются в аптеке. Подмойтесь, как всегда, затем желательно в течение 10 минут посидеть в слегка теплой воде. Осушите задний проход мягким полотенцем и смажьте мазью, которую я вам выпишу. Поделайте микроклизмы с ромашкой. Ромашку заварите, как указано на упаковке, процедите, маленькой резиновой грушей введите теплый отвар в прямую кишки и полежите, пока он не всосется, минут 10—15. Через месяц обязательно покажитесь лечащему врачу в поликлинике... Скажите, вы курите?

— Да, к сожалению! Удалось пока только сократить до 7—10 количество выкуриваемых в день сигарет.

— Плохо, надо постараться бросить курить. Никотин ухудшает питание сосудов и нервных окончаний, заложенных в стенках прямой кишки, и тем самым усиливает воспалительный процесс в геморроидальных узлах. Кстати, алкоголь, причем в равной мере и водка, и вино, и пиво, тоже пагубно действует на прямую кишку: нарушает кровообращение в ее сосудах, способствует застою в них. Помните об этом и не делайте для себя поблажек даже в праздники.

— Скажите, а вот есть такой метод лечения геморроя, не знаю, как он точно называется, когда в прямую кишку вводят какие-то шайбочки. Как вы к нему относитесь?

— Очевидно, вы имеете в виду применение латексных колец. Этот метод не получил широкого распространения. С его помощью удается убрать только верхушки геморроидальных узлов, при этом часть образующих их кавернозных телец остается, что и обусловливает рецидив заболевания. Латексные кольца применяются только в тех случаях, когда больного очень беспокоит геморрой, но из-за сопутствующего заболевания радикальная операция противопоказана.

Не получил широкого распространения и метод склеротерапии: когда в сосуды геморроидальных узлов вводится склерозирующее вещество, в них развивается воспаление, а затем они закупориваются и перестают функционировать. Склеротерапия сопряжена с большой опасностью, поскольку может вызвать такие осложнения, как некроз тканей, паракротит — воспаление околопрямокишечной клетчатки.

Давайте договоримся так: если болезнь будет прогрессировать, придется прибегнуть к хирургической операции. Кстати, сейчас методика ее прекрасно разработана, длится она не более 30 минут, результаты, как правило, хорошие, так что волноваться не надо. Но я надеюсь, вам удастся обойтись без операции. А чтобы застраховать себя от всяких неожиданностей, не реже одного раза в год показывайтесь проктологу.

— Почему, доктор? Геморрой может переродиться в рак?

— Нет, такого еще не случалось. Но дело в том, что проявления рака и геморроя весьма сходны: кровотечение, выделение слизи, боль вовремя дефекации, запоры. Поэтому страдающие геморроем входят в группу риска и должны быть под наблюдением специалиста.

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

ДУШ

химией. День проживания в современном городе отнимает энергии больше, чем десяток вампиров.

Неплох выдох и вдох

Начать стоит с дыхательной гимнастики. Многие от нее пренебрежительно отмахиваются, но это только те, кто никогда не пробовал. А на самом деле в простеньких упражнениях скрывается огромная сила. Итак, начнем.

Сделайте выдох. Большим пальцем закройте правую ноздрю, а через левую медленно вдохните, считая до четырех. Затем оставшимися свободными пальцами зажмите левую ноздрю, так, чтобы полностью закрыть нос, и считайте до шестнадцати. (Поначалу это может быть тяжело.) Откройте правую ноздрю и медленно выдохните через нее, считая до восьми. Левая, естественно, закрыта.

Затем сделайте все наоборот: закройте левую ноздрю, а через правую вдохните, считая до четырех, зажмите нос и задержите дыхание, считая до шестнадцати. Через левую ноздрю выдохните, считая до восьми

Полный курс упражнения — четыре-пять дыхательных движений с каждой стороны. Этого достаточно для подъема энергии. Если его делать с утра, то весь день будете чувствовать себя бодрыми.

Ну а в конце рабочего дня полезно другое упражнение. Оно, как энергетический душ, очистит весь прикрепившийся негатив.

Сначала посидите, расслабившись, несколько минут. Затем примерно в пяти метрах над головой представьте вихрь слепящего белого огня, вращающийся по часовой стрелке. Он спускается вниз широкой воронкой, которая полностью охватывает ауру (ее обычная ширина — полтора-два метра), узкая часть этой воронки входит в макушку и спускается вниз по позвоночнику. Он движется все ниже и ниже, к ногам, попутно сжигая все плохое внутри и снаружи. И наконец, уходит глубоко в землю.

Все, процедура закончена. А регулярное ее проведение — это не только энергетическая защита, но и надежный способ избавиться от застарелых хворей.

Катарина Радзиховская

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

*Сибирское сокровище

Получаю много писем с просьбой поведать о растениях. Но особый интерес вызывает **княжик сибирский**.

В народе княжик сибирский называют диким хмелем, но между ними нет ничего общего: они из разных семейств. Первый — украшение северных лесов. Бывая там в пору цветения княжика сибирского, нахожу по крупным белым цветам. Удивительно, но лиана этого ни с чем не сравнимого чуда доходит до трех-четырех метров!

Княжик ценен как лекарственное растение и известен с давних пор. Так, тибетская и монгольская медицина считает его самым эффективным средством для стимуляции обмена веществ. По мнению народной медицины, это растение — лучшее оружие против раковых опухолей. Причем противоопухолевая активность его доказана экспериментально. Потому в моих лекарственных сборах трав и настоек всегда присутствует княжик.

Растение, подобно кофеину, возбуждающе влияет на сердечную деятельность. Посему и применяют его при слабой работе сердца, а еще при головной боли или головокружении, туберкулезе легких, водянке, отеках и болезнях печени. Княжик поможет от гриппа, простуды, бронхита. Поддержит при поносах, дисбактериозах, женских болезнях, болезнях глаз. Хорош он как общеукрепляющее средство. Им лечат паралич, ревматизм, эпилепсию и асцит.

Настойку из княжика готовят так. Заполните бутылку на 1/3 травой с побегами растения, залейте до горлышка водкой. Дайте настояться две недели. Принимайте по ч. л. три раза в день. Курс — до месяца, а перерыв — десять дней. В тяжелых случаях можно пройти несколько курсов.

Для настоя ч. л. травы залейте двумя стаканами кипятка, закройте крышкой и оставьте на 1—2 часа, чтобы зелье настоялось. Принимайте по ст. л. три раза в день. Есть еще вариант приготовления настоя. Ч. л. княжика [illegible] каном кипятка, закрой[illegible] кой и выпаривайте 1/3 на [illegible] Оставшийся отвар про[illegible] майте по 1—2 ст. л. 3—4 [illegible] лечения — до двух м[illegible]

Тем, кто желает, [illegible] траву и настойку княжика, а т[illegible] траву багульника, очанки, ортилии, грушанки, копытня, таволги, манжетки, сабельника, вероники лекарственной, кипрея. **Настойки** болиголова, аконита, дурмана, дурнишника, багульника, скрипун-травы, золотого уса, противоопухолевые настойки сабельника, золотого и марьина корня, эхинацеи и репешка. **Масла:** зверобойное, живичное, белены и др.

Анна Николаевна Романова, 161380, Вологодская обл., п/о Нюксеница, ул. Инженерная, д. 24

Грибы и травы всем по нраву

Сурковый, барсучий жир вышлю по предоплате (250 г — 400 руб.) или наложенным платежом (250 г — 450 руб. + почтовые расходы) — для лечения туберкулеза, астмы, бронхопневмонии, язвы желудка, геморроя, кожных и других заболеваний у взрослых и детей. Инструкции по применению и сертификаты качества прилагаются.

Еще имеется по умеренным ценам огромный ассортимент трав, в том числе и редкие лекарственные растения; а также грибы: веселка, мухомор, шиитаке (лечение опухолей), лисички (от гепатита, глистов), навозник (от алкоголизма). Инструкции по применению прилагаются.

Возможны бесплатная консультация известного фитотерапевта, члена медицинской ассоциации народных целителей России Нины Сергеевны Ковалевой и индивидуальный подбор сборов для лечения различных заболеваний. Обращайтесь по адресу: **344065, г. Ростов-на-Дону-65, а/я 7240** (не забывайте вкладывать конверт с обратным адресом); **т. 8 (8632) 71-41-36.**

Сергей Иванович Ковалев

Я НЕ ПРОЧЬ В БЕДЕ ПОМОЧЬ

Являясь консультантом медицинского центра, я уже семь лет занимаюсь очищением организма по методу народной целительницы Буревой Татьяны Александровны и обучаю всех, желающих выздороветь.

Старинный способ, который Т.А. Бурева применяла около пятидесяти лет, позволяет очистить организм от пяток до макушки. С помощью двадцати пяти отечественных трав, измельченных в порошок, происходит избавление от камней в желчном пузыре и печени, песка в почках, очистка кишечника, крови, суставов и сосудов. Конечно, метод требует усилий, но путь к здоровью это верный.

Для приготовления лечебного сбора нужны цветки бессмертника, календулы, пижмы, ромашки аптечной; листья брусники, мяты перечной, сены, почечного чая, эвкалипта, шалфея; стебли полыни горькой, пустырника, тысячелистника, череды трехраздельной, багульника (побеги), черники, зверобоя, пастушьей сумки; корни девясила, солодки голой; плоды кориандра, расторопши пятнистой, рябины красной, укропа пахучего, шиповника. На один день чистки вам понадобится 0,2 г порошка каждого из 25 компонентов

*Любое лечение

Первый день. Утром сделайте очистительную клизму. В этот день не есть! В 11.30 выпейте стакан приготовленного компота. В 12.00 примите травяной порошок (1 г), 13.30 — стакан компота, 14.00 — порошок, 15.30 — компот, 16.00 — порошок, 16.30 — компот, 17.00 — порошок.

Всего за день примите 5 г травяного сбора. В 20.00 (не позднее 23.00) выпейте стакан рафинированного подсолнечного масла или соевого (если ваш вес превышает 70 кг, масла нужно 250 г). После приема положите грелку на область правого подреберья и лягте на правый бок. Через 3 часа встаньте, сделайте клизму и все, что выйдет, соберите в марлю. Содержимое промойте водой и выложите в стеклянную банку. Рассмотрите его: белые камни отходят из протоков поджелудочной железы; зеленые всех оттенков — из отделов тонкого кишечника и печени; черно-крапчатые — из желчного пузыря и главных желчных протоков. Камни могут выходить также в виде песка и растворенными.

Второй и третий дни. Утром можно съесть 5—6 ложек каши-размазни из гречки, сваренной на воде без соли, по желанию можно добавить ч. л. меда. Больше в этот день не есть. Через 3 часа после каши примите порошок по схеме предыдущего дня. И чередуйте с лимонно-апельсиновым компотом, приготовленным с вечера. Можно заменить его травяным чаем или минеральной водой. Вечером в том же режиме, что и накануне, выпьем масло. Ложимся с грелкой, потом — клизма.

Четвертый день. Выходим из режима очищения.

В течение всего курса прием антибиотиков исключен. Другие лекарства — только в случае необходимости. При проведении чистки возможны тошнота, рвота, головокружение, слабость. Это связано с интенсивным выбросом токсинов. Обеспечьте доступ свежего воздуха. Сделайте клизму.

А каковы же результаты?

Благодаря целебным свойствам

*Есть лапчатка

Предлагаю для лечения щитовидной железы сухой корень лапчатки белой (10 г — 100 руб.), а также травы: адонис, мяту, зверобой, пижму, мелиссу (100 г — 30 руб. + 20 руб. за пересыл). В письмо-заявку вкладывайте конверт с о/а.

Ранса Петровна Валякина, 440521, Пензенская обл., Пензенский р-н, п. Золотаревка, ул. Охотничья, д. 19; т. 8 (8412) 389-606

*Бальзам «Новый Тодикамп»

Приготовлю бальзам **«Новый Тодикамп»** — медовую вытяжку из незрелых плодов грецкого ореха с добавлением настойки корней и трав (диоскорея, марьин корень и др.), пчелопродуктов (пыльца, прополис) — в зависимости от заболевания. Особенно эффективен при зобе, простатите, опухолях, очищает сосуды, нормализует давление, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет. Полный перечень показаний и рекомендации по диете — в прилагаемой инструкции. На курс лечения (60 дней) необходимо 700 мл. Стоимость 100 мл — 100 руб. без учета пересылки. Предоплата — 50 %. Предлагаю также каштан конский, софору японскую, омелу белую, ятрышник, морозник кавказский (семена), адамов корень, пчелиный подмор.

Сергей Александрович Герасимов,
352586, Краснодарский кр.,
Мостовский р-н,
п. Псебай-1, а/я 39;
тел. 8-918-442-30-82

*Вам — барвинок, бадан...

Заказывайте лекарственные травы для лечения: адонис, аконит, астрагал, бадан, барвинок, болиголов, боровую матку, галегу, гармолу, грушанку, диоскорею, дрок, дурман, живокость, калган, каштан конский, красный корень, кукольник, княжик сибирский, красную щетку, шикшу, лапчатку белую, левзею, манжетку, морозник кавказский, омелу белую, золотой корень, проломняк северный, кукурузные рыльца, софору японскую, сабельник болотный, кубышку желтую, солодку голую, эвкалипт, золототысячник, копытень и мн. др.

Помогу в лечении алкоголизма, эпилепсии, заболеваний печени, почек, желчевыводящей системы, органов дыхания, зрения, слуха, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, гинекологии и простатита, импотенции.

Окажу помощь в лечении онкологических заболеваний. Есть настойки: «Тодикамп», «Фракция АСД-2», «Болиголов», «Аконит»; сироп бузины черной, барсучий и сурковый жир.

Очень хорошие результаты при лечении рака легких, заболеваний желудка, аденомы, женских заболеваний, эпилепсии, постполиомиелитического синдрома, катаракты, рака мозга и многих других заболеваний

От вас — конверт с о/а и подробное описание вашей болезни, возраст, сопутствующие болезни.

Светлана Викторовна Репина,
385776, Адыгея, Майкопский р-н,
ст. Новосвободная, ул. Южная, д. 10;
код 88-77-22222, т. 5-65-68

*Морозник кавказский

Меня мучили постоянные головные боли, изжога, остеохондроз и запоры. Решила я поприниматъ **морозник кавказский,** т. к. слышала о нем много хорошего. После проведенного шестимесячного курса лечения морозником перестала болеть голова, давление пришло в норму, наладился стул, исчезла изжога и спина болеть перестала. Теперь чувствую себя прекрасно. Постройнела даже. За первые три месяца сбросила около 10 кг, а за весь курс похудела на 12 кг!

Я продолжаю заготавливать морозник. Желающим могу выслать корни морозника наложенным платежом на 6-месячный курс (200 руб. + почтовые расходы) с инструкцией по применению. Для удобства заказчиков корни раздробленные. Если же нужны целые, то в письме обязательно это указывайте.

Наталья Михайловна Давыдова,
353200, Краснодарский кр.,
ст. Динская, ул. Станичная, д. 5;
т. (86162) 2-06-73
(звонить после 18 часов)

Я НЕ ПРОЧЬ В БЕДЕ ПОМОЧЬ

Начну с очищения

трав, камни любых размеров из желчного пузыря и почек выходят без боли или растворяются. Происходит очищение организма от вирусов, грибков, паразитов, желудочно-кишечный тракт освобождается от многолетних каловых завалов. У всех, прошедших чистку, улучшается зрение (были случаи рассасывания катаракты), нормализуется давление. Многим процедура помогла решить мочеполовые проблемы, избавиться от бесплодия, фибромиомы, мастопатии, кисты, хламидиоза. У мужчин, страдавших импотенцией и простатитом, в период чистки происходит расшлаковка предстательной железы и мужские функции восстанавливаются. Исчезают и угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, аллергические высыпания, фурункулез, псориаз. Восстанавливается функция поджелудочной железы, снижается уровень холестерина, сосуды обретают эластичность, нормализуется работа сердца и головного мозга. Улучшается работа всего желудочно-кишечного тракта, исчезает дисбактериоз, восстанавливается обмен веществ, не просто снижается вес (7—10 кг), а уходит излишний объем тела.

Прошу внимательно отнестись к питанию: после процедуры еще 2 недели идет очищение. Организм нуждается в нашем внимании и любви. Прислушайтесь к нему, позаботьтесь о нем. И он обязательно ответит вам притоком жизненных сил.

Готов ответить всем желающим пройти очистку по описанной методике. Вышлю наложенным платежом и готовый сбор для полноценной трехкратной процедуры. Стоимость с почтовыми расходами — 450 руб. Пишите: **456317, Челябинская обл., г. Миасс, ул. 8 Марта, д. 161, кв. 50; т. (35135) 6-37-85.**

Евгений Викторович Санников

*Настойка ореха нужна?

Вышлю наложенным платежом свежемолотый корень морозника, полугодовая норма — 150 руб.; спиртовую настойку плодов черного ореха (250 мл — 250 руб.)

Александр Викторович Ушенин,
353273, Краснодарский кр.,
г. Горячий Ключ, с. Безымянное,
ул. Подгорная, д. 12;
т. 8(86159) 53-6-71

*Цветок солнца

Пришла пора **чистить почки.** Как? Корнями подсолнечника. Этот цветок солнца творит настоящие чудеса. Для курса очищения понадобиться 200 г вымытых, высушенных, измельченных корней подсолнечника. В эмалированной кастрюле (3 л воды) корни кипятят 1—2 минуты. Этот отвар выпивают за 2—3 дня, большими дозами за полчаса до еды. Эти же корни снова кипятят, но уже 5 минут в том же объеме воды и также выпивают за 2—3 дня. Третий раз кипятят эти же корни в том же объеме, но уже 10—15 минут и также выпивают за 2—3 дня. Закончив с первой порцией, приступают к следующей и т. д. При этом камни начинают выходить только после 2—3 недель, моча будет иметь ржавый цвет. Пить следует до тех пор, пока она не станет прозрачной, как вода. На ночь хорошо съедать колесико нарезанного лимона. Желаем успехов в лечении!

Тому, кто заинтересовался, **вышлем корни подсолнечника** (измельченное состояние) и методику. Конверт с обратным адресом обязателен. **397628, Воронежская обл., Калачеевский р-н, с. Хвощеватое.**

Светлана Анатольевна Семилетова

Дешевое лекарство

Года три назад прочитанная книга американского автора У. Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода» (Питер, 1998) поразила меня очевидной простотой лечения многих заболеваний с помощью всем известной перекиси водорода. Тогда подумалось — молодцы американцы! Вон как там заботятся о здоровье своих граждан! Предлагают доступный и дешевый способ избавления от болезней. А у нас? Бесконечная очередь перед кабинетом врачей, масса рецептов на лекарства, которые не очень-то и помогают. А в серьезных случаях медики разводят руками и говорят близким больного: «Медицина бессильна!» Какая я наивная! Подобные методы лечения очень непросто внедряются в жизнь в любой стране, даже в Америке.

Но и у нас есть свои талантливые ученые-целители! Взять того же профессора, академика Неумывакина Ивана Павловича. Независимо от американского коллеги он 30 лет изучал воздействие перекиси на организм человека. Наработал огромный опыт и создал в Москве свой оздоровительный центр. Три года назад я и предположить не могла, что когда-нибудь посчастливится встретить Ивана Павловича и даже послушать его лекции. Сегодня предлагаю материал с международного съезда целителей, прошедшего в Москве в августе 2005 года.

Для кого-то — шок. А мне — польза!

Иван Павлович напомнил — использование перекиси водорода не новое открытие: пытливые умы уже около 200 лет используют ее в качестве лечебного средства при самых различных заболеваниях. Но до сих пор она широкого применения не нашла из-за своей простоты и дешевизны. Вот ведь какой парадокс! Профессор признался, что получает много писем. И в них звучит часто сомнение в безопасности использования перекиси водорода, особенно внутривенного ее введения. Оказалось, академик И.П. Неумывакин прежде чем что-то рекомендовать другим, все испытывает на себе. Сперва начал принимать 1 каплю на 2—3 ст. л. воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Ежедневно добавлял по капле до 10 на десятый день. Делал перерыв 2—3 дня и снова принимал по 10 капель, делая перерыв через каждые 2—3 дня. На этом не остановился и теперь внутривенно вводит себе и своим родственникам перекись водорода с помощью шприца у себя на кухне — и ничего, жив! А в прошлом году на III международном конгрессе по народной медицине прямо в зале заседаний он попросил ввести ему внутривенно перекись водорода, причем в дозе, в три раза превышающей им же рекомендуемую. И до сегодняшнего дня он остается живым и здоровым! Свидетели этого эксперимента тут же подтвердили этот факт. По залу прокатился гул не то одобрения, не то сомнения. Иван Павлович поднял руку, успокаивая зал. «Может кого-то и шокирует то, что я шприцем ввожу перекись водорода себе внутривенно прямо на кухне. Согласен, это — крайность. Но в жизни такой способ действенная мера в оказании экстренной медицинской помощи в случае острого инфаркта миокарда или инсульта. Поверьте, в моей практике есть случаи, когда своевременное введение перекиси внутривенно спасало людям жизнь. Через 2—3 недели такой процедуры у больного, перенесшего инфаркт, даже рубца на сердце не оставалось!»

Введение внутривенно

— Расскажите, как вводить перекись внутривенно? — послышались просьбы из зала.

— Хорошо, — согласился Иван Павлович. — В связи с тем, что практически при любых заболеваниях организм живет на голодном пайке кислорода, **первое внутривенное введение** производится из расчета 2 мл 3%-ной перекиси водорода на 200 мл физраствора (0,03%) — своего рода сенсибилизирующая доза. **Последующие процедуры** проводятся по 10 мл 3%-ной перекиси водорода на 200 мл физраствора (0,15—0,20 %)

При повторении курса также надо начинать с малых доз и малой концентрации, а **при тяжелых случаях** [illegible] болевания даже доводить до 15 мл 3% ной H_2O_2 на 200 мл физраствора

Количество инъекций, проводимых ежедневно, зависит от характера заболевания. В ряде случаев уже после 3—5 процедур наступает значительное улучшение, но, как правило, необходимо до 10—12 процедур, а иногда до 15—20. Так как организм еще не переходит на режим собственного получения H_2O_2 — для этого необходима перестройка всей жизни: изменение питания, двигательной активности, очищение организма от шлаков и т. д., то в последующем необходимо вводить H_2O_2 через 1—2 дня одну неделю, затем через 3 дня следующую неделю до получения выраженного эффекта.

В своей практике мы использовали 3%-ную перекись водорода, приготовленную в аптеках для акушерской практики, где указывается срок годности — 15 дней. Такая перекись имеет меньше свинца.

Иван Павлович указал **упрощенную схему введения перекиси водорода** внутривенно. Для этого он рекомендует использовать 20-граммовый шприц. В него набирается 0,3—0,4 мл 3%-ной H_2O_2 на 20 мл физраствора, что составляет 0,06%-ный раствор. Затем 1 мл 3%-ной перекиси водорода, что составляет 0,15 %. В последующем эту дозу можно увеличить до 1,2—1,5 мл на 20 мл физраствора.

Применение

С места поднялась среднего возраста женщина:

— В каких случаях необходимо вводить перекись внутривенно?

— **Наиболее чувствительны к недостатку кислорода мозг, сердце и** [illegible]. Об инфаркте и инсульте я уже говорил. И [illegible] выступает внутривенное [illegible] перекиси водорода. [illegible] обеспечение кислородом [illegible] сов и очистка сосудов, [illegible] ночной артерии, но и [illegible] многих функций головного [illegible] ции зрительного нерва при [illegible] офии, что, как правило, не лечится и человек становится слепым. [illegible] же можно отнести хронические [illegible] заболевания, с которыми медицина справиться не может.

— При каких заболеваниях еще можно использовать перекись водорода?

— Так как перекись водорода уничтожает любую патогенную микрофлору, то ее используют при любых вирусных инфекциях, грибковых заболеваниях, гнойных инфекциях, дисбактериозе кишечника, кандидозе. Особенно активна перекись водорода при любых расстройствах сердечно-сосудистой систе-

От тяжелых болезней

мы: заболеваниях сосудов головного мозга, периферических сосудов (церебростения, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера), при любых патологических проявлениях, наблюдающихся в области сердца (стенокардия, ишемия, инфаркт, в том числе и в острый период), при варикозном расширении вен, тромбофлебите, при ишемическом или геморрагическом инсульте, облитерирующем эндартериите и др. Достаточно хороший эффект перекись водорода дает при инсулиннезависимом диабете и показывает положительную динамику при инсулинозависимом диабете. Я обобщил данные о внутривенном использовании перекиси водорода, проводимом врачами «подлольно», собственные наблюдения и сотни писем благодарных пациентов. И вот что хочу сказать: осторожность врачей при первых манипуляциях с внутривенным введением перекиси водорода была понятна — уж очень все просто. А пузырьки? А вдруг это вызовет эмболию (закупорку сосудов) и т. п.? Но этот страх быстро проходил, да и сами больные настаивали на том, что им терять нечего: «Чем так жить, мы готовы на все. Это наша последняя надежда». Примерно по такой схеме и шло использование перекиси при самых различных заболеваниях. И с каждым новым случаем для врачей уже не представляло трудности использовать перекись водорода в различных сочетаниях как внутривенно, так и для приема внутрь, местно, с клизмами и с УФО крови.

В качестве примера Иван Павлович привел выдержки из писем.

— Татьяна Леонидовна пишет: «У меня тяжело болел муж. Опухоль головного мозга. Как крайнюю меру я предложила ему лечение перекисью водорода. Он согласился, сказав: «Не все ли равно, от чего умирать, а может, поможет». Не скрою, было страшно. Потому что мы, медики, привыкли применять перекись для других целей.

Я стала вводить перекись внутривенно 0,6 мл на 10 кубиков дистиллированной воды. Когда кровь попала в шприц он наполнился пузырьками розового цвета, но я очень медленно продолжала вводить содержимое шприца. С ужасом ждала, что у меня на руках муж умрет. К моему облегчению и удивлению, у мужа стали постепенно утихать головные боли, улучшилось состояние». А вот Л. Мельник их Ханты-Мансийского автономного округа поделилась своим опытом применения перекиси водорода: «Я болею рассеянным склерозом. Благодаря введению перекиси внутривенно я смогла проехать 4000 км в качестве пассажира без проблем». Несколько строчек, а от скольких мучений одна только перекись водорода избавила больных, которые официальной медицине были уже не нужны!

Рак не исключение!

— А рак с помощью перекиси вылечить можно? — прозвучал новый вопрос из зала.

Иван Павлович посерьезнел:

— Лечение раковых больных — это довольно сложный процесс, зависящий от степени развития опухоли и ее локализации. Перекись водорода ни при приеме внутрь, ни при внутривенном вливании не является способом лечения рака. Но поскольку рак образуется только в бескислородной среде, а перекись как раз устраняет это явление, то при онкологических заболеваниях она может служить наиболее эффективным подспорьем для лечения. Как показала практика, **противораковая терапия в сочетании с применением перекиси водорода более эффективна, чем без нее.**

При обкалывании опухоли перекисью водорода или введении ее прямо в место локализации улучшается текучесть крови и снабжение кислородом больных клеток. Возможно и наружное воздействие на опухоль (находящуюся на поверхности) путем накладывания компресса неразведенной 15—30%-ной перекиси водорода. Причем, происходит выжигание опухоли, после чего на ее месте не остается никаких признаков, даже если опухоль имела кровоточащий характер. Особенно это дает хороший эффект при таком тяжелом заболевании, как меланома. Больной К., раковая опухоль (размером с яйцо) на правом виске постоянно кровоточила. Проводимые лечебные мероприятия результата не дали. Решено было делать [illegible] смоченные сначала 15% [illegible] 30%-ной пер[illegible] неделю прекра[illegible] рез месяц [illegible] верхность р[illegible] ке б[illegible] шечном тракте [illegible] система, так и ЖКТ нуждаются [illegible] янной заботе. Необходим[illegible] поддерживать чистоту в[illegible] пищеварительной системы

Противопоказания

Присутствующие в зале очень внимательно слушали академика И.П. Неумывакина. О его методике применения перекиси водорода многие не только слышали раньше, но и испробовали на себе. Поэтому и вопросы задавали конкретные. На вопрос: «Есть ли противопоказания для внутривенного введения перекиси водорода?» Иван Павлович ответил так: «Да, есть. **Абсолютным противопоказанием для такого лечения являются: афибриногенемия, капилляротоксикоз, тромбоцитопеническая пурпура, гемофилия, гемолитические анемии, ДВС-синдром.** В остальных случаях противопоказаний для внутривенных вливаний перекиси водорода в рекомендуемых дозах с соблюдением методики нет».

Академик И.П. Неумывакин указал и на **особые условия и меры предосторожности при введении перекиси водорода внутривенно.**

*При внутривенном введении перекись нельзя смешивать или вводить вместе с другими лекарственными средствами, так как при этом происходит их окисление и нейтрализация лечебного эффекта.

*При быстром введении перекиси возможно образование большого количества пузырьков кислорода, и хотя они не представляют особой опасности, но в месте введения или по ходу сосуда могут возникнуть болевые ощущения. В этом случае надо уменьшить количество вводимой перекиси водорода с 50—60 капель в минуту до 30 капель или прекратить введение. При первом введении шприцом вводить медленнее или прекратить введение.

*Перекись водорода нельзя вводить в сосуд при наличии в нем воспалительных процессов.

*Иногда наблюдается покраснение и боль в месте введения перекиси водорода, что устраняется холодовым компрессом.

*При лечении перекисью водорода исключается прием алкоголя и курение

В заключение Иван Павлович предупредил: **«Внутривенный вариант использования перекиси водорода желателен только под наблюдением врачей.** При введении возможна непредсказуемая реакция — повыше[illegible]пературы до 40 градусов. Вот [illegible]а процедура должна проводиться хорошо обученным медиком, знакомым с действием перекиси во[illegible] организме. Таких становится [illegible]ольше. Они на свой страх и риск проводят подобную процедуру.

А всем присутствующим профессор посоветовал искать таких врачей. А еще предложил каждый день выпивать не менее 8—10 стаканов чуть подсоленной воды с 10—15 каплями 3%-ной перекиси водорода. Тогда не потребуется искать врача для переливания перекиси, так как никакая болезнь не устоит перед атомарным кислородом. В завершение академик указал адрес своего лечебно-профилактического центра: **127642, г. Москва, проезд Дежнева, д. 19, корп. 1; тел. (095) 180-94-18.**

Э. Аполлонова

Смеющийся портрет? Почему бы и нет!

Зачем опять на грабли наступать?

Всем знакомо выражение: «Наступать на те же грабли». Это когда человек совершает одни и те же ошибки. И хотя «грабли» каждый раз бьют очень больно, он, не извлекая горького урока, наступает на них вновь и вновь.

Как же помочь избавиться от неприятностей и вытекающих отсюда заболеваний? Метод «смеющихся» портретов появился именно для этих целей — как общеоздоровительная процедура.

Полученные результаты превзошли все мои самые радужные ожидания. В лечебном плане магия собственного смеющегося лица оказалась просто поразительной. До этого у многих в сознании вообще отсутствовал какой-либо свой образ, а тут появился, да еще такой привлекательный! Под влиянием **«смеющихся» портретов** у людей постепенно менялось восприятие самих себя — поведение, мысли, отношения с окружающими — и, как результат всего этого, они избавлялись от многих заболеваний, имеющих психоневрологическую природу.

Самые значительные достижения были получены при коллективном использовании метода: на работе, в семьях и классах школ. Обо всем этом уже писалось, поэтому сейчас в дополнение к сказанному остановлюсь на нескольких случаях.

Вывод таков: устала от пустяков

Ученики седьмого класса по инициативе родителей вывесили в своем учебном кабинете фотографии, на которых были запечатлены смеющимися и хохочущими. А над стендом сделали надпись: «Такие мы настоящие!». И вот что рассказал родителям мальчик, который раньше почти всегда возвращался из школы домой с головной болью: «Все стали меньше бояться выходить к доске. Хорошо отвечаем. Учителя теперь к нам намного добрее...» Действительно, изменились к лучшему и ребята, и педагоги увидели своих подопечных совершенно в ином свете. Потом они сами сделали подобный стенд уже со своими фото. Но для меня особый интерес представляют те случаи, когда метод «смеющихся» портретов не оказывал сразу желаемого лечебного эффекта. Татьяна Михайловна из Ростова-на-Дону, у которой ее «смеющееся» фото уже более полугода висело дома на самом видном месте, любезно разрешила процитировать свое письмо.

«Фотография висит, но смотрю я на нее почему-то с грустью. Жизнь научила волноваться и переживать по-всякому поводу. Именно по-всякому, поскольку мне очень трудно отделить, что для меня действительно важно, а что нет, ради чего стоит ломать копья, а на что надо реагировать только как на дождь или хмурое утро, не стремясь изменить естественный ход вещей

Поступая тем или иным образом, из редка задавалась вопросом: а чего, собственно, я этим хотела добиться, какую цель преследовала? И с горечью замечала, что цели-то обычно и не было Было только реагирование, как в кабинете у нервопатолога: ударили молоточком по коленке — нога и подскочила Смеяться совсем не хочется, а куча болячек, как была, так и осталась

Получив такое невеселое письмо, я впервые предположил, что возможно, для нее, как и для некоторых других людей, сразу перейти к жизнерадостному состоянию — слишком большой «прыжок над пропастью». Им нужен «мостик».

Таким «мостиком» стал еще один портрет, на котором эта женщина была сфотографирована зевающей. Кроме того, на новом снимке в фотоателье была сделана надпись: «Я устала от пустяков».

«Прошла всего неделя, а я уже стала намного спокойнее,— пишет она. Свой **«зевающий» снимок** повесила на кухне. Как посмотрю на него, так сразу и зеваю, плечи расслабляются, а напряжение, которое столько лет жило во мне безвылазно, куда-то уходит. А если еще после этого посмотрю на свое «смеющееся» фото, то непроизвольно улыбаюсь»

Месяца через три обладательница двух своих портретов сообщила, что у нее исчезли головные боли, доходящие до рвоты, прошла экзема на руках, прекратился шум в ушах, а главное — она стала более вдумчивой. Прежде чем на что-то отреагировать, успевает осознать, а зачем ей это надо, и надо ли вообще. Такой вот мостик!

А я зеваю и засыпаю

Одновременно с этим произошел и еще один любопытный случай. Николай обратился ко мне по поводу своей якобы импотенции. «Смеющееся» фото ему также не помогало, а «зевающий» портрет с надписью «Я устал переживать» привел, как он написал, «к полной потере интереса к сексу». Но самое главное то, чем все закончилось.

Примерно через полгода он сообщил: «Не знаю, помогли ли мне «зевающие и смеющиеся» портреты, но, когда я встретил свою Наташу, от моих проблем не осталось и следа».

Думаю, все дело в том, что он спокойно, ни о чем не переживая, дождался встречи именно с той женщиной, которая легко смогла вызвать в нем сексуальные чувства. Благодаря «зевающему» фото, Николай освободился от идеи быть всегда готовым к выполнению сексуальной роли. Ведь «всегда» очень часто означает «никогда».

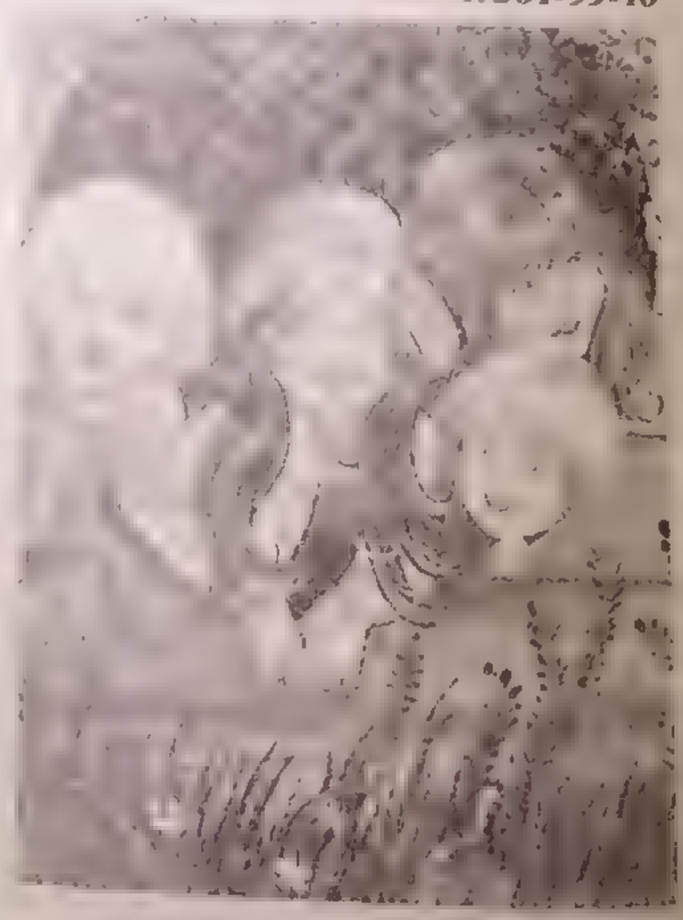
«Зевающий» портрет оказал большую помощь и маленькому мальчику Игорю, до недавнего времени боявшемуся спать в темноте. По моей рекомендации в его комнате перед кроватью родители повесили «зевающую» фотографию сына с яркой надписью: «Я устал бояться». А уже через неделю мальчик стал засыпать намного быстрее. К радости родителей примерно через месяц он сам начал выключать на ночь свет. Родителям Игорь рассказал, что в последнее время он так быстро засыпает, что просто не успевает напридумывать всяких ужастиков. Старые придумки забылись, и он перестал вообще чего-либо бояться.

✦ ✦ ✦

Буду благодарен всем за любые сообщения об использовании предлагаемого мною метода. Об успешных опытах и особенно о тех, где возникали какие-то трудности. К каждому случаю можно подобрать свой «ключик».

Если что-то в жизни не получается, обращайтесь. Только пишите поподробнее о себе и о том, что вызывает затруднение. Да не забывайте вкладывать в письмо конверт с обратным адресом. Желающим также вышлю и более подробное описание метода «смеющихся» портретов.

Алексей Ильич Чалый, психолог,
350089, г. Краснодар,
ул. 70 Лет Октября, д. 6, кв. 8;
т. 261-35-16



* Правильное дыхание — путь к здоровью, или Как бросить курить

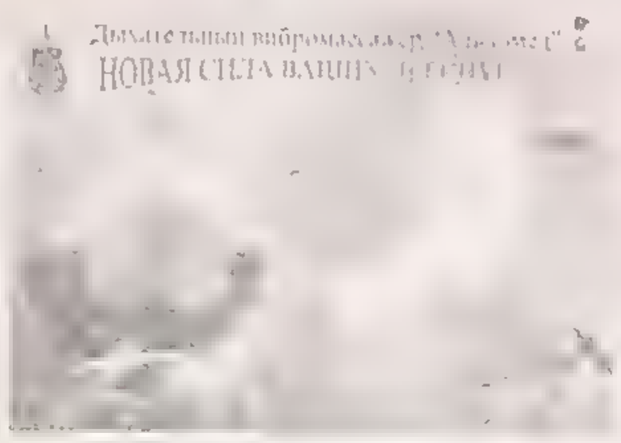
«Здравствуйте, уважаемые товарищи! Через газету хочу выразить вам благодарность за дыхательный тренажер «Альдомед». У меня хронический бронхит, к тому же я был злостным курильщиком со стажем — более 20 лет. До этого пользовался разными дыхательными тренажерами, но они все громоздкие и, как мне показалось, неудобные в использовании. В поликлинике врачи порекомендовали попробовать дыхательный тренажер «Альдомед». И вот он у меня в лечении уже не один месяц. Удобен. Всегда с собой в сумке поэтому занимаюсь на тренажере правильным дыханием в удобное время по дороге на работу. А для меня это важно, так как разъездной характер работы.

Одышка и непрекращающийся кашель прошли. Давление снизилось до нормального, намного меньше стали беспокоить боли в суставах, прошла бессонница. Не курю уже несколько месяцев, и что самое главное, не тянет. Все удивляются, говорят, что я выгляжу хорошо и помолодел лет на 10. И вот еще, у меня нашлись единомышленники, с которыми мы решили заниматься вместе. Вышлите по старому адресу 5 (пять) тренажеров «Альдомед».

С уважением, Н.А. Ворошилов, Московская обл.

Получив письмо, за консультацией мы обратились к заместителю директора НИИ пульмонологии СПбГМУ им. Павлова доктору мед. наук, профессору Игнатьеву Вячеславу Анатольевичу:

— Применение «Альдомед» во время лечения позволяет добиться наибольшей эффективности в борьбе с бронхиальной астмой, эмфиземой легких, очаговым туберкулезом легких, хроническим бронхитом и другими хроническими недугами легких со спазмами бронхов (удушье с затрудненным выдохом). Систематическое использование аппарата позволяет улучшать состояние здоровья больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, атеросклерозом, заболеваниями, вызываемыми нарушением обменных процессов в организме, опорно-двигательного аппарата (хондрозы, артрозы, радикулит и т. д.), остеохондрозы и т. д. снижение лишнего веса и дальнейший контроль веса без медикаментов



Важные отличия дыхательного вибромассажера «Альдомед» от других дыхательных тренажеров.

Во-первых, небольшие размеры, позволяющие использовать его в любом месте: по дороге на работу, в общественном транспорте, на даче, в командировке, во время прогулок и дома. Достал из кармана и дыши на здоровье в любое, свободное от забот время.

Во-вторых, тренажер необычайно прост в употреблении, постоянно находится в рабочем состоянии — вы берете мундштук в рот и усилием несколько больше обычного делаете глубокие вдохи и выдохи (правила использования тренажера более подробно описаны в прилагаемой инструкции по применению).

В-третьих, при вдохе вы не вдыхаете углекислый газ с болезнетворными микробами, которые остались в тренажере после вашего выдоха. Лечебный эффект достигается только за счет правильного дыхания и тренировки диафрагмы и мускулатуры грудной клетки.

Самое главное, что уже через несколько сеансов применения тренажера вы почувствуете улучшение общего состояния организма, дышать станет легче. А у большинства людей, которые не могут жить без сигареты, пропадает желание курить. К чему, собственно, вы и стремились! Не забывайте после сеанса делать несложную операцию: протереть вибротренажер изнутри чистой ветошью или промыть теплой водой.

Дышите на здоровье!

Приобрести дыхательный вибромассажер «Альдомед» можно по почте. Вы пишите заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., необходимое количество) и отправляете ее по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ а/я 11 (СД), отдел «Товары почтой».

Оплата при получении. Стоимость «Альдомеда» 380 руб. + 7 % (почтовые расходы). Внимание! Акция! Всех покупателей, заказавших «Альдомед», ждет бесплатно, в подарок, наш каталог и магнитная насадка для омагничивания воды. Цена насадки — 150 руб. Тел. (факс) для справок: **8 (0862) 36-90-35, 49-50-77.** Эл. адрес: **med@ortes.ru.** Сайт: **www.med.ortes.ru** Для оптовых покупателей: **(0862) 36-90-39.**

Сертификат соответствия № РОСС RU/АЕ44/

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

* Уролог в коробке

Нет, конечно, доктора в коробках сидеть не станут. Тем не менее, у нас для мужчин есть прекрасная новость. И не только для тех, кто страдает от аденомы или простатита — для всех мужчин, которым небезразлично их мужское здоровье. Надеемся, и лично для вас!

Речь пойдет о новейшем средстве от аденомы и простатита — уникальном препарате «Ликолам». Уникальность его в том, что он действительно в состоянии помочь вам не хуже высококвалифицированного уролога. Только к доктору нужно ходить, а «Ликолам» всегда с вами!

Секрет «Ликолама» — в особом веществе под названием ликопин, благодаря которому «Ликолам» называют единственным «умным лекарством» при аденоме и простатите.

Ликопин способен предотвращать развитие всех видов опухолей и накапливаться в простате. Благодаря этому «Ликолам» обладает в отношении простаты избирательным защитным действием. Он инициирует обратное развитие аденомы и снимает все ее симптомы. Кроме того, «Ликолам» способен предотвращать перерождение клеток в раковые.

«Ликолам» содержит медные производные хлорофилла — мощное противовоспалительное средство. Поэтому он эффективно справляется со всеми формами простатита. Снижая воспаление, «Ликолам» быстро и эффективно снимает боль — мучительнейший симптом простатита.

«Ликолам» возвращает потенцию. Причем естественную, а не стимулированную за счет последних ресурсов организма (как в случае со многими «быстрыми» стимуляторами).

Аденома или простатит перестанут быть для вас проблемой! «Ликолам» — первое «умное» урологическое средство — поможет не хуже первоклассного врача!

Заказать «Ликолам» (2 упаковки = 680 руб.) вы можете по адресу: **191025, г. Санкт-Петербург, а/я 148, «Альга Медика»,** или по телефону **(812) 325-32-77.**

Также спрашивайте «Ликолам» в аптеках городов: **Санкт-Петербург (812) 324-44-00, 003; Москва (095) 681-78-97; Самара (846) 996-00-60, 270-54-04; Ростов-на-Дону (863) 227-11-11; Нижний Новгород (8312) 284-284, 776-887,251-291; Краснодар (861) 271-35-42.**

Раздел ведет
Инна Владимировна Крылова.

Щит против отравленных стрел

Психологи авторитетно заявляют: около 50 % инфарктов и инсультов провоцируются язвительными замечаниями и бестактными вопросами пострадавшему. Казалось бы, пропусти неприятные фразы собеседника мимо ушей, забудь их тут же. Ан нет! Жгут душу обидой, спать не дают. Как не заболеть?

Недавно в газете «Пресс-коктейль» нашла советы, как стать неуязвимой от вольных или невольных недоброжелательств, если в тебя летит пика, воспользуйтесь принципом «психического айкидо» — амортизацией в общении. Как? Ну например, переводом негатива в позитив. «Когда в тебя запустили словесным комком грязи, необходимо мгновенно придумать выгодную для себя психологическую ситуацию, и тогда до тебя долетит «слиток золота». Так, соседка вслед прошипела: «Росла гадким утенком, им и осталась!» Не теряйся. «Зато на мне точно женятся по любви!» Однокурсница при каждой встрече ехидно интересуется: «А замуж-то ты когда соберешься?» Засмейся: «А кому же вы, женатики, тогда завидовать будете?» Любимый ворчит, обреченно ходя с тобой по магазинам: «Слишком ты привередлива! Дань потратили — ничего не купили!» Потуши конфликтик в зародыше: «Милый, ты должен [illegible] ся моей разборчи[illegible] мужчин [illegible] ровь до[illegible] пор не надумала [illegible] лицу. Я [illegible] рожать мужчинам!»

А что делать, [illegible] учишься [illegible] но и достойный [illegible] на ум? Запомни то, [illegible] всегда [illegible]

1. Если есть во[illegible] ча уйти от [illegible] ет тебя на перепалку.

2. Не стесняйся просто заявить: «Это слишком личная тема. Я не хочу обсуждать ее с вами».

3. Используй прием повтора заданного вопроса. Например, слышишь: «И тебе не надоело все время сидеть дома с ребенком?!» Улыбнись самой счастливой улыбкой и переспроси: «Ты спрашиваешь, не надоело ли мне сидеть дома с моим долгожданным и обожаемым малышом?!» И посмотрим еще, кто будет чувствовать себя неловко. И самое главное, никогда не показывай, что [illegible] в тебя «отравленная стрела» ранила, иначе твой ответ будет [illegible] защита и оправдание».

А у меня в дополнение к этому есть [illegible] средство. На любой случай, когда достойной реплики «на языке» нет. Тогда я просто улыбнусь обиднику. Коротко. Молча. Будто бы своим мыслям, которые считаю нужным оставить при себе. Пусть мучается в догадках, что там такого таинственного у меня за душой, пусть огорчается, что перепалка не случилась.

Носовой платок не нужен?

Долгосрочное телешоу «Дом-2» идет своим чередом. Под прицелом множества телекамер молодые люди знакомятся, влюбляются, ссорятся, создают пары. И вместе с тем строят особняк, который, по определению телезрителей, должен достаться самой обаятельной влюбленной паре. Среди эпизодов жизни участников шоу вдруг одна из камер фиксирует: миловидная девушка, привычно, ловко добывает содержимое носа и отправляет его в рот. Кого не передернет от такой картинки?! Тут же в адрес «добытчицы» посыпались издевательские эсэмэски...

Простите меня за отвратительную подробность. О ней не стоило бы и вспоминать, если бы в газете «Жизнь» не увидела корреспонденцию «Козявки грипп и простуду одолеют». И что бы вы думали?! Автор, ссылаясь на утверждения ав[illegible] [illegible] те высмаркивать [illegible] платок. [illegible] засохнут — не беда [illegible] прочистить [illegible] достать) но и проглотить [illegible] него содержимое. [illegible] — это фильтр, в нем скапливается огромное количество [illegible] торые попадая в желудок [illegible] тают как лекарство. В носовой слизи содержатся жизненно важные ферменты, что защищают организм от болезней сердца и рака. А главное — повышают иммунитет. И не нужно никаких дорогостоящих лекарств от насморка: организм сам позаботится о себе. И мамы не должны отучать детей есть козявки, а наоборот — надо поощрять их к этому занятию. С одной лишь оговоркой — не в общественном месте».

Каково это, на ваш взгляд? Представляете, на своем примере мама, папа, бабушка и дедушка учат ребятишек обходиться без помощи носового платка... Каких только казусов сейчас и нет в жизни. Но, по-моему, этот — просто из всех казусов казус. Да если б содержимое ноздрей в самом деле было столь полезно, неужели наши мудрые предки стали изобретать от простуды и, в частности, от насморка столько действительно эффективных народных средств?! Неужели бы носоковыряние не возвели в ранг милейшего занятия, которое и общественного места вполне достойно?!

Подальше

К Архангельске открывался новый большой магазин. Реклама об этом событии раструбила «на всю Ивановскую». И за час до открытия у дверей собралась толпа. Кто-то раздавал ее участникам воздушные шары, плакаты, кто-то громогласно возвещал о призах первым покупателям. Так что число собравшихся все увеличивалось. А когда пробил назначенный час, будто взорвалась изнутри эта людская масса: все кинулись в дверные проемы, давя передних, подминая турникеты. Раздались истошные вопли, крики о помощи... Оказывается, кричала там и бывшая моя институтская преподавательница. Знакомые сообщили мне, что она в больнице и очень страдает. При первой возможности я постаралась навестить ее.

Лежит, на глазах слезы: «Сломали ребро, синяков наставили, ногу зажали так, что...» Но слезы не столько от боли, сколько от обиды. «Как?! Почему?! Вроде бы вполне нормальные, доброжелательные люди (мы же в ожидании вполне мирно разговаривали) вдруг превратились в разъяренное стадо буйволов! Глаза сумасшедшие! Старец, ребенок ли впереди — неважно. Только бы оттолкнуть, прорваться...

— Милая, дорогая Антонина Петровна! Ну а вам-то зачем потребовалось туда? — спрашиваю.

— Ни за чем! Ни на покупки, ни тем более на призы не рассчитывала. Просто шла мимо, прогуливалась, а тут толпа собирается — стало интересно, подошла...

Этот случай вспомнила я, читая в газете «Оракул» корреспонденцию психолога М. Мироновой «Синдром толпы». Автор называет ее многоголовым чудовищем, огромным животным, стихией [illegible] и беспощадной. «Особая [illegible] эффекта толпы объяс[illegible] глубокого коллективного транса, владеющего людьми в момент [illegible] объединения, — объясняет психолог. — Это состояние часто превосходит алкогольный и наркотический кайф!

Волнения, гула, пестроты воздушных шаров и лозунгов, тирады обещаний оказалось достаточно, чтобы и интеллигентнейшая, добропорядочная Антонина Петровна примкнула к «народной массе». «Прямо-таки тянет и толкает человека туда. У нас проявляется инстинкт, присущий волчьей стае, стаду оленей, баранов, бизонов... Страшнее всего, что стихией толпы поглощаются не одни лишь глупцы. В этот

Азарт, который во благо

Молодые, любящие друг друга люди тонули в безденежье. И когда решили пожениться, родственники жениха дали им на свадебный стол около 2 тысяч долларов. Именно с той целью, очевидно, чтобы потом самим не было неловко за бедность угощения. Пара отправилась на закупки на рынок. Там она устремилась к одному прилавку, он — к другому. Минут через 5 к невесте подошел жених, на себя не похожий. Оказалось, покупая что-то, он положил кошелек со всей наличностью на прилавок и его тут же украли.

Вероятно, он ожидал упреков, слез, отчаяния подруги — словом всего того, что бывает обычно в подобных случаях. А она... расхохоталась. Такой искренний неуемный смех ее разобрал!

Но что делать? Мужчина в полной растерянности. А она предложила обзвонить знакомых и занять у них денег. И вот они дома. Она ставит себе телефон на колени... Жених растроганно целует ее в знак благодарности за находчивость. Но задевает ногой за провод, аппарат падает на пол — и вдребезги! Жених просто онемел от ужаса ситуации. А невеста — опять хохотать, до икоты! В конце концов, она кое-как резинками скрепила детали телефона и насобирала-таки денег на праздничное угощение.

Это одна из многих стрессовых ситуаций, в которые попадала известная актриса Ольга Волкова. (Помните фильмы с ее участием: «Забытая мелодия для флейты», «Небеса обетованные», «Убить дракона» и другие?) Кстати, сама Ольга и рассказывала об этом случае журналисту в интервью для газеты «АиФ. Здоровье».

К чему воспоминания? А вот к чему. Кого-то стрессовые, отчаянные ситуации подвергают в ужас, а ее смешат: «Можно, конечно, поплакать. Но со слезами теряешь энергию. А так — отсмеешься и начинаешь думать, как поступить. Возникает даже азарт. Поиск выхода из почти безнадежной ситуации — достаточно азартная вещь! У тебя сразу появляются какие-то дополнительные силы». И актриса убеждена: стрессы закаливают сердце. «Это врачи сами говорят! Когда у моего мужа случился инфаркт, я сказала докторам: «Но этого не может быть! Это у меня, а не у него должен быть инфаркт, я всю жизнь оберегаю его от всех проблем, потому что он — небожитель, художник, поэт, а я хожу по земле!» И мне ответили: «Вот именно поэтому и инфаркт. У него нетренированное сердце». Нет, конечно, и мне бывает трудно, плохо. Сказывается возраст — все-таки 66 лет. Иногда нет никаких сил встать утром, но я все равно встану, посуду помою, пол подотру. Только так можно выжить. Надо жить. Жрать эту жизнь кусками. Смеяться над проблемами, над собой...»

Не каждому дано смеяться над проблемами. А вот научиться азартно искать выход из почти безнадежной ситуации, по-моему, можно. И стоит. Если именно так закаляется сердце — то и надо его закалять.

Не пить молоко — легко?

Профессор, онколог-генетик из Великобритании 60-летия Джейн Плант несколько раз переболела раком груди. В середине 90-х у нее случился пятый рецидив. Врачи предрешили ей лишь 2 месяца жизни. Мадам Плант зря времени не теряла. Зная, что в Китае онкологические заболевания очень редки, она изучила образ жизни китаянок. И установила: молоко в их кухне почти не используется. Джейн тоже перестала его употреблять. В любых видах! На шестую неделю опухоль прекратила рост, а затем и вовсе исчезла. Так мадам Плант живет в здравии и по сей день. А молоко изучила уже как профессиональный онколог. Последняя ее работа посвящена ему. Молоко, считает ученая, — один из основных провокаторов рака груди у женщин и рака простаты у мужчин. А причина в том, что в нем есть особый гормон — инсулиноподобный фактор роста (ИФР), который обладает и канцерогенным действием. Оно, как сообщает Джейн Плант, «увеличивается до недопустимых значений» из-за селекции млекопитающих, производящих молоко. Виноват и кальций: его избыток в молоке подавляет активность витамина Д — естественного профилактического средства от рака. **Словом, вывод профессора такой: «Молоко опасно для здоровья не меньше, чем курение, и все молочные продукты нужно исключить из рациона».**

В научных кругах Англии Джейн Плант называют молоконенавистницей. Но как бы ни называли, у нее свои, вполне убедительные аргументы против молока.

Кстати, шведы 13 лет подряд проводили научные исследования на 60 тысячах женщин и тоже сделали насчет молока неутешительные выводы. Так, один ежедневный стакан этого продукта провоцирует рак яичников в 2 раза чаще, чем без него. Да и йогурты также не во благо: оказывается 5 и более стандартных (200 мл) порций еженедельно повышают названную вероятность в 2,5 раза. Дело в наличии сахара — галактозы.

Утешительны выводы шведских ученых относительно сливочного масла, сыра и мороженого: они не относятся к провокаторам онкологического заболевания. А молоко обезжиренное снижает риск рака яичников.

ОТ ТОЛПЫ!

поток может попасть кто угодно — от мальчика из церковного хора до профессора, — по воле случая или по «собственному безволию»

Но дух коллективизма — вроде бы это не плохо. Да беда в его оборотной стороне. «Можно сколько угодно рассуждать о массовом героизме, трудовом энтузиазме, патриотизме — правда лишь до того момента, когда вы лично окажетесь втянутым в преступление или окажетесь жертвой преступления, совершенного многоголовым чудовищем...»

У милиционеров, медицинских работников масса тому печальных примеров. А.М. Миронова предлагает **тест для определения находитесь ли вы в группе риска заразиться стадным чувством толпы** со всеми вытекающими отсюда последствиями. Итак, ответьте.

«Любите ли вы сенсации? Есть ли у вас кумиры — в кино, политике — все равно где? Нравится ли вам состояние пустой головы, бездумного веселья? Любите ли вы ходить на тусовки, дискотеки, матчи, презентации и т. п.? Часто ли соглашаетесь с общим мнением? Есть ли склонность заражаться общим настроением?

Я ни в коем случае не хочу сказать, что все это плохо. Но если на большинство вопросов ответили положительно, вы в группе риска. Риска попасть в толпу, что подчас может обернуться гибелью — и моральной, и физической».

А чтобы в месте большого скопления народа не подвергнуться опасности, психолог дает такие советы.

*Важно не терять осознания себя как уникальной личности. Будьте готовы в любой момент хотя бы назвать себя по имени (поверьте, многие в разбушевавшейся толпе уже не способны это сделать). Повторяйте мысленно молитву или то, что является жизненно важным, ценным именно для вас (хорошо бы про это подумать заранее).

*В спокойном состоянии заметьте и запомните, как вы дышите: насколько глубоко, насколько часто, насколько свободно. В любой критической ситуации, стоит только воспроизвести этот алгоритм дыхания, вы сумеете вернуть себе состояние равновесия. А следовательно, сможете, не теряя головы, оценивать обстановку как бы со стороны. Увидеть возможные варианты выхода из создавшегося положения.

И помните: лучший способ избежать магнетизма толпы — туда не лезть».

Вот такие серьезные предостережения. Ради здоровья, ради благополучия каждого из нас.

Потеря случилась:

Берегитесь, трудоголики!

В 11-м номере «Ай, болита!» мы впервые для своих читателей рассказали об агедонии — заболевании странном и вроде бы даже неправдоподобном: когда человек разучился радоваться. Другие печатные издания до сих пор не фиксировали внимание на этом недуге. Может быть, считая его не столь серьезным, как «настоящие» хвори тела и души. Но последнее время наука признает: агедония — не просто заболевание от пресыщенности, а куда сложнее и опаснее. В «Советах народных целителей» есть на сей счет полезная корреспонденция, дополняющая нашу. Особый интерес к ней вызывает то, что автор Виктория Шахновская — кандидат меднаук, знающая предмет разговора как опытный специалист.

Казалось бы, прежде всего дорога к агедонии бездельникам. Людям, единственное занятие которых — развлекаться или по крайней мере — жить в свое удовольствие. Ан нет! Доктор констатирует: первыми попадают под власть этого заболевания трудоголики, что выкладываются в полную силу на всех фронтах: и на работе, и дома. Такие трудяги, притом старающиеся любое дело выполнять хорошо, в конце концов растрачивают свои энергетические ресурсы. К тому же разучиваются наслаждаться мелочами жизни — им просто некогда этим заниматься. И получается: все везде у них в ажуре, а радости нет. Вот доктор и призывает: позвольте себе хоть что-то делать не столь качественно, чтоб видеть и чувствовать удовольствия. Иначе грозит не только безрадостье, но и связанные с ним телесные невзгоды: снижается иммунитет, расстраивается менструальный цикл, наступают сбои в работе других внутренних органов.

Оказывается, психологи подсчитывают испытываемое человеком удовольствие, как диетологи калорийность пищи. Только здесь за единицу радости принимается так называемый гедон. А количество ежедневных гедонов оценивается по специальной шкале из 14 пунктов: энтузиазм, апатия, скука, веселье, способность к переживанию и т. д. И самый простой способ проверить, достаточно ли калорий радости, — это проанализировать свое отношение к жизни.

Что интересно: у нас принято считать, что детство, юность — наиболее радостная пора. А психологи утверждают: каждому периоду надо отдавать равное количество гедонов. Так, треть общего их числа человек должен получать до 14 лет, треть — с 14 до 60 лет, а оставшуюся треть — в более старшем возрасте. То есть искать удовольствия, наслаждаться жизнью всегда, независимо от возраста. Собственно в этом — побуждающий фактор здоровья и долголетия.

А вот в перечислении способов себя порадовать, по-моему, доктор оказалась скуповата на предложения: «Займитесь сексом, приобщитесь к спорту». Куда разнообразнее перечень «блюд радости» в издании «Пресс-коктейль». Правда, здесь приводятся и данные опроса людей насчет того, какие удовольствия в каком возрасте нас могут радовать.

Так, **до 25 лет:** аэробика, шейпинг, вечеринка, пикник, дискотека, знакомство с мужчиной, покупка нового наряда, популярная музыка, пирожные и конфеты. **С 25 до 35 лет:** секс с любимым человеком, общение с детьми, семейные культпоходы, смена прически, отдых за границей, посещение ресторана.

С 35 до 45 лет: домашний уют, приготовление любимых блюд, семейные праздники, походы по магазинам, интересные книги, встречи с подругами.

Старше 45 лет: прием гостей, прогулки на природе, забота о домашних животных, работа на даче, рукоделие, сериалы.

Это, так сказать, традиционные способы. А ведь есть еще маленькие хитрости, помогающие расцветить будни. Издание приводит их целый перечень.

*Что вы видите утром, раскрыв глаза? Грязную чашку, недокуренную сигарету, разбросанную одежду? Прочь! Ставим на столик фотографии любимых и вазочку с цветами. Пусть они станут первым, на что упадет ваш взгляд.

*Первые две-три мысли должны быть исключительно приятными. Заботы, проблемы, планы на день — все во вторую очередь.

*Не тянитесь к радио и телевизору — услышите и увидите мало приятного. Включите кассету с бодрой классической музыкой. А летом просто распахните окно и прислушайтесь к звукам просыпающегося города, шелесту деревьев, пению птиц...

*На работе обязательно сделайте себе уголок отдыха. Поставьте там фотографии, запечатлевшие самые счастливые моменты жизни, рисунки ребенка, талисман какой-нибудь...

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

*Предлагаю более ста рецептов народной медицины для лечения импотенции, алкоголизма, табачной зависимости. От вас — конверт с обратным адресом.

Александр Николаевич Королев, 171980, Тверская обл., г. Бежецк, г/п а/я 23

*Предлагаю **настойку болиголова** для лечения и профилактики доброкачественных опухолей и онкологических заболеваний. От вас — письмо-заявка и конверт с обратным адресом.

Михаил Матвеевич Чулков, 403342, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Республиканская, д. 42, кв. 52

*Вышлю кукольник н/пл.(100 г — 150 руб. + пересылка). **Т. 8-960-303-22-02**

*Предлагаю плоды каштана конского, траву ярутки, репешка. От вас – конверт с о/а.

Антонина Михайловна Гуденко, 357569, Ставропольский кр., Предгорный р-н, с. Привольное

*Вышлю **для лечения алкоголизма и пьянства** корни кукольника и копытня с методикой применения, семена левзеи, полпалы, очитка пурпурного, шалфея, лаванды, иссопа, синюхи и др. Для ответа — конверт

Анатолий Иванович Саломатов, 423575, Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Строителей, д. 32, кв. 38

*Вышлю **белую и желтую эмульсию** для приготовления скипидарных ванн с подробной инструкцией по применению. Также предлагаю уникальный сборник рецептов для похудания и омоложения. От вас — заявка и конверт с о/а.

Галина Филипповна Крещенова, 426069, Удмуртия, г. Ижевск, ул. 7-я Подлесная, д. 18, кв. 8

*Высылаю сабельник — более 500 г (по цене 30 руб. за 100 г). **612096, Кировская обл., Оричевский р-н, п. Торфяной, ул. Транспортная, д. 22, кв. 4; т. 8-833-54-61-334.**

Николай Васильевич Шастин

*Вышлю корни кукольника и копытня для лечения алкоголизма с методикой применения, корни калгана, траву болиголова, семена лекарственных растений. От вас — конверт для ответа.

Оксана Александровна Панова, 423576, Татарстан, г. Нижнекамск, а/я 6104

*Деревенский православный целитель Алексей. Бесплатно молитвами отчитаю порчу, сглаз, венок безбрачия. Вышлю мощный оберег от порчи, сглаза, на защиту жизни и судьбы. Пишите кратко + конверт с о/а.

Алексей Юрьевич Бутин, 346970, Ростовская обл., г. Матвеев-Курган, ул. Ивановская, д. 4

*Лечение разнометаллоигольчатыми **аппликаторами Ляпко** (цинк, медь, железо, никель, серебро). Изобретение врача-рефлексотерапевта Н.Г. Ляпко можно заказать наложенным платежом по тел. **8-861-38-9-29-52. Спросить Татьяну.**

радость испарилась

✱Найдите «свое место» — уголок в сквере, магазинчик, кафе. Забегайте туда время от времени, но ни в коем случае не рассказывайте никому — это место должно оставаться секретным...

✱Не верьте, что только дорогие покупки возвращают нам оптимизм — достаточно побаловать себя приятной мелочью, и настроение улучшится.

И еще, например, на даче окраска цветов способна поднять эмоциональный фон, настроить на радость.

Красный — придает энергию, укрепляет волю, действует как антидепрессант.

Оранжевый — помогает избавиться от депрессии, дает ощущение уверенности в себе.

Желтый — вдохновляет, придает оптимизм, повышает трудоспособность.

Зеленый — дарит ощущение полной гармонии, настраивает на лирический лад.

Голубой — успокаивает нервы, понижает давление.

Синий — лучшее средство от паники, повышает самооценку.

Фиолетовый — расслабляет, вызывает романтические мысли и чувства.

Проверь себя

Кто-то, возможно, скажет: «Ну это заболевание меня не касается и не коснется! Было бы удовольствий побольше, а наслаждаться ими кто не может?!» Но доктор В. Шахновская утверждает, что агедония подкрадывается незаметно и к тем, кому приятных ситуаций не занимать. И предлагает тест на способность получать удовольствие. **Проверьте себя.**

1. Потеряли интерес к работе?
2. У вас в доме уже полгода не было гостей?
3. Перестали встречаться с друзьями?
4. Не припомните, когда в последний раз были в театре и на выставке?
5. Не ходите в кино?
6. Не посещаете бассейн и фитнес-клуб?
7. Отказываетесь от приглашений в ресторан?
8. Давно не покупали себе одежду, косметику и украшения?
9. Дети раздражают вас?
10. Разлюбили путешествовать?
11. Занимаетесь сексом редко и без особой охоты?
12. Несколько месяцев не наносили визита к парикмахеру?
13. Избегаете бывать на служебных вечеринках?
14. Давно не брали книгу в руки?
15. Проводите вечера у телевизора, бездумно переключая каналы?
16. Еда не кажется вам интересной, перестали получать от нее удовольствие?
17. Не интересуетесь новостями?
18. Не следите за своим здоровьем?
19. Чужие проблемы вас не волнуют?
20. Анекдоты, рассказанные коллегами, кажутся вам плоскими, а шутки юмористов — несмешными?

«Да» — 10 баллов, «нет» — 5 баллов.

До 100 баллов. Вы очень жизнерадостный человек, агедония вам не грозит.

От 105 до 150 баллов. Агедония уже закрадывается к вам в душу. Сопротивляйтесь! Радость жизни никому не дается даром, ее нужно бережно и нежно растить в своем сердце, как цветок, — иначе зачем и жить на свете? Придумывайте себе развлечения, делайте маленькие подарки, займитесь шопингом, сделайте новую прическу, заведите хобби, путешествуйте, — словом, испробуйте все средства, чтобы развеять скуку!

От 155 до 200 баллов. Вы всерьез заражены вирусом агедонии. Поскорее обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту! Иначе со временем агедония перейдет в гедонофобию: вы не только перестанете испытывать положительные эмоции, но и начнете их бояться и сознательно избегать. И что тогда останется — вспоминать, как вас обидели, унизили и оскорбили? Неужели вы согласны носить весь этот ад в своей душе? Важно победить агедонию, пока вы полны сил, потому что с возрастом мозг вырабатывает все меньше гормонов удовольствия. Даже жизнерадостным людям на склоне лет трудно сохранять оптимизм, а страдающие агедонией дамы с наступлением климакса и вовсе впадают в черную меланхолию.

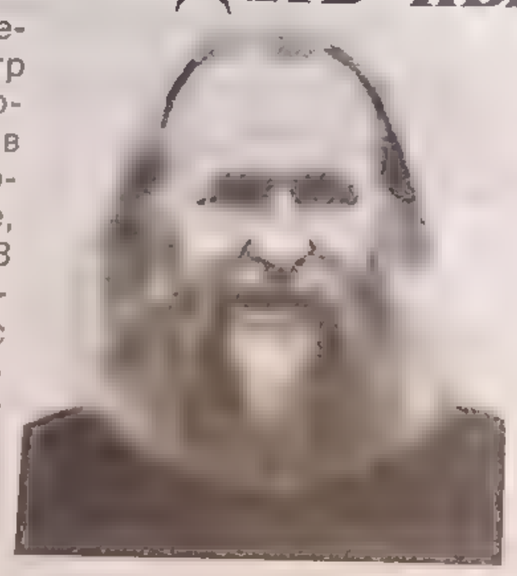
✦ ✦ ✦

А мне кажется, агедония грозит еще неблагодарным, тем, кто блага принимает как должное, а порой еще и с завистливой оглядкой на чужие дары («А ему почему-то достается больше, лучше!») Правда, мнения ученых по поводу этого мне читать нигде не доводилось. Но и так, по-житейски, очевидно: нет и не будет блага от зависти, нежелания ценить доброе к тебе отношение и услуги тебе от чистого сердца!

И.В. Крылова

Как победить пьянство

Зовут меня отец Нестор (в миру — Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончил военно-морское училище, служил на Севере. В 1966 году после трех судов чести был уволен с флота за запойное пьянство. Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и продолжал пить. Неоднократно попадал в вытрезвитель и даже ЛТП.



Мать моя, уже пожилая женщина, пошла помолиться за меня в одну из церквей. Там монахиня-староверка и сказала, что на Карельском перешейке живет знахарь Василий, который может помочь.

Уже после моего исцеления (запои стали реже, а потом и вовсе прекратились) мать рассказала, что знахарь Василий дал ей «елейную соль», которая используется при производстве ладана и церковного елея (оливкового масла с благовониями). «Елейная соль» — это сухой экстракт травы «перунов семицвет» из семейства тимьяновых, осажденный серебряной солью, добываемой в волжских соляных копях, или получаемой алхимически.

Позже я стал старообрядцем, принял сан иеромонаха (монаха-священника) и имя Нестор, а также лично познакомился со знахарем Василием. И впоследствии при помощи «елейной соли» помог десяткам людей.

Я изучил все традиционные и народные методы лечения алкоголизма и пришел к выводу, что только «елейная соль» оказывает реальную помощь. Она снимает бесовский похмельный синдром, ведущий к пьянке до гроба.

В 2001 году ученые СПбНИИ фармакологии впервые исследовали «елейную соль». В ней были обнаружены ферменты, насыщающие кровь кислородом и вызывающие восстановление пораженных алкоголем тканей.

Сухой экстракт «елейной соли» растворяют в 100 г аптечного спирта и настаивают 3 дня в темном месте. Там и хранят склянку. Дают запойному по 7 капель в день, добавляя в питье или пищу. В какое время суток — неважно.

В 1990 году я и группа единомышленников (бывшие алкоголики и их родственники, которым я помог) создали братство «Трезвение». Это сообщество служителей церкви и мирян, призванное помочь пьющим и их родственникам. Неимущим братство «Трезвение» помогает безвозмездно.

Адрес для писем: 190000, Санкт-Петербург, Главпочтамт, а/я 319, Братство «Трезвение».

Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви

Чудо природы

Уже в течение шести лет, чтобы помочь науке, бесплатно высылаю в Москву доктору А.Ф. Синякову траву лофанта. Алексей Федорович включает его в сборы с другими травами для лечения многих болезней сердца, желудка, легких, в том числе рака легких, гепатита, эпилепсии. Опубликовано уже 9 рецептов.

«Лофантовый чай ваш не только вкусный, но и совершенно необходимый для здоровья напиток. Лофант — достойная трава, он способствует долгожительству. Исследования продолжаются благодаря вам», — писал мне Алексей Федорович в одном из писем.

О богатстве лофанта различными ценными питательными веществами для организма человека свидетельствуют и результаты испытаний травы этого растения в лабораториях Астрахани, сделанные по моей просьбе.

В областном центре Госсанэпиднадзора проверили в траве лофанта содержание радионуклидов. Результат: цезий — 137 Cs (более чем в 10 раз меньше допустимого СанПиН), а стронций — 90 Sr (почти в 4 раза меньше).

В астраханском НИИ орошаемого овощеводства и бахчеводства определили содержание в лофанте аскорбиновой кислоты (4,67 %), сухого вещества (8,67 %), суммы сахаров (8,7 %). Нитратов содержится в лофанте 300 мг/кг, при том, что допустимо не более 1600 мг/кг.

В испытательной лаборатории ФГУ Государственного центра агрохимической службы «Астраханский» определили, что в траве, корневищах и корнях лофанта содержатся калий, кальций, магний, железо, кобальт, марганец, медь, цинк, никель, свинец, кадмий, хром — элементы, необходимые для жизни человека. Они участвуют в многочисленных биохимических реакциях и, таким образом, оказывают влияние на наше самочувствие и здоровье.

Обратимся к «Энциклопедии «природной медицины» врача Ядвиги Гурницкой (М., «Аст-пресс-Книга», 2002 г.). **Калий** — очень активный со щелочными свойствами элемент, активизирует в организме более 40 реакций с участием ферментов. Играет решающую роль в нервной проводимости. Влияет на мышечную активность (особенно на активность сердечной мышцы). Участвует в процессах регуляции кислотного равновесия, осмотического давления, стимулирует перистальтику кишечника, принимает участие в регуляции деятельности надпочечников и играет важную роль в поддержании водного баланса тканей.

Кальций — играет важную роль в свертывании крови, необходим для нормальной работы сердца, для функционирования мышц и нервов, помогает при состояниях общей усталости, при легочных заболеваниях, предотвращает вырождение и деформации тканей, возникновение новообразований. Лучшим снабжением организма кальцием является употребление пищевых продуктов его содержащих, а значит — и лофанта.

Магний в медицине называют элементом жизни. Было обнаружено, что в хлорофилле, без которого невозможно существование как растений, так и животных, и человека, присутствует именно магний, который и приводит в действие процесс фотосинтеза.

Железо — биоэлемент, необходимый для жизни всех живых организмов. В составе гемоглобина, миоглобина и дыхательных ферментов железо обеспечивает доставку кислорода ко всем органам и тканям организма.

Медь — способствует всасыванию железа в пищеварительном тракте и облегчает его усвоение организмом. Вместе с железом медь принимает участие в синтезе гемоглобина, в образовании костной ткани и в поддержании надлежащего состояния мислиновых оболочек нервных волокон, что особенно важно для больных рассеянным склерозом. Медь входит в состав многих ферментов и способствует их активности.

Марганец необходим организму для правильного развития клеток, участвует в процессе кроветворения.

Цинк является стимулятором деятельности гипофиза и желез, вырабатывающих половые гормоны, способствует работе поджелудочной железы, принимает участие в производстве гемоглобина.

Кобальт в паре с марганцем эффективно взаимодействуют друг с другом, помогают при заболеваниях ног (нарушение кровообращения, спазмы, судороги, отеки, варикозное расширение вен), язвенной болезни желудка, воспалении суставов, ухудшении и провале памяти и др.

Очевидно, в лофанте есть и селен, но в лаборатории его не смогли определить из-за отсутствия необходимых реактивов. Практически же действие лофанта на организм человека подтверждает наличие в его составе селена: действует профилактически, предупреждает инфаркты, стимулирует выработку иммунных тел в случае угрозы инфекционных заболеваний, защищает клетки от повреждения кислородом, сохраняя в целостности наследственное вещество ДНК, обладает противогрибковыми свойствами. Селен — микроэлемент, способствующий продлению молодости, как и лофант в целом.

Рассказывая о результатах лабораторных исследований, полагаю, что они будут интересны как для любителей, выращивающих это растение, так и для травников-целителей (для практического применения).

Юрий Игнатьевич Прошаков, г. Астрахань

Тайна черного ореха

Высокорослое дерево с мощной кроной. Крупные шаровидные плоды отличаются характерным резким запахом. Вот он, черный орех. Ввиду малой распространенности, плоды его, вполне съедобные, не стали привычным продуктом.

Это растение не поражается вредителями и болезнями. Никому не приходилось видеть листьев, изъеденных гусеницами, или червивых плодов. Возможно, именно эта жизнестойкость и обеспечивает черному ореху (на стадии молочно-восковой спелости его плодов) высокие лечебные характеристики. «Орехи» содержат максимальное количество биологически активных веществ: йод, разнообразные органические кислоты, эфирные масла.

Столь богатый состав определяет спектр и результативность применения в лечебных целях спиртовой настойки из плодов черного ореха.

Важнейшим свойством этого ореха является ярко выраженная противоопухолевая активность, что позволяет широко применять его **для лечения опухолей различного происхождения, как доброкачественных, так и злокачественных.** Возможно внутреннее и наружное использование. При этом наружное применение, кроме основного лечебного эффекта, **дает хорошие результаты по оздоровлению кожного покрова:** исчезают опрелости, шелушение, воспаления.

Благодаря высокому содержанию усвояемого йода, полезна людям, испытывающим его недостаток, и следовательно, имеющим многочисленные проблемы, связанные **с щитовидной железой.** Не менее важная сфера применения черного ореха **в системе пищеварения,** и в этом случае настойка — хороший помощник. Хороша она и для оздоровления десен, зубов, полости рта в целом.

Еще одна область применения черного ореха — борьба с паразитами. Вещества, содержащиеся в молодых плодах, **пагубно действуют** на патогенную микрофлору, а главное, **на гельминтов** нежелательное присутствие которых в организме порождает различные заболевания, вплоть до онкологических.

Следует знать, что настойка черного ореха не только серьезное лечебное, но и надежное профилактическое средство для предупреждения перечисленных выше заболеваний.

Александр Викторович Ушенин, 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгородная, д. 12; т. 8(86159)5-37-61

Для лечения заболеваний какого-либо органа наиболее благоприятно время его наивысшей активности в году! Очищения почек и мочевого пузыря — осень, зима (с 18 октября по 30 декабря), легких — осень, желудка — межсезонье, сердце активно летом, печень восстанавливайте весной.

Будем чистить почки?!

Настало время чистить почки.

Причин возникновения болезней почек множество. Но главная — кроется в характере человека, а именно в его голове. Когда устраняется психологическая причина — лечение идет успешно, человек выздоравливает, болезнь не возвращается!

Болезни почек вызваны критикой, разочарованием, неудачами, страхом, влекущими за собой чувства стыда. Все как у маленького ребенка. Печеночные камни, в этом случае — своеобразные сгустки нерастворенного гнева.

Всевозможные инфекции мочевых путей объясняются раздражением и недовольством своим партнером. Вы возлагаете вину на других.

Воспаление мочеиспускательного канала (уретрит) вызван назойливостью и обвинениями окружающих, отсюда и камешки, отражающие ваше внутреннее состояние (раздражение, нетерпение, недовольство).

Образование **кисты** — постоянное прокручивание в голове прежних обид.

Энурез (недержание мочи) — страх перед родителем (обычно отцом).

Цистит (воспаление мочевого пузыря) — тревожное состояние, обращение к прошлому. Боитесь дать себе свободу, отсюда и гнев. Выход? Произносите с настроением и любовью: «Я с удовольствием прощаюсь с прошлым и приветствую все новое в моей жизни. Я прощаю других, я прощаю себя. У меня есть свобода любить и наслаждаться жизнью. Я люблю и ценю себя. Я выражаю радость и любовь. Моя душа спокойна. Ибо я в жизни творю только добро. Я люблю

и принимаю себя такой (таким), какая я есть. Аминь». Повторяйте настрой несколько раз в течении дня. Возможно, именно это вам и нужно.

Разобрались с психологическими причинами. Теперь приступим к устранению симптомов заболеваний.

Живой органический кальций необходим всему организму, а такой кальций — единственный, растворяющийся в воде, можно получить только из сырых свежих фруктов и овощей или из их соков (натуральных). Такой кальций проходит через печень и полностью усваивается. В отличие от неорганического кальция, количество которого при постоянном употреблении в пищу хлеба, крупяных и мучных продуктов постепенно значительно увеличивается и ведет к образованию песка и камней в почках. Многочисленными опытами установлено, что удаление этих образований хирургическим способом (кроме экстренных случаев) не нужно.

Разумным применением естественных способов можно достигнуть лучших результатов.

Сок одного лимона в смеси с полстаканом горячей воды несколько раз в день и полстакана морковного сока вместе со свекольным и огуречным соком 3—4 раза в день помогут исчезновению песка и камней в течении нескольких дней или недель — в зависимости от количества и размера камней.

Растворению песка и камней в мочевых органах способствуют: свежий лук и чеснок, ягоды земляники, сок редьки черной с медом, настой и отвар фасоли, гороха, настой листьев пастушьей сумки, черной смородины, плодов шиповника, рябины, корней одуванчика, корневища аира, кукурузные рыльца. Рекомендуется тыква, капустный рассол и сок мякоти арбуза.

Из многолетнего опыта хорошо зарекомендовал себя метод очищения почек от камней отваром из корней подсолнечника.

Не спешите ложиться на операционный стол, попробуйте очистить почки естественным путем.

Удачи в лечении!

Светлана Анатольевна Семилетова, Воронежская обл.

При туберкулезе, остеохондрозе...

Как вылечить бронхиальную астму, сильное ожирение или остеохондроз? **С помощью кедрового ореха.** *И это всего лишь десятая часть всех заболеваний, в борьбе с которыми он просто незаменим. Туберкулез, рак любого органа, параличи, мало— и белокровие, опухоль мозга, язвы, неврозы, половое бессилие... Пожалуй, достаточно, учитывая тот факт, что у большинства перечисленных заболеваний имеются всяческие подвиды и разновидности. Подробно остановлюсь на двух рецептах.*

От ожирения *поможет сбор: ст. л. кедрового ореха со скорлупой, по 3 ст. л. материнки, корня лакричного, 2 ст. л. травы пестушков. 4 ст. л. измельченной смеси залить в термосе 0,5 л. кипятка, настоять ночь. Выпить в течение дня в три приема за 20 минут до еды. Вечером, перед сном, желательно сделать клизму. Через месяц вы себя не узнаете, не говоря уже об окружающих.*

При половом бессилии *поможет 50 г сока свеклы, 2 ст. л. кагора, полстакана ядер кедровых орехов. Вскипятить стакан молока, добавить в него состав. Выпить теплым. Дней через пять ждите реакции вашей жены. Кстати этом средством пользовался и известный всем своими похождениями Григорий Распутин.*

Людмила Владимировна Черкашина, 400105, Волгоград-105, до востребования

Очиток помог

Людям, страдающим глаукомой, хочу подсказать несколько рецептов.

1. Очиток пурпурный, из которого готовят препарат «Биосед», расширяет поле зрения. Лекарство не всегда есть в аптеках, а растение можно вырастить у себя в огороде.

2. Две ст. л. травы живокости полевой залить 0,5 л кипятка, настоять 2—3 часа. Пить теплым по 1/2 стакана 3 раза в день. Полезны и теплые примочки предварительно профильтрованного через мягкую ткань раствора на глаза. Применяя это средство, будьте осторожны, потому как живокость полевая — растение ядовитое.

3. Полностью излечивает глаукому (по мнению врача А. Багдановой) сбор майских трав. 1/2 стакана крапивы и ч. л. лепестков ландыша. Хорошо перемешать, настоять в стакане воды в теплом месте 8—9 часов. Процедить, затем добавить 1/2 ч. л. пищевой соды. Делать примочки на веки

Надеюсь, эти рецепты помогут вам. Лечитесь на здоровье!

Флера Миниахметовна Турцева, 450014, Уфа-14, а/я 30

С возрастом болезней у меня накопилось немало. **Пошаливали печень, сердечко...** Постоянно приходилось принимать лекарства. Но особо донимали **гипертония и запоры.** Если с давлением еще как-то удавалось справиться с помощью таблеток, то постоянные проблемы со стулом просто выбивали из колеи. Да и удивляться тут нечему: какое может быть настроение, если только и делаешь, что принимаешь слабительное, ставишь клизмы?..

А потом мне попалась на глаза заметочка, в которой рассказывалось о сборе, что применяется при сердечных, желудочных, почечных и женских заболеваниях, хорошо влияет на состав крови. В народе он называется «золотым». Как будто его специально для меня придумали! В его состав входит столько растений, что я даже испугалась, бегло посмотрев их список. А когда пригляделась внимательно, поняла: любое из них можно купить в аптеке, многие растут на даче и неподалеку от нее.

Этот сбор и впрямь золотой!

Итак, для лечения понадобится: почки березы, трава и цветки бессмертника песчаного, череды, зверобоя, золототысячника, трава душицы, мяты, сушеницы топяной, тысячелистника, чабреца, череды, чистотела, алфея, корни дягиля, кровохлебки, одуванчика, цветки календулы, липы, ромашки, листья крапивы, мать-и-мачехи, подорожника, пустырника, эвкалипта, почки сосны, плоды тмина и кора крушины. (Тем, у кого нет запоров, кору можно не брать.) Все компоненты — в равных частях.

Я вечером заливала 4 ст. л. смеси литром крутого кипятка, утром процеживала. Хранила в холодильнике. Принимала теплым по половине или целому стакану 2—3 раза в день в зависимости от самочувствия. Три недели лечилась, недельку отдыхала — и снова повторяла курс. И так — в течение нескольких месяцев.

Гущу, как и предлагалось в заметке, не выбрасывала, а снова заливала кипятком, споласкивала процеженным настоем тело, голову после мытья.

Вот уж действительно «золотой» сбор! Уже вскоре после начала лечения давление нормализовалось, наладился стул, улучшилась работа печени. К тому же аднексит, от которого так и не могла вылечиться полностью, прошел.

Думаю, и вам этот сбор поможет справиться со многими недугами.

Г. Шахова, г. Пермь

Лепешка медовая — и нога здоровая!

Прошлой поздней осенью в гололед я так сильно **подвернула ногу**, что даже порвались связки. В «травме» мне наложили гипс — такой не очень высокий сапожок. Пришло время, и гипс сняли. Надо было ходить на разработку: массаж и физиопроцедуры. Вернее, не только ходить, но еще и ездить, так как районная поликлиника довольно далеко от моего дома. А нога сильно болела, и передвигаться без опоры на костыль я первое время не могла даже по дому. Кроме того, на дворе зима, скользко. И помочь мне в таком деле некому: муж допоздна работает, дочь живет на другом конце города и тоже на работе до вечера. Выручила медовая лепешка: я когда-то читала о ее целебных свойствах и вот решила попробовать. Делается она просто: замешивается мука на меду, да так, чтобы тесто было не крутое, а вязкое. Еще надо добавить немного птичьего жира — я растопила от курицы. Приготовила лепешку и стала каждый день ее прикладывать к больному голеностопу: прилеплю на чистую кожу, сверху компрессную бумагу, потом хлопчатобумажный мужнин носок надеваю, а сверху еще шерстяной с высокой голяшкой. А сама делаю потихоньку домашние дела и час, и два. Лепешка немного греет. Потом сниму и положу в целлофановый пакет (в холодильник ее нельзя класть). Могу еще раз приложить ближе к вечеру. Уже через три дня почувствовала облегчение в ноге: меньше болеть при ходьбе стала, а опухоль, что была после снятия гипса, значительно уменьшилась. А недели, наверное, через две и ходить начала нормально.

Г.Е. Долгобородова, г. Архангельск

Для очищения кишечника

Подскажу средство для **очищения кишечника** от каловых камней. Это обыкновенная пижма — по 1—2 цветочка на ночь. А начинать так: два дня — по 3 цветочка на ночь, два дня — по 2, затем — 1—2. И так — в течение года.

Кроме того, раз в неделю показана клизма из цвета белой акации, травы тысячелистника, ромашки, календулы и листьев эвкалипта. Компоненты измельчите, возьмите поровну и столовую ложку сырья залейте двумя литрами кипящей воды. Потомите на малом огне 3—5 минут, процедите, остудите до теплого и сделайте клизму.

Если все правильно выполнять, «залежи» со временем разрыхлятся, кишечник очистится, живот станет мягким. Ко всему прочему, уйдет геморрой, исчезнут полипы, выведутся паразиты, да и работа желудка наладится.

Надежда Михайловна Акопян,
353247, Краснодарский кр., Северский р-н, ст. Дербентская, ул. Ленина, д. 31

И ячмень «завял»

Моя бабушка, если у нее вскакивал **ячмень** на глазу, терла его долькой чеснока. У меня самой никогда раньше ячменей не было. И тут вдруг в возрасте 38 лет это все-таки случилось. Веко зачесалось, потом воспалилось. И я вспомнила бабушкин способ. Очистила зубчик чеснока от пленки и потерла им уже набухший зарождающийся гнойник. Глаз, конечно, защипало. Но не оттого, что в него попал сок чеснока — этого ни в коем случае допускать нельзя! А видимо, от сильного запаха. Но быстро прошло. В течение дня я применяла такой необычный метод лечения 4—5 раз. А утром обнаружила, что воспаление «завяло». Через день веко было уже совсем нормальным, только чуть-чуть шелушилась кожа на месте несостоявшегося ячменя. Думаю, что такой способ самый простой и удобный — ведь чеснок есть в каждом доме. А главное — действенный!

М.А. Дорофеева, г. Пенза

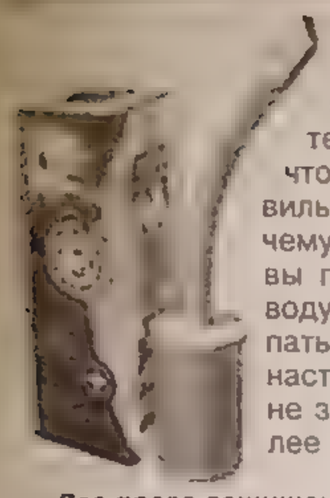
Грибок изведет чеснок

Получила «Ай, болит!» № 26 за 2005 год и спешу ответить Валентине Федоровне Белозерцевой из г. Онега. Изведет **ногтевой грибок** обыкновенный чеснок! Не пробовали? Тогда скорее приступайте, невозможно же шесть лет мучиться! Натрите на мелкой терке чеснок и добавьте сливочное масло (примерно половину количества кашицы или чуть меньше). Тщательно вотрите смесь в каждый ноготь (делайте это каждый день, лучше на ночь). Потом наденьте носки, перчатки. Кстати, их надо стирать ежедневно, то есть каждый вечер надевать чистое. Заранее готовить лекарство бесполезно, поэтому всегда втирайте свежую кашицу. И дело пойдет на поправку.

М.Я. Пичугина, Псковская обл.

МОЖЕТ, ЭТОТ МЕТОД ПОМОЖЕТ

ОТКРЫТ СЕКРЕТ ТРЕТЬЕГО ДЫХАНИЯ



Известные факты: без еды человек может прожить до 40 дней, без воды — от трех до семи суток. А вот без воздуха вы не обойдетесь и трех минут. Задайтесь вопросом: «Так что самое ценное для нашего организма?» Правильно! Воздух! Вы не задумывались об этом?! Почему? Знаем, потому как воздуха много. Для еды вы применяете всяческие диеты, пьете чистую воду, ухаживаете за кожей. А как должен поступать воздух в ваш организм, и как получить по-настоящему оздоравливающие результаты вы еще не знаете, но теперь это в прошлом. Читайте далее и познавайте, как вы избавитесь от болезней. Ощутите силы и испытайте радость за то, что вы это смогли!

Все права защищены
Лиц. МЗ РФ № 64/2002-0566-0571 от 18.10.02 г.
Патент РФ № 42428 от 07.07.04 г.
Сертификат соответствия № РОСС RU. ая 79. В 55603
Название «Дыхательный тренажер Фролова» является зарегистрированной торговой маркой и принадлежит производителю

«За 2 года тренировок на изобретенном мною специальном дыхательном тренажере я добился больших результатов моя кожа стала эластичной, исчезла седина. Температура моего тела снизилась с 36,6 до 35,4 градусов. По всей видимости, мне удалось осуществить мечту японских ученых, которые утверждают, что, снизив температуру тела на 1 С, человек получает дополнительный жизненный ресурс в 50 лет. Мои результаты не могли остаться незамеченными — скептики требовали доказательства и документы. Комплексное исследование моего организма, проведенное во 2-м Московском Медицинском Институте, повергло в шок моих коллег и ученых: мой биологический возраст соответствовал возрасту 20-летнего спортсмена, а мне уже 65 лет. Но настоящее чудо произошло тогда, когда один за другим такого же результата стали достигать сначала мои знакомые, потом знакомые знакомых и их соседи, занимаясь всего по 20—30 минут в день на моем тренажере», — рассказывает Доктор Фролов. **Интервью у доктора Фролова брал начальник отдела по связям с населением «Медпочта» Владислав Миронов.**

Из протокола клинического испытания дыхательного тренажера Фролова в Научном Центре Клинической и Экспериментальной медицины Новосибирского Академгородка: *«В течение двух недель проведено 287 тренировок у 78 пациентов — больных с различными заболеваниями, включая острые и хронические бронхиты, хронические неспецифические заболевания легких, вегето-сосудистую дистонию, гипертоническую болезнь , стенокардию, как в стадии ремиссии, так и при обострении патологии. Отмечены позитивный клинический эффект, возможность сочетания с другими физиотерапевтическими и медикаментозными методами лечения, явное усиление действия лекарственных препаратов и сокращение сроков лечения. Ни у одного пациента не зафиксировано какой-либо негативной реакции. Отказов в работе тренажера не было»*

Гл.врач клиники Научного Центра, Заслуженный врач РФ, к.м.н. В.Б. Барский, 29 июля 2004 г.

Л.П. Киселева, г. Владимир

«Здравствуйте! Обращаюсь к вам по результатам 3-х месячных занятий на дыхательном тренажере Фролова. Общее состояние здоровья улучшилось, я не слышу шума в голове, сон улучшился. Давление верхнее было 130—150, а стало 120—130, нижнее — 80—90, а стало 70—75—80. Аллергия, нейродермит высыпает отдельными точками, реденько. Стало легче дышать. Я понимаю, что в 82-летнем возрасте трудно вылечиться, потому что все годами накапливалось. Но как сейчас — жить можно, дышать легко — как это здорово. Благодарю много, много раз. Ваша книга — мой настольный учебник. Перед вами и вашими трудами я низко кланяюсь. Еще раз благодарю».

Ф.П. Феоктистова, г. Орел

«Много лет у меня был хронический бронхит и аллергическая астма.

Не могла стирать ни одним порошком, до головной боли чихала и задыхалась, а когда начинался тополиный пух и цветы — это просто каторга какая-то! Подниматься домой (живу на 4 этаже) не могла, часто останавливалась и отдыхала, такая мучила одышка. Ночью спать не могла, душил кашель! А самое страшное то, что все мои болячки не давали мне работать на моей любимой даче. Но, к моему счастью, деточки подарили мне тренажор Фролова. Огромное облегчение он мне принес! Уже почти год дышу с помощью тренажера, и за это время стала как новая! Про удушье и кашель просто забыла! Бегаю, как молодая, между этажами, не останавливаюсь. В этом году пух и цветение трав перенесла без аллергии. И что самое главное, теперь могу спокойно работать и жить на даче, без страха, что нужна будет «скорая». Участок привела в порядок, нарадоваться не могу, что жизнь моя вошла в норму! Спасибо доктору Фролову!»

Н.Н. Лугина, г. Ярославль

«Большое вам спасибо, что приносите людям столько добра! У моей дочери хронический обструктивный бронхит. Сколько врачей мы обошли, сколько денег на лекарства потратили! Прочитали в газете про ваш тренажер, заказали, и вот уже полгода она занимается на нем. Легкие очистились, вышла мокрота. Раньше так боялись сырой погоды, дождей, так как у нее всегда были обострения в такие периоды. Сейчас, только благодаря тренажеру, никаких осложнений нет. Низкий поклон вам от меня и дочки!»

Внимание, новинка! Уникальная, эффективная разработка — ингалятор «2 в одном»

Уникальность ингалятора «2 в 1» заключается в особенностях его строения. Специально разработанный биодизайн маски подходит для любого типа лица. Находящаяся внутри емкость состоит из семи камер, что позволяет раздельно испарять несколько эфирных масел или лекарственных настоев одновременно Клинические испытания показали: если масла испарять, не смешивая их между собой, то, попадая на слизистую оболочку дыхательных путей в определенной комбинации, они за два три дня оказывают лечебное действие, сравнимое с недельным курсом применения лекарств. И никаких побочных эффектов!

ВСЕ ПРАВА НА ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ ЗАЩИЩЕНЫ
Патент РФ № 28614 от 10.11.02 г.
Лиц. Минпромнауки РФ № 64/2002 г. 0566-0571 от 10.10.02 г.

Для проведения ингаляций учеными была специально подобрана коллекция эфирных масел глубокой молекулярной очистки «Динамика», состоящая из 8 масел: пихты, мяты, кедрового стланика эвкалипта, лаванды, шалфея, лимона и углекислотного экстракта пихты. Список заболеваний, которые лечатся при помощи ингаляций, велик, самые распространенные из них астма, гипертоническая болезнь, грипп, стенокардия, ангина, синусит, ринит, ларингит заболевания желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Как правильно использовать эфирные масла, вы сможете прочитать в прилагаемой инструкции. В комплект ингалятора бесплатно входит мини-энциклопедия, из которой вы узнаете, как, используя специальные комбинации эфирных масел для ингаляций, можно лечить то или иное заболевание.

Из протокола клинического испытания ингалятора лекарственных растворов и эфирных масел тепловлажного индивидуального в Городской клинической больнице № 1 им. Пирогова: «В период с 21.06.03 по 25.07.03 были проведены медицинские испытания опытных образцов тепловлажного индивидуального ингалятора. Новшество — наличие «ромашки», состоящей из семи емкостей, — позволяет проводить комбинированное лечение эфирными маслами 2—3 наименований, при этом происходит экономия масел. В результате осуществленных процедур (96 ингаляций) состояние больных заметно улучшилось, что способствовало их скорейшему выздоровлению».

Главный врач Городской клинической больницы №1 О.В. Рутковский, 2002 г.

Запишите в ваш блокнот

А5—2111

Заказывайте наложенным платежом. Тренажер Фролова — **550 руб.** Ингалятор «2 в 1» — **200 руб.** Коллекция эфирных масел для ингаляций глубокой молекулярной очистки, состоящая из 8 флаконов — **550 руб.** Книга «Дыши правильно, живи хорошо» — **150 руб.** Книга «Как я жил без кислорода» — **190 руб.** Делайте заказы по **e-mail: 80@012.ru**

Звоните нам по телефону: 8-800-200-02-82 (с 6.00 до 18.00 по Москве) для вас это бесплатно! Или отправляйте письменную заявку по адресу: 630100, г. Новосибирск, а/я 22. Обязательно укажите Ф.И.О., точный обратный адрес, кол-во и название товара.

ВНИМАНИЕ! Указанные цены действительны до 10 декабря 2005 г. Цены включают: доставку, упаковку, страховку. Оплата при получении на почте. Каждый заказавший более трех наименований наших товаров получит бесплатную подписку на 2 номера каталога «МЕДПОЧТА» на 2006 г. Наш сайт www.012.ru. Все наши приборы зарегистрированы Минздравом РФ

Хватит худеть! Пора БЫТЬ стройной!

Стройная фигура, здоровье и красота – это моя победа.

...и МультиКОФЕ

Доставка почтой по России: г. Москва — тел. (095) 786-34-00; г. Санкт-Петербург — тел. 8-901-301-46-76; Северо-Западный регион — тел. 8-901-320-13-10.
Консультации по тел. (095) 518-46-89.

*Вышлю наложенным платежом: водянику черную (шикшу) — от эпилепсии, судорог, параличей;

маралий корень (левзея сафлоровидная) — общеукрепляющее, стимулирующее, тонизирующее средство, при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Александр Иванович Сорокин, 653035, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, ул. Пионерская, д. 62, кв. 3

*Вышлю сбор трав, используемых **при эпилепсии, почечнокаменной болезни** (нефролитиаз). От вас – конверт с о/а.

Олег Вячеславович Чижов, 109469, г. Москва, ул. Братиславская, д. 24, кв. 253

Высылаю по предоплате **мощные и эффективные растительные экстракты** для лечения бесплодия у мужчин и женщин, опухолей, спаек, кист любой локализации, фибромиомы матки, фиброзной мастопатии, аденомы предстательной железы, простатита, заболеваний щитовидной железы (300 руб.). Цветочную пыльцу (60 г — 200 руб.). Семена болиголова (100 шт. — 16 руб.).

Обязательно укажите возраст и заболевание.

Для переписки вкладывайте конверт с о/а.

Наталья Геннадьевна Дальчанина, 652519, Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Ботаническая, д. 3

Продаю семена расторопши от болезней печени (300 руб. — 1 кг + почтовые расходы). Возможна поставка на полный курс лечения.

Надежда Васильевна Блинова, 602208, Владимирская обл., Муромский р-н, с. Панфилово; т. (0234) 5-61-86

*Целитель-фитотерапевт. Лечение травами онкозаболеваний, гепатита, диабета, псориаза, язвы, ЖКТ, мочеи желчнокаменной болезней. Фитотерапия не панацея, но во многих случаях наиболее эффективна при лечении хронических заболеваний и при омоложении.

Лечение проводится с выездом на дом к больному. А также японский массаж «Шиацу» и тибетский общеукрепляющий массаж. **Дорого!**

Запись по тел. 8-906-318-30-22, 8-917-307-35-06.

*Высылаю травы, листья, корни таволги, хмеля, чабреца, мордовника, щавеля конского, ежевики, девясила, барбариса, чемерицы, болиголова; семена клена, желуди дуба, кору и соплодия ольхи, осины, корни папоротника, голубую глину.

От вас — заказ и конверт.

Рустам Нурнев, 423970, Татарстан, Муслюмовский р-н, д. Старый Вареш

Вышлю **травы:** барвинок, болиголов, буквицу, кору волчьего лыка, дурнишник, дурман, зюзник, живокость полевую, каштан, кипрей, клевер, кирказон, козлятник (чалеча), манжетку, мордовник, матку боровую, подмаренник, омелу, очанку, репешок, руту, софору, сабельник, чистец (стахис).

Корни: аконит, диоскорею, дягиль, копеечник забытый (красный корень от импотенции, туберкулеза), копытень, красную щетку, кукольник, лапчатку белую, левзею (маралий корень), пион (марьин корень), стальник, цикорий. **Каменное масло.** Для согласования цены вкладывайте конверт с обратным адресом.

Елена Федоровна Лещикова, 398058, г. Липецк, Студгородок, д. 7, кв. 23; т. (0742) 40-42-44

*Вышлю **травы для лечения:** аконит, бадан, болиголов, боровую матку, бузину, волчье лыко, гармалу, грушанку, диоскорею, дрок, живокость, зюзник, каштан, копеечник, кирказон, красную щетку, кровохлебку, кукольник, кубышку, лабазник, лапчатку белую, левзею, манжетку, марену, морозник, омелу, репешок, солодку, стальник, элеутерококк, ятрышник и другие. А также каменное масло.

От вас — конверт с обратным адресом.

Наталья Григорьевна Лещикова, 195027, г. Санкт-Петербург, а/я 27, т. (812) 529-84-00

В следующем номере:

Вернув на рычаг теплую от долгого разговора телефонную трубку, вы обнаружили на листочке под своими руками разные узоры. Что они означают?

О методике снятия стресса

Что предпринять, чтобы острый бурсит не перешел в хронический?

Лечение бронхита, энтерита, гепатита и других заболеваний народными средствами

ISSN 1729-1860

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано ОАО «Кострома» г. Кострома
Заказ № 9018 Тираж 124.010 экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 537 Тираж 4.660 экз.
Общий тираж: 128.670 экз
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!».
Индекс: 50486 по Архангельской обл., 34259 — по РФ.
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27
Сайт: www.givitca.ru

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Зам редактора Назаренко Ю.А.
Отв за выпуск Бабарухина Е.И.
Редколлегия: Улановская Н.Д., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Аполлонова Э.В., Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой печатаются на правах рекламы.

Электронные адреса подписки через Интернет: www.[illegible].ru и www.chivo.ru

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

газета-целительница

Ай, болит!

www.givitca.ru

№ 34 (526) декабрь 2005 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

В ВАШУ ДОМ — С ЛЮБОВЬЮ!

Глазам болеть не дам

Воспаление глаз можно вылечить укропом. Из 5 небольших пучков укропа отожмите сок и смешайте его с чайной ложкой меда. Дайте настояться сутки, а потом закапывайте по 2 капли — до улучшения состояния.

Дарья Федотовна Косова, Ростовская обл.

Лечим астму

Моя знакомая **от астмы** без помощи врачей лечилась. Брала в равных количествах сок сельдерея и майский мед, перемешивала и принимала по ст. л. 4—5 раз в день. Лечилась, правда, около года. И приступы гораздо реже стали.

Ирина Тимофеевна Сивкова, г. Архангельск

Оболванивающая диета

Натрите свежую морковь, добавьте мед, лимонный сок и каких-нибудь фруктов. В течение трех дней ешьте только это пюре. На четвертый включите в рацион картофель, хлеб, яблоки, а с пятого можете есть все, что хотите, не забывая, однако, ограничивать животные жиры и мясо, соль, сахар, хлеб, яйца. **И... будьте молоды!**

П.О. Обоева

От насморка

Если у вас дома растет каланхоэ, то покупать в аптеке **капли от насморка** вам не придется. Достаточно выдавить чайную ложку сока растения и закапать понемногу в каждую ноздрю. После этого вы на насморк в буквальном смысле «начихаете».

И. Фокина

СПЕЦВЫПУСК

№ 23 (158) ВЫХОДИТ 5 ДЕКАБРЯ

«Как избавиться от пьянства»

8 (8181) 53412-57

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Звоните! Вам поможем!

Подписка на 2006 год!

Внимание! Вы можете оформить подписку на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т 1-й (ЗАО «АРСМИ»): «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110); и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП): «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Колено болело

На спортивных соревнованиях я **повредил мениск коленного сустава.** Конечно, медицинскую помощь мне оказали. Но колено болело и после физиотерапевтических процедур. Так маялся с ним до самого лета. В поликлинике доктор предложил операцию. Решение я отложил до осени, а сам уехал в деревню. Там-то мне и подсказали, как с болью справиться. Стал на ночь прибинтовывать к коленному суставу свежую траву чистотела. Спустя некоторое время почувствовал облегчение. Тогда компресс из этой травы стал держать круглосуточно. Каждую неделю делал 1—2-дневные перерывы. За одно лето я избавился от «болячки» и избежал операции, от которой вполне мог остаться инвалидом. С того времени прошло много лет, и никаких последствий!

В.Т. Жук, г. Волоколамск

Медово-дрожжевое молочко

Думаю, рецепт медово-дрожжевого молочка придется кстати тем, **кто ослаблен после тяжелой болезни, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом.** Особенно хорошо его принимать пожилым — это средство благотворно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, обмен веществ. В эмалированную кастрюлю положите килограмм свежих пекарских дрожжей, добавьте 400 г сахарной пудры (можно использовать песок) и разотрите до однородной массы. Залейте литром воды, доведите до кипения и потомите на малом огне 2 часа. Затем добавьте 2,5 л воды, размешайте и покипятите еще полчаса. В кипящую массу положите по 200 г ржаной муки и сливочного масла. Процедите и перемешайте еще теплое снадобье с 300 г меда. Храните в холодильнике. Принимайте теплым по 2 ст. л. 2—3 раза в день.

Дина Ускова, Приморский кр.

Коль занемог, примись за Су-Джок

Хорошо помню то время, когда впервые услышала о технике Су-Джок. Было это в 1991 году. С лекарствами тогда в стране была большая напряженка. Возможно, именно поэтому немало людей обратило внимание на древний метод лечения. Но сама я в его эффективность в те годы не поверила. Хотя моя подруга — по профессии она врач, а теперь уже и директор медицинского центра — отчего-то ухватилась за него. Она страдала ишемической болезнью сердца — стенокардией напряжения. Поэтому пила таблетки горстями. Овладев методикой Су-Джок, Лариса справилась с недугом буквально за 1,5—2 года. Теперь даже работа ее не выводит из строя. **Перестали беспокоить боли в сердце!** Глядя на подругу, я решила освоить несколько способов самопомощи из Су-Джок. Их я применяю, когда лечу своих домашних или знакомых. Вот теперь хочу поведать о них читателям газеты.

Есть необычный, но довольно эффективный способ **уменьшить боли в горле при ангине, фарингите и вернуть голос при ларингите.** Сделайте на ночь компресс с медом на большие пальцы обеих кистей. Обмакните кусочек бинта в жидкий мед и оберните им палец, сверху наложите бумагу для компрессов и наденьте шерстяную варежку. Компресс подержите на кистях 6—10 часов.

Если заболело ухо, горло, начинается насморк, образуется ячмень, возьмите заточенную спичку или шариковую ручку и поищите наиболее болезненную точку на ногтевой фаланге большого пальца. Помассируйте эту точку, затем приклейте семена редиса, зернышки гречи или черный перец пластырем. Через некоторое время боль пройдет.

Можно прибегнуть к Су-Джок-терапии **при сердечном приступе.** Зона сердца располагается на ладони посредине наиболее выпуклой части большого пальца. Ее нужно тщательно массировать пальцами другой руки, находя болезненные места. Таким массажем **лечится стенокардия, ишемия, различные виды аритмии.** При этих заболеваниях массаж необходимо делать 4 раза в день, а на ночь прикреплять на болезненные точки семена свеклы, гречихи, шиповника, редиса, плоды боярышника.

При любой головной боли помассируйте кончик большого пальца — зону головного мозга. Боль должна пройти через несколько минут.

Любой человек, не только медик, может применять Су-Джок для оказания помощи себе или своим близким. Только для этого нужно понять ее и хорошо усвоить расположение точек соответствия органов на кисти и стопе. Это легко запоминается. Так что дерзайте!

Мария Сергеевна Жукова, г. Краснодар

В помощь вам совет дам

Надежда Владимировна из Липецкой области! Попробуйте помочь лечению **мерцательной аритмии** травяным настоем. Для его приготовления вам понадобится боярышник и календула (цветки), цикорий (листья) и любисток (трава). Все берется в равных частях, а любистока — две таких же части. И смешивается. Теперь нужно 3 столовые ложки травяной смеси залить литром кипятка и поставить на огонь. Как только вода закипит, сразу снять с огня и дать настояться час. Настой принимать по столовой ложке не менее 7 раз в день. Пить можно до месяца, потом сделать двухнедельный перерыв. Надеюсь, мой совет вам поможет. Но и лекарства, выписанные врачом, надо тоже принимать: мерцательная аритмия — болезнь серьезная и травы здесь лишь помощники в лечении.

А.И. Веретенникова, г. Саратов

ПОСЛЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ —

В 25-м номере газеты была опубликована корреспонденция к. м. н. И.А. Крылова «Бурсит лишь похож на артрит». И вот в журнале «Здоровье» встречаем публикацию, дополняющую обнародованную информацию.

Врач говорит:

Девушка упала, как говорится, на ровном месте. Удар пришелся на локоть. Через некоторое время на ушибленном суставе появилась опухоль. Хорошо, что пострадавшая вовремя обратилась к врачу и несложная операция смогла предотвратить неприятные последствия.

Острый бурсит — а именно это заболевание развилось у молодой пациентки, — если не принять необходимых мер, может перейти в хронический. Тогда уже требуется систематическое длительное лечение под постоянным контролем врача.

Чаще всего при бурсите воспаляются суставные сумки локтевого, плечевого или коленного суставов. Видимо, это объясняется тем, что названные сочленения наиболее подвижны и уязвимы при падениях, ушибах.

Как правило, острый бурсит сильной болью не сопровождается и на амплитуде движений не сказывается. Неприятные ощущения в суставе возникают лишь при резких движениях, подъеме тяжестей, прикосновении к припухшему месту.

И в этот момент важно немедленно обратиться к специалисту. Большую ошибку допускают те, кто пытается обойтись домашними средствами: ставят согревающие компрессы, разминают, парят сустав. Делать этого ни в коем случае нельзя! Нелиш-

Уныние — тяжкий грех

В последнее время я увлекаюсь чтением книг психолога и гомеопата В.В. Синельникова. Даже взяла на вооружение некоторые его высказывания: «Подобное притягивается подобным»; «Внешнее отражает внутреннее»; «Если вам что-то не нравится в других людях, то это обязательно есть внутри вас»; «Контролировать ситуацию будет тот челочек, у которого большая гибкость поведения»

Еще автор предлагает общаясь с человеком, мысленно послать ему подарок (деньги, цветы, что угодно, главное, с добрыми пожеланиями), и он обойдется с вами по-хорошему. Сначала кажется, что это бред. Но я попробовала так делать. И знаете, работает! Только надо обдумать, что кому пожелать.

Об этом способе я рассказала и своему 14-летнему сыну. Он воспользовался им и прибежал из школы, радостно крича: «Ура! Работает! Я желал учителям хорошего! Посмотри дневник!»

В общем, я поняла: **если на жизнь смотреть позитивно, то и люди будут встречаться добрые. Ну а думаешь о плохом — с плохими и общаешься.** Не зря ведь старики говорили: «Если чего-то сильно боишься, это обязательно случится».

Еще В.В. Синельников пишет, что Бог дает нам болезни не в наказание, а напоминает таким образом, что мы живем неправильно. Нужно поменять свое отношение к людям, к жизни, и хвори сами медленно отступят.

К примеру, мой сын повесил над кроватью плакат: **«Уныние — тяжкий грех»**. Прочту эту надпись, встряхнусь — и перестаю хандрить, смотрю на все с оптимизмом. Когда я рассказала об этом плакате знакомой, у которой погибла 15-летняя дочь, она записала слова, стала постоянно перечитывать их — и начала шевелиться, отвлекаться от горя, следить за собой. Да просто стала жить.

Л.В. Кононова, 352500, Краснодарскийкр., г. Лабинск, ул. Б. Хмельницкого, д. 108

При высоком сахаре в крови

Высокий сахар в крови можно снизить с помощью лавра Взять листочков этого дерева по два на каждый стакан воды. Для приготовления потребуется 2—3 литра воды Посуда для этого нужна эмалированная. Нужно довести состав до кипения. После на 15 суток поместить в темное прохладное место. Периодически помешивать. Как только настоится, процедить и отжать. Держать в холодильнике Пить только по утрам в подогретом виде за 40 минут до еды.

При сахаре от 6 до 10 единиц — по 100 мл, а при сахаре 11—20 единиц — по стакану. Курс — 2—3 месяца. После следует сделать месячный перерыв и снова можно принимать. Обязательно через каждые две недели следует проверять сахар в крови, так как он может резко понизиться. Исходя из процентного содержания сахара в крови можно регулировать количество принимаемого отвара. Лицам, склонным к кровотечениям, этот настой не подходит. Не следует его употреблять перед и во время менструации

А. Букатин, биолог, г. Москва

Спасение от обострения

При болях в поджелудочной железе хорошо помогает репчатый лук. Для этого его следует измельчить, завернуть в марлю и приложить к больному месту. Сверху прикрыть пленкой, а на нее полотенце. Держать такой компресс следует до стихания боли.

Если на коже возникнет раздражение, нужно в нее втереть нерафинированное подсолнечное масло. Таким способом от обострения хронического панкреатита я спасаюсь уже восемь лет.

Т. Сидоркина, Ленинградская обл., г. Мга

Если уши закладывает

Когда у меня **закладывает уши**, я закапываю по три капли сока репчатого лука, запеченного в духовке вместе с семенами тмина. Срезаю у большой луковицы верх, делаю в ней углубление, насыпаю в него ч. л. семян тмина, накрываю срезанной частью, перевязываю нитками, чтобы не распалась, и ставлю в духовку на 20—30 минут. После отжимаю сок и теплым закапываю на ночь. Серные пробки растворятся уже на следующий день!

А. Грабовенко, Вологодская обл.

МНЕНИЯ, ДОПОЛНЕНИЯ

У вас бурсит...

Если у вас развился острый бурсит, обычно врач с помощью пункции извлекает накопившуюся жидкость. Случается, что с первого раза полностью ее откачать не удается. Так что не пугайтесь, если назначат процедуру повторно.

После пункции на сустав накладывают давящую повязку. Дома можно туго бинтовать эластичным или же обычным бинтом. Это нужно делать для того, чтобы под сильным давлением «слиплась» образовавшаяся полость и в ней не накапливалась жидкость.

Постарайтесь оберегать поврежденный сустав, ему необходим покой. В некоторых случаях приходится даже ним считаю напомнить, что, когда заболевание запущено, в особо тяжелых случаях приходится даже удалять суставную сумку.

фиксировать его гипсовой лангетой. Ведь трение сочленяющихся элементов во время движения может способствовать переходу острого бурсита в хронический. Покой же в большинстве случаев приводит к полному выздоровлению.

Первые два-три дня советую постоянно прикладывать холод на ушибленное место. Это — необходимое условие стихания воспалительного процесса. **А на ночь можно делать компрессы с листом алоэ или медицинской желчью.** Для того чтобы сделать компресс с алоэ, тщательно вымытые листы растения разрежьте вдоль и приложите к суставу. Если с медицинской желчью — смоченную ею марлю не забудьте прикрыть кусочком полиэтилена. И в обоих случаях крепко зафиксируйте компресс бинтом. Обычно бывает достаточно 10 процедур.

Если вы не будете беречь поврежденный сустав, нет никакой гарантии, что не разовьется гнойный бурсит. Это заболевание сопровождается повышением температуры тела, покраснением кожи. В суставной сумке скапливается гной и воспаляются окружающие ткани. Все неприятности — следствие инфекции, проникшей через ссадины, царапины и потертости кожи. **Поэтому не забывайте смазывать настойкой йода или зеленкой поврежденные участки.** Не срезайте бритвой появившиеся на ступнях мозоли и натоптыши. Лучше отпарьте их в теплом содовом растворе (чайная ложка пищевой соды на литр воды).

Суставные сумки нередко воспаляются у тех, кто во время работы вынужден в течение долго времени опираться на колени или локти. Таким людям нужно пользоваться специальными защитными повязками: наколенниками и нарукавниками.

А.П. Угрюмов, к. м. н.

ЧТО ЗА НЕДУГ ВЫЯВИЛИ ВДРУГ?

На ваши вопросы отвечает к. м. н. Илья Альбертович Крылов.

Не проходите мимо

Неприятный для меня случай произошел недавно. Подхожу к дому и вижу: сосед сверху прислонился к оградке, шатается, глаза какие-то мутные. Мы не очень хорошо знакомы. Ну я и подумала, что пьян, прошла мимо. А потом жена его с возмущением выговорила мне. Мол, человеку стало плохо — гипогликемия, — а я не захотела помочь. Она настолько была не в себе, что я даже не расспросила, что это за состояние и чем помочь. Может, и какая-то часть других бедолаг, которых мы принимаем за пьяных и проходим мимо, тоже испытывают эту гипогликемию? Что ее отличает?

А.П. Фишина, г. Тольятти

Во всяком случае, Арина Павловна, стоило подойти к этому человеку и узнать, не требуется ли помощь. Гипогликемическое состояние (снижение уровня сахара в крови) напоминает алкогольное опьянение, только тут необходима срочная помощь. Самочувствие больного таково: внезапная слабость, острое чувство голода, головокружение, головная боль, дрожь в руках и ногах, потливость, двоение или туман перед глазами, учащенное сердцебиение. Не обязательно все это разом наваливается — просто я перечислил возможные симптомы.

И вполне вероятно, что ваш сосед в таком состоянии даже не мог к вам обратиться за помощью. А может и постеснялся... Вот и советую: в подобных случаях прохожим не шествовать мимо, а проявлять инициативу самим. И при гипогликемии действуйте так. Дайте больному любой продукт из числа запрещенных при диабете: варенье, мед, 2—3 кусочка сахара. Важно только, чтобы это были легко усваиваемые углеводы. И пусть он запьет это теплым чаем или водой. Тогда уровень сахара в крови поднимется быстрее. (Также быстро подействует и стакан сладкого сока.) Ну и после этого очень желательно яблоко, либо кусок белого хлеба, либо печенье

Ноги просят подмоги

Стали беспокоить ноги: под пальцами образовались валики-подушки, из-за болей не получается ступать на всю ступню, невозможно пройти даже до магазина — жгучая боль вынуждает остановиться. Вдобавок ко всему стали выпадать волосы на ногах и на теле. Подскажите, что это за заболевание?

С.В. Ладыгин, г. Архангельск

Довольно-таки сложно по описанию поставить диагноз. Ведь даже на приеме у врача одного лишь осмотра больного недостаточно: для подтверждения диагноза приходится прибегать к дополнительным методам исследования. И тем не менее попробую хотя бы сориентировать вас, в каком направлении следует искать выход из возникших проблем со здоровьем. Описанные симптомы очень напоминают картину облитерирующего атеросклероза — заболевания, сопровождающегося сужением сосудов нижних конечностей. Результатом недостаточного кровоснабжения ног являются и боли, и вынужденные остановки при ходьбе, и появление трофических расстройств (выпадение волос, дряблая, шелушащаяся и бледная кожа, изменение ногтей). Для окончательного разрешения вопроса о недуге необходимо пройти обследование, позволяющее точно охарактеризовать степень нарушения кровотока в сосудах ног. Ведь от этого зависит и тактика лечения болезни. О возможности безоперационного метода мы уже писали в «Ай, болите!». А при облитерирующем атеросклерозе это важно сделать как можно раньше.

Вегетососудистая дистония

Мне 45 лет. С помощью «Ай, болита!» удавалось справляться с любой хворью. Но месяц назад доктора поставили диагноз «вегетососудистая дистония». Что это за заболевание, я не знаю. Разъясните, что это за болезнь и как с ней бороться?

И. Синицына

Дело в том, что вегетососудистая дистония — это заболевание подросткового периода. Во время перестройки и становления организма может происходить разлад в работе сердечно-сосудистой системы: тахикардия, учащенное сердцебиение, изменение уровня артериального давления и др. Постепенно гормональный фон устанавливается, и сердечно-сосудистые расстройства полностью проходят.

Что касается вашего случая, то здесь причина сердечно-сосудистых нарушений кроется в гормональной возрастной перестройке организма. Подобные изменения типичны для климактерического периода. Как с ними бороться — зависит от характера нарушений. Если беспокоит повышенное артериальное давление, сердцебиение — применяются одни средства, если, наоборот, пониженное давление, редкий пульс — другие. После адаптации организма к новому гормональному профилю все эти вегетативные расстройства бесследно проходят

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

Каждый из нас не раз обнаруживал (например, вернув на рычаг теплую от долгого разговора телефонную трубку) узоры на листочке под своими руками. Или злобного человечка в ежедневнике, который держали наготове на совещании у начальника. Что же означают эти рисунки?

Если на листочке цветочки

Спирали, круги, волнистые линии. Чужие проблемы не слишком вас заботят или вообще не интересуют. Или, возможно, переживаете легкий кризис и сейчас вам необходимо следить за собой, чтобы не вспылить и не нанести собеседнику оскорбление.

Цветочки, солнце, гирлянды. На душе вовсе не так весело, как это может показаться! Скорее наоборот. Вы мечтаете о дружбе и нежности. Постарайтесь почаще общаться с приятными людьми.

Теперь — **о рожице из ежедневника.** Часто рисунок не есть прямой символ испытываемых вами чувств. Таким образом человек «уравновешивает» ситуацию, которой недоволен. Вероятнее всего, ваш начальник — мягкий и деликатный человек, которому не хватает жесткости в обращении с подчиненными. И рожица — подсознательная констатация этого факта.

Поляны ромашек, нарисованные вами, третий час сидящим в душной аудитории, символ довольно очевидный.

Сетки. Вы чувствуете, что попали в рискованное или неловкое положение. Вы склонны проглатывать обиду и раздражение.

Черным

Переплетение сердец — переполнение чувствами. Вам хочется расцеловать весь мир. Не сдерживайтесь, не скрывайте своих чувств!

Узоры, как на обоях. Вам скучно, разговор надоел, а может быть, и весь ваш образ жизни.

Кресты выражают чувство вины, возникшее в ходе телефонного разговора. Что-то тяготит: или вы себя укоряете, или вас упрекнул собеседник

Человечки — признак беспомощности или желание уклониться от какой-то обязанности.

Квадраты, треугольники, другие геометрические фигуры. Вас легко не проведешь. Имея четкие цели и убеждения, вы никогда не скрываете свое-

Коль головная боль

С самого детства часто посещают головные боли, что ни неделя — так обязательно жди ее. Принимаю много анальгетиков — эффекта никакого. Так и приходится терпеть весь день. А головой даже шевельнуть невозможно — очередная волна боли захватит с новой силой... Мама говорила, что с раннего детства педиатры признавали повышенное внутричерепное давление. Может, все от него? Если так, как его можно нормализовать?

Марина К., г. Ижевск

Несмотря на немыслимое многообразие поводов возникновения головной боли, есть состояния, прямо указывающие на причину страдания. И одна из них, действительно, повышенное внутричерепное давление (внутричерепная гипертензия). Одна из частых реакций пациентов на известие о наличии этой самой гипертензии: «Что, у меня гидроцефалия?!» Испуг вполне объясним. Но это не совсем то. Несмотря на общность причин возникновения (внутриутробные инфекции, травмы) прогноз у этих состояний различен. Гидроцефалия, как крайнее проявление повышения внутричерепного давления, увы, имеет серьезный прогноз. А вот банальная внутричерепная гипертензия — целое дело. Несмотря на изнуряющий и упорный характер головных болей, с ними можно эффективно бороться. Но не анальгетиками, как это делает Марина. Как бы сильны обезболивающие препараты ни были, снять высокое давление ликвора не смогут. В такой ситуации в домашней аптечке обязательно нужно иметь средства иного рода — снижающие повышенное давление цереброспинальной жидкости (ликвора). А именно — мягкие мочегонные. Тут хорошо зарекомендовал себя глицерин. Принимать его нужно по 50 мл на полстакана холодной воды или сока 3—5 раз в день. Подойдут и таблетированные мочегонные: диакарб (по 0,5 г в день) или урегит (по 0,1 г 1—2 раза в день). Сомневаться в их эффективности в данной ситуации не приходится — ведь именно их так любят назначать невропатологи для профилактики и лечения повышенного внутричерепного давления, например, при травмах головы. Думаю, они помогут и вам, Марина.

Дрожательный паралич

***Мне 52 года.** Несколько лет с ужасом наблюдала за поведением своего соседа по даче: поначалу и не догадывалась, что странные движения, манера говорить — результат болезни Паркинсона. Лишь после того, как его увезли жить в другой город и родственники рассказали о беде, узнала, что всему виной не простая странность, а тяжелый недуг. Воочию убедилась: когда заболевание набирает обороты, такие больные становятся беспомощными и нуждаются в постоянном уходе. Современная медицина не в состоянии помочь даже видным политическим и общественным деятелям, страдающим паркинсонизмом. А что говорить о повседневном практическом здравоохранении?! Даже страшно стало... Какова распространенность болезни Паркинсона, есть ли предрасполагающие к ней факторы? Появились ли обнадеживающие новые эффективные средства ее лечения? Расскажите, пожалуйста.*

Е.В. Митрохина, г. Тула

Елена Викторовна, болезнь Паркинсона, или как еще ее называют «дрожательный паралич», — серьезное неврологическое заболевание. Через 10 лет от начала болезни 2/3 больных, не получавших регулярного лечения, становятся инвалидами и нуждаются в постоянном уходе или умирают. При этом часто причиной гибели становятся присоединившиеся к основной болезни бронхопневмония или урологические заболевания.

Болезнь названа по имени английского врача Джеймса Паркинсона, который сам страдал дрожательным параличом и детально описал симптомы недуга. Паркинсонизм бывает двух видов: первичный (собственно болезнь Паркинсона) и вторичный. Причинами вторичного являются нарушения кровоснабжения головного мозга (сосудистый паркинсонизм), воздействие токсических веществ, например угарного газа (токсический паркинсонизм), травмы головного мозга (травматический паркинсонизм), инфекции (энцефалит) и др. Первые признаки заболевания начинает проявляться в 50—60 лет и постепенно прогрессирует (если лечение не проводится).

Фармакологами постоянно ведется поиск новых эффективных средств лечения болезни Паркинсона. Так что, Елена Викторовна, не стоит думать, что в этом направлении у медиков сплошные бреши. Не стоит сбрасывать со счетов и уже давно применяемые лекарства: при их помощи вполне возможно добиться стабилизации состояния больного. На ранних стадиях недуга используются бипериден, пропранолол, амантадин, препараты леводопы.

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

по белому

го мнения. Обычно чересчур сосредоточены. Старайтесь смотреть на вещи проще.

Пчелиные соты. Стремление к спокойствию, к гармонии, к упорядоченной жизни. Также это может означать желание создать семью.

Шахматные поля. Вы оказались в весьма неприятном или, по крайней мере, затруднительном положении. Если такие изображения появляются часто, вы, вероятнее всего, страдаете от скрытых комплексов.

Переплетение кругов наводит на мысль о стабильной связи? Возможно. Но чаще такой рисунок отражает желание участвовать в чем-то. Вы чувствуете, что в настоящий момент находитесь вне событий.

тельно хорошо знакомый с «художником». Но есть и общие принципы. Например, чем сильнее протест автора рисунка против того, что он вынужден делать, тем больше агрессивных символов. Они могут быть простыми (чудовище, акула со множеством зубов) и более метафоричными — любые острые предметы, напоминающие клинок (голова птицы с длинным клювом, прутья, стрелы). **Если у животного хорошо прорисованы и закрашены детали сверху** (как плавник у акулы), это скорее всего означает не просто подавленную агрессию, а наличие проблем с непосредственным начальством. Очень часто встречающийся в автоматической графике мотив «цветочки-листочки» имеет больше всего объяснений.

Делая картинку красивой — рисуя **плавные линии, большие лепестки**, — человек пытается справиться с ситуацией, которая его не устраивает, сделав ее более привлекательной. То есть: «У меня есть проблема, но не такая уж и страшная, а даже наоборот, симпатичная. Значит, я легко с ней справлюсь». А если **цветочки сами по себе необыкновенно хороши** и к тому же окружены большим количеством мелких деталей, фрагментов, никак с основным изображением графически не связачных, это говорит о том, что человек чувствует себя потерянным, распадающимся на мелкие части.

Симпатичные личики означают: художнику не нравится человек, с которым он разговаривает или которого он слушает, и лучше бы он пообщался с хорошенькой девушкой.

Зачеркнутое лицо — символ переживания критики, краски стыда. Человек как бы говорит: «Я не справляюсь, не оправдываю возложенных на меня надежд».

Самая распространенная часть лица в автоматиче[illegible] **глаз.** Рисующий его несамостоятелен, не может принимать [illegible] решения.

✦ ✦ ✦

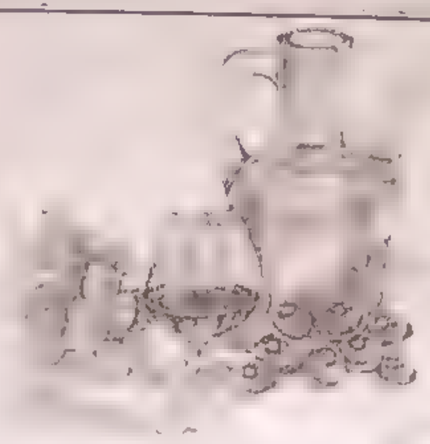
И напоследок совет: не оставляйте раскрытыми [illegible] на столах — коллеги могут быть в курсе этой области психологии. Внимательнее относитесь к своим скрытым желаниям — их понимание есть ключ к психическому здоровью.

Аля Белова

Глаз — кто-то давит на вас

Сделать полный анализ рисунка может только профессионал, жела-

Полезно оно, виноградное вино!



Этим летом я ездила отдыхать в Крым. Была на многих экскурсиях и заметила, что все экскурсоводы так или иначе упоминают о пользе виноградного вина. Да это и понятно: Крым — край виноделия. И в связи с этим припомнилось, что дома у меня где-то есть рецепт с виноградным вином **для укрепления сердца.** Пора, пожалуй, его отыскать: что-то последнее время сердечко стало иногда давать о себе знать то внезапной короткой болью, то сердцебиением. Вернувшись домой, принялась за дело: вылила в кастрюлю литр виноградного вина, добавила 2 столовые ложки винного уксуса, 10 веточек петрушки и поставила на огонь. Когда жидкость закипела, убавила газ и оставила вариться на 10 минут. Потом добавила в кастрюлю 300 г меда, перемешала и кипятила все вместе 4 минуты. Когда смесь немного остыла, разлила ее по бутылкам, плотно закрыла и убрала в прохладное место. Принимать лекарство стала по вечерам через час-полтора после ужина по четверти стакана. Через три недели по рецепту надо было сделать перерыв на две недели, потом курс лечения повторить. Я все пропила, как рекомендовано. Могу отметить: кроме того, что сердце действительно перестало беспокоить, прилив сил и бодрость днем, а ночью — хороший сон.

Елена Новикова, Карелия

Повязку на мозоль и — снова в бой!

По своему опыту знаю, что, работая на даче, особенно в дни усиленной копки перед посадкой картофеля и во время снятия урожая, никак не удается **избежать мозолей.** Даже если работаешь в перчатках, все равно хоть один волдырь, да заработаешь. Но зато знаю, как быстро заживить болячку. Первым делом прокалываю пузырь иглой, протертой спиртом (можно и одеколоном), и осторожно выпускаю всю жидкость. Если волдырь большой, то можно аккуратно срезать кожу ножницами (их тоже надо предварительно продезинфицировать). Затем беру кусочек ваты или бинта, намазываю на него глазную тетрациклиновую мазь, а потом еще обмакиваю в истолченную таблетку стрептоцида — порошок хорошо прилепляется к мази. И прикладываю к мозоли. Привязываю бинтом или, если так удобнее, фиксирую лейкопластырем. Заживает болячка очень быстро. Назавтра, если не снимать повязку и работать в перчатках, можно снова брать лопату в руки.

И.Е. Шухрай, г. Владимир

Овес исцеление принес

О целительных свойствах овса много говорят и пишут. Тем не менее некоторые до сих пор не представляют, как пользоваться зерном для избавления от той или иной болезни. Я, например, **при помощи овса избавился от камней в желчном пузыре.** При обследовании оказалось несколько штук не очень крупных. Решил их изгнать народными средствами. Рецепт подобрал из газеты «Ай, болит!». Стакан неочищенного зерна (в шелухе) промыл теплой водой. Слегка подсушил на чистом полотенце. Сложил в эмалированную кастрюльку и залил литром кипятка. На малом огне варил около часа. После дал отстояться минут 40. Пил отвар небольшими глотками в течение целого дня. Время еды не учитывал: пил и до, и после. Строгой диеты не соблюдал. Исключил только острое, жареное, соленое и алкоголь. Принимал отвар в течение месяца. Камни выходили безболезненно, но ощутимо. После этого для профилактики пил отвар еще неделю. В результате такой чистки камни исчезли и общее самочувствие улучшилось.

Ф. Платонов, 429911, Чувашия, п. Опытный

Лечение от потения

Хочу рассказать, как я справился с неприятностью, что мешала мне много лет. Это — чрезмерная **потливость ног.** В юности я на это не обращал внимания, думал, наверное, что все естественно и у всех так. Но однажды я был в гостях у девушки, которая мне нравилась. Ее брат зашел к нам в комнату и сказал, что мама зовет ужинать. А потом весь сморщился и говорит: «У вас тут Васька накакал! Фу, как пахнет!» И наклонился поискать нашкодившего кота. Но быстро учуял, что так отвратительно пахнут мои ноги, и не преминул во всеуслышание об этом заявить. Я чуть не провалился со стыда и в том доме больше не бывал.

С тех пор стал тщательнее следить за гигиеной: ежедневно мыл ноги прохладной водой с мылом, пользовался присыпкой, иной раз дважды в день менял носки. Потом жена покупала мне специальные дезодоранты, гели. Но проблема оставалась, и мой комплекс по этому поводу тоже. И вот как-то супруга вычитала, что от чрезмерной потливости помогает яблочный уксус. Только надо брать настоящий, приготовленный из яблок, а не обычный, который просто ароматизирован. Купила бутылку, и я стал 2 раза в день, утром и вечером, после мытья с мылом тщательно протирать ступни тряпочкой, смоченной в яблочном уксусе. Каждый палец, каждую складочку. Эффект — потрясающий! Ноги остаются совершенно сухими в течение всей ночи и лишь немного потеют к концу дня. Через неделю я эту процедуру протирания стал делать только по утрам. Делаю и до сих пор. И теперь могу снять обувь в любое время и в любом месте без всякого стеснения.

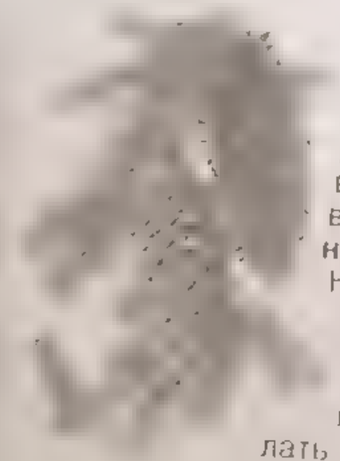
Михаил Е., Калужская обл.

Был вопрос про эндометриоз

Хочу ответить Наталье М. из Московской области о лечении **эндометриоза.** Знаю проверенный рецепт от врача. Возьмите 100 г сухой измельченной травы донника (если будете заготавливать сами, то срезайте верхушки растений и боковые побеги с листьями и цветками), залейте 0,5 л водки и настаивайте две недели, периодически встряхивая. Процедите, отожмите траву. Принимайте настойку по 10—15 капель 2—3 раза в день до еды, запивая водой. И еще совет: ешьте больше морской рыбы, пейте рыбий жир — содержащиеся в этих продуктах вещества помогут справиться с болезнью.

Ю.Н. Горяева, г. Калуга

Шишки для позвоночника



Несколько лет назад у меня заболело сердце. Ну думаю пришла и моя очередь — мама умерла еще довольно молодой от инфаркта. Пошла в поликлинику сдаваться. Обследовал меня кардиолог и сказал, что сердце практически здоровое, а эти боли дает **остеохондроз грудного отдела позвоночника,** который лечит другой специалист — невропатолог. Но к нему я не попала, потому что уехала на лето в деревню к золовке, сестре покойного мужа. И там ее мать присоветовала мне от этой болезни настой еловых шишек. Курс лечения 62 дня: 14 дней надо пить настой, 10 — отдохнуть, потом снова две недели принимать лекарство, еще раз сделать 10-дневный перерыв и последние 14 дней — опять настой.

А готовить его очень просто: хорошенько помыть шишку и положить в стакан, залить кипятком и закрыть крышкой. Лучше это делать на ночь, а утром шишку вынуть и выпить натощак полстакана получившегося лекарства. Затем долить в оставшийся настой кипяток до полного стакана. Его надо будет выпить уже на следующее утро также натощак. И вечером залить новую шишку. Всего на весь курс лечения получается, что нужна 21 штука.

Вот я насобирала этого лекарственного сырья и начала принимать настой еще в деревне, а дальше лечилась уже дома. Ни к какому невропатологу я не пошла, потому что боли в области сердца исчезли бесследно. Но я с тех пор каждый год провожу курс лечения шишками для профилактики. И чувствую себя хорошо.

И.Б. Прыгунова, Ленинградская обл.

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

*Для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы (гипер- и гипотония, аритмия, шум в ушах, головокружения и боли), а также нервной системы (бессонница, депрессии, неврозы, эпилепсия) высылаю наложенным платежом **омелу белую** в порошке (25 г на месяц лечения — 30 руб.). Курс лечения — от 3 мес. Подробная инструкция. Мой адрес: **353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; т. 8 (918) 437-74-75, 8 (861) 665-73-56.**

Юлия Александровна Карбулян

*Высылаю наложенным платежом сухой **золотой корень**, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.). А также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

*Предлагаю корни кукольника и копытня **для лечения алкоголизма** с методикой применения, корни калгана, траву болиголова, семена лекарственных растений. От вас — конверт для ответа.

Оксана Александровна Панова, 423576, Татарстан, г. Нижнекамск, а/я 6104

*Заказывайте чистотел, таволгу вязолистную, хмель, чабрец, мордовник шароголовый, щавель конский, ежевику, девясил, барбарис, семена клена, кору и плоды ольхи, кору осины, желуди, корни папоротника мужского. От вас — заявка + конверт с о/а.

Рустам Нуриев, 423970, Татарстан, Муслюмовский р-н, д. Старый Варяш

*Наложенным платежом вышлю **сабельник** (100 г — 17 руб.). Постоянно в наличии корни, стебли, листья — все раздельно! Для наглядности — корни, стебли в отрезках по 2 см, листья крупной резки. Желателен минимальный заказ — 900 г. Письмо-заявку отправляйте по адресу: **653000, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89.**

Алексей Николаевич Неволин

*Вышлю кукольник, копытень (от алкоголизма), лапчатку белую (щитовидная железа), астрагал, пупавку (сердце), болиголов золотую розгу, дурман, мордовник, очанку (от катаракты), дурнишник, зюзник, желтушник и др. От вас — конверт с о.а. 399782, **Липецкая обл., г. Елец, ул. Костенко, д. 51, кв. 28.**

Александра Федоровна Севастьянова

*Высылаю кукольник, копытень, лапчатку белую, мордовник, астрагал, адонис, болиголов, грушанку, дурман, желтушник и др. От вас — конверт с о/а.

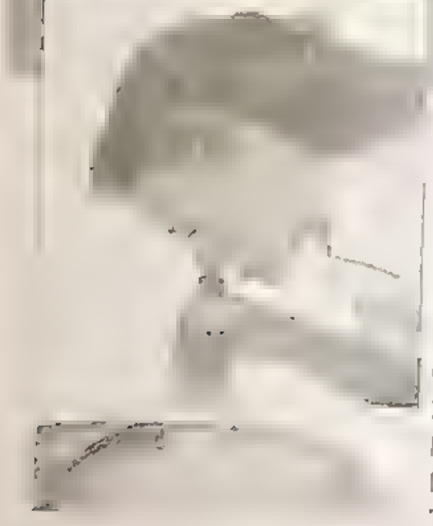
Светлана Анатольевна Нежельская, 394055, г. Воронеж, ул. Ворошилова, д. 23; т. 8 (0732) 36-05-16

*Растет на нашей земле удивительное растение — **стевия**. Родина его — север Парагвая. Местные жители называют стевию «каа-эхе», что значит «сладкая трава». Это и является основной вкусовой характеристикой растения. Сравнительно недавно его начали выращивать и на юге России.

Стевия обладает уникальными свойствами: способствует снижению уровня сахара в крови у людей, страдающих сахарным диабетом, так как помогает естественному образованию инсулина в организме человека; способствует нормализации веса в результате улучшения обмена веществ; нормализует давление; улучшает работу поджелудочной железы. И это далеко не все полезные свойства растения. Оно полезно всем: здоровым и больным, взрослым и детям. В использовании стевия проста: завариваешь ст. л. травы стаканом кипятка, настаиваешь 15 минут, и она готова к употреблению. Если кто заинтересовался — пишите. Вышлю стевию наложенным платежом (50 г — 50 руб.). Минимальный заказ — 200 г. Мой адрес: **347320, Ростовская обл., г. Цимлянск, ул. Чапаева, д. 13; т. 8 (86391) 2-74-47.**

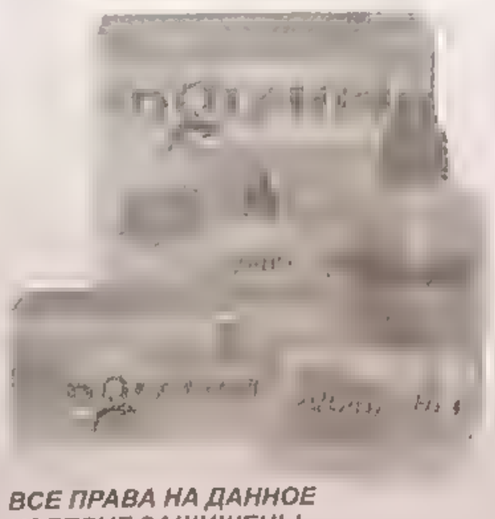
Екатерина Петровна Пикалова

Если вы этого не сделаете...



Состояние носа и околоносовых пазух влияет на очень многие функции организма, в том числе и жизненную активность: нарушается сон, может развиться синдром апноэ (кратковременная остановка дыхания во сне), болит голова, мучает постоянная вялость, снижается работоспособность и память. Затрудненное дыхание провоцирует постоянную нехватку кислорода, что ведет к нарушениям мозгового кровообращения и проблемам с артериальным давлением. Осложнениями ринита могут стать синусит, гайморит, фронтит. Наиболее часто возникающим внутричерепным осложнением острого синусита (примерно в 15% случаев) является менингит (воспаление оболочки головного мозга), который сопровождается высокой смертностью (20—30%). Кроме того, есть опасность таких заболеваний, как миокардит (воспаление сердечной мышцы), поражение почек, гинекологические заболевания. По сути, синусит — это «пороховая бочка» организма, «эхо взрыва» которой может докатиться до любого органа.

Для того чтобы вас не застали эти страшные болезни, достаточно начать простые процедуры промывания носа с комплексом «DOLPHIN», который не имеет пока аналогов в России. В комплект входит прибор для промывания носа и горла и уникальная сбалансированная «Формула древнего моря», в основе которой — экстракты шиповника, солодки и добываемая с глубины 400—700 метров соль древнего моря, которое существовало 300 млн. лет назад. Пакетиков с «Формулой древнего моря» хватает на месячный курс.



ВСЕ ПРАВА НА ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ ЗАЩИЩЕНЫ
Патент РФ № 28614 от 10.11.02 г.
Лиц. Минпромнауки РФ № 64/2002-0566-0571 от 10.10.02 г.
Сертификаты соответствия
№ РОСС RU.АЯ79.Н52731
№РОСС RU.АЮ66.В08823

Из протокола клинического испытания оториноларингологического устройства «Dolphin» на базе клинической больницы № 61 Центрального административного округа г. Москвы:

«Проведено 600 промываний носоглотки в стационарных условиях у 40 пациентов со следующими заболеваниями — острый гнойный синусит, обострение хронического гнойного синусита, хронический аллергический ринит, хронический полипозный риносинусит.

По результатам

Процедура промывания зарекомендовала себя как экономичная и эффективная. Пациенты после ознакомления с инструкцией смогли самостоятельно использовать устройство. Риноскопия, проводимая в ходе лечения, показала высокую очищающую способность устройства. При назначении лекарственных препаратов местно отмечалось усиление их эффекта. Промывание благоприятно влияет на мерцательный эпителий, который быстрее восстанавливается в сравнении с использованием лекарственных средств на масляной основе. За время проведения испытаний отказов в работе устройства не было».

Главный врач В.В. Микулин

Запишите в ваш блокнот

Заказывайте уникальный комплекс «DOLPHIN» наложенным платежом. Звоните нам по **т. 8-800-200-02-82** (с 6.00 до 18.00 по московскому времени), для вас звонок бесплатный! Отправляйте этот купон и заявку письмом по адресу: **630100, г. Новосибирск, а/я 21, «Медпочта»**. Обязательно укажите: ФИО, точный обратный адрес и кол-во комплектов. Заказ можно также сделать **по e-mail: 80@012.ru.**

Цена комплекса «DOLPHIN» (устройство для промывания носа и горла и 30 «Формул древнего моря») наложенным платежом — 550 руб. + почтовый сбор. Стоимость включает доставку, упаковку, страховку. Оплата при получении на почте.

ВНИМАНИЕ! Национальная служба доставки «Медпочта» проводит акцию, посвященную новогодним праздникам. Каждый, заказавший комплекс «DOLPHIN» до 31 декабря 2005 г., получит в подарок домашний тепловлажный ингалятор «Ромашка-2 в 1».

ССЛ-111

Очень трудно предугадать, как отзовется перенесенный сильный стресс на жизни и здоровье человека. Но то, что каждый из них оставляет свою отметину, подтвердил и врач-психиатр Московской клиники №17 Кобзин Афанасий Иванович. Доктор выяснил — иногда в основе болезненного состояния психики виноват перенесенный когда-то стресс. И стоило его убрать, человек возвращался к нормальной жизни.

Обычно психиатр работает с пациентом индивидуально. Поэтому я посчитала великой удачей попасть на демонстрационный сеанс, который Афанасий Иванович проводил на VI Московском международном съезде целителей.

Остановка в ночи

Зоя, к счастью, не страдала психическим заболеванием. Она травница-целительница. Три года назад одна за рулем своей машины ехала ночью по ставропольской степи. Поспевала к сроку сбора лечебных трав в предгорьях Кавказа. Вдруг фары высветили на дороге преграду из кирпичей. Женщина остановилась. И тут откуда-то из темноты выскочила группа мужчин кавказской наружности. Полчаса они молча держали Зою в своем окружении, а потом по какому-то неуловимому сигналу внезапно так же молча исчезли в темноте. Целый час бедная женщина не могла завести машину. От пережитого ужаса ее била крупная дрожь и тряслись руки. Немного успокоившись, кое-как доехала до места назначения. Но с того времени она стала панически бояться темноты. Перестала ездить по степи, хотя раньше это делала безбоязненно. Ей казалось, что из кустов опять кто-то выскочит и нападет. Зоя призналась — состояние подавленности и страха мешает жить. Афанасий Иванович Кобзин и предложил устранить последствия этой травмирующей ситуации с помощью авторской методики, основанной на **нейролингвистическом программировании (NLP)**. Эта психологическая техника известна многим Российским специалистам. Несмотря на сложное название, выполняется она достаточно легко. За основу метода А.И. Кобзин взял рефрейминг (это когда само происшествие в памяти остается, а вот отношение к нему меняется на позитивное). Невероятно, но факт! И мы на этом процессе стали свидетелями этой удивительной метаморфозы.

Тело помнит

Афанасий Иванович попросил Зою вспомнить самые первые мгновения пугающей ситуации. Даже нам, зрителям, было видно — женщине очень трудно справиться с эмоциями: она замерла, словно впала в оцепенение, а затем задрожала. Доктор попросил ее закрыть глаза и сосредоточить свое внимание на ощущениях организма. Он задал вопрос: «Где в теле отозвались события трехлетней давности?» Зоя показала рукой на область живота. «Что вы там чувствуете?» «Огонь!» — кратко ответила женщина. По просьбе Афанасия Ивановича она показала рукой границы этого ощущения. Огонь «бушевал» в ней от желудка до пупка и имел образ тупого ржавого ножа, который «по самую рукоятку был воткнут в живот, поворачивался вокруг своей оси и больно ранил». Как только Зоя это проговорила — образ ножа исчез, а вместо него появился какой-то «плотный комок», который стал подниматься вверх. Стало трудно дышать. И мы видели — Зоя дышала шумно и прерывисто. Она пожаловалась на головокружение и чувство тоски и страха за жизнь близких. Доктор Кобзин такое состояние пациентки определил как болезненное и назвал его стереотипом «Х». Афанасий Иванович пояснил: «Стереотип состояния Х» — это такое состояние, которое организм сформировал как защитное, чтобы не наступило еще большее разрушение психики. В тот момент, когда Зоя стояла в окружении тех мужчин, ее организм и придумал такую защиту. И она должна быть благодарной этому «стереотипу Х», так как три года женщина страдала от пережитого ужаса, но на самом деле страхом эта часть ее существа защищалась от болезни. Ведь известно — сильный эмоциональный стресс зачастую является стартом болезни. В Зоином случае состояние тревоги и страха сыграло положительную роль. Оно не подпустило болезнь.

Сеанс

Но теперь наша задача — заменить эту защиту (ведь никто не нападает) на новое, лечебное состояние и помочь избавиться от пережитого страха». Доктор попросил Зою обратиться мысленно к части себя, ответственной за состояние «Х», с предложением пообщаться на уровне сознания. Женщина отрицательно замотала головой, так как там внутри получила отказ. Но доктор попросил задать вопрос по-другому: «Что необходимо сделать, чтобы заменить состояние пережитого страха на состояние безопасности?» Зоя мысленно выполнила указание и тут же получила ответ: «Успокоиться и поверить в себя». Доктор нащупал пульс на правой руке Зои и удовлетворенно произнес: «Сейчас ваше сердце бьется четко и ровно». Через некоторое время женщина испуганно вскрикнула: «У меня появилось ощущение — будто сердце исчезло». Афанасий Иванович ничуть не встревожился, а попросил Зою вновь мысленно обратиться внутрь себя : «Что нужно сделать, чтобы оно вернулось на место?» Ответ поразил всех, но больше всего саму женщину: «Надо кричать!» «Мысленно крикните. И постарайтесь в этот крик вложить весь ужас и страх той памятной ночи!» — попросил доктор. Сам в это время держал свою руку на пульсе пациентки. Мы с удивлением следили за происходящим. Наверное, она кричала, как просил доктор. Зоя беззвучно

ЧИТАЙ ДА НА УС МОТАЙ

Меньше спите — жизнь продлите

Если вы спите менее 8 часов в день, беспокоиться не стоит. Психиатры из университета в Сан-Диего провели исследования и установили, что **наибольшая продолжительность жизни у людей, спящих шесть с половиной — семь часов в сутки.**

Потеря сна, по данным науки, не опасна для здоровья. А вот попытки «дотянуть» продолжительность сна до 8 часов с помощью лекарств, могут сократить жизнь. Но с другой стороны, нехватка сна ведет к плохому настроению, пониженной сопротивляемости болезням и другим нежелательным побочным эффектам, пусть и не укорачивает жизнь. В общем, ученые считают, что проводить в кровати надо не менее четырех, но и не более семи часов в сутки. Так что решайте сами, спать или не спать.

Вреден он, такой аттракцион!

Кто не знает о таком популярном среди молодежи аттракционе, как американские горки? Привлекает в них риск, возможность выплеснуть отрицательные эмоции. Но, оказывается, аттракцион этот не безопасен для здоровья. Огромная скорость (а на некоторых «горках» она превышает 100 километров в час) в сочетании с резкими поворотами приводит к тому, что внутренние органы начинают перемещаться относительно друг друга. Двигается даже головной мозг! А это может привести к разрушению мелких кровеносных сосудов и кровоизлиянию. **В Японии, например, за последние годы зафиксировано уже несколько случаев образования мозговых гематом, связанных с подобными аттракционами.** Причем молодые люди не повреждали голову и не теряли сознания. Просто после нескольких поездок начинались

возрождения

шевелила губами, при этом на лице отражалась вся гамма пережитых эмоций трехлетней давности. Хотя, закричи она по-настоящему, никто бы не испугался и не удивился — так велика была сила сопереживания присутствующих. Наконец, по раскрасневшемуся Зоиному лицу и появившейся улыбке поняли — все в порядке: сердце на месте! Афанасий Иванович спросил — верующая ли она? Получил утвердительный ответ и предложил ей прочитать любую короткую молитву. Зоя выполнила задание и сообщила, что читала «Пресвятая, Дева, радуйся!» После этого доктор попросил пациентку спросить у той части личности, которая ответственна за состояние стереотипа «Х»: если бы она знала, что есть специальная технология, которая способна избавить от страха пережитого, воспользовалась ли бы этим? «Да», — ответила женщина. «Почему вы так решили?» — спросил врач. «Не знаю, — сказала она, — но что-то изнутри меня толкает». «Вот, — обрадовался психиатр, — это классический пример того, как отвечает подсознание через реакции тела. А теперь вы должны обратиться к Богу с такими словами: «Господи, все эти три года я страдала от страха и не знала, как от него избавиться. Помоги мне! И в знак благодарности я буду жить по духовным законам. Каждый день буду делать маленький шажок в сторону духовности!»

«Что сейчас вы чувствуете внутри?» — спросил доктор после того, как пациентка выполнила просьбу. «Мое тело заполнено каким-то удивительным теплом, — восторженно произнесла Зоя, — я сейчас удивляюсь тому, что эти три года жила в таком страхе. Ведь мне действительно никто не угрожал. Благодарю тебя, Господи, за то, что меня услышал и помог!» — с непередаваемым чувством воскликнула женщина.

Растаявший осколок

«А это не гипноз?» — спросил после сеанса кто-то из присутствующих в зале. «Нет, — ответил Афанасий Иванович. — И хотя у меня большой опыт работы гипнологом (мне приходилось работать во многих странах мира), сейчас этот метод не использую. Обращаю ваше внимание на то, что подсознание Зои через ощущения и движения тела отвечало на мои вопросы. А это очень отличается от работы гипнотизера. **В этом сеансе я не диктовал пациентке того, чтобы она выполняла какие-то действия, и ничего ей не внушал. Я обращался к ее подсознанию. И она отлично осознавала это.** Мало того, Зоя и после сеанса будет помнить все, что здесь с ней происходило».

Вопросов у зрителей было много, и доктор А.И. Кобзин пригласил желающих на обучающий семинар к себе в клинику. К сожалению, время командировки подошло к концу и на семинар к такому мастеру мне попасть не удалось.

Но методика Афанасия Ивановича неожиданно пригодилась. Позвонила незнакомая женщина. Она пожаловалась на то, что ее одолевают мысли о самоубийстве. И она обращается за помощью, — может, кто-нибудь освободит ее от них. На попытку расспросить, что же с ней такое произошло, если жизнь стала не мила, она твердила только одно: «Мне так плохо!» Голос моей собеседницы дрожал и в нем слышались слезы. И тут я, вспомнив показательный сеанс у доктора Кобзина, спросила ее: «Где в теле особенно плохо?» Она указала на все тело и даже вокруг него. Эта тяжесть имела вид прозрачной пустоты, в которую хотелось добавить чуть-чуть тепла и солнца. После того как я предложила мысленно направить туда свет и тепло, Алфира (так она назвалась), призналась, что в теле и впрямь появилось приятное тепло, но только не в сердце. Там застрял ледяной осколок. Я предложила мысленно представить, как она осторожно вынимает этот осколок, кладет на ладошку и теплым дыханием согревает его. Он тает. После этого женщина сообщила, что ощущение холодного осколка исчезло и на душе стало спокойнее. Из дальнейшего разговора я выяснила: моя собеседница — мама двоих маленьких детей. Младшей, двухгодовалой дочери недавно сделали операцию. Сейчас дочка чувствует себя хорошо, а вот у самой мамы после пережитых волнений случился нервный срыв. Даже не видя эту женщину, я почувствовала — настроение у нее заметно изменилось. Голос в трубке стал спокойнее. Хочется надеяться — плохие мысли ее больше не одолевают.

Э. Аполлонова

сильные головные боли. Томографическое исследование выявило у них гематому. Вот и подумайте, стоит ли ради минутного удовольствия рисковать собственным здоровьем.

Полысел? Измерь давление

По данным наблюдений, **обладатели намечающейся лысины** гораздо чаще, чем мужчины с густой шевелюрой, страдают от инфаркта. Медики советуют: если у вас появляется плешь или в роду были случаи облысения, регулярно измеряйте артериальное давление.

Постельные клещи любят порядок

Британские ученые из университета Кингстона полагают, что **незастеленная кровать пагубно сказывается на постельных клещах.**

По мнению ученых во главе со Стивеном Претловом, в застеленной кровати под покрывалом создаются благоприятные условия для их размножения.

По словам исследователей, в каждой постели живут примерно 1,5 млн. клещей, которые питаются ороговевшими частичками кожи человека и вызывают аллергические реакции, в том числе астму.

Зачем нам трахея?

Оказывается, до сих пор не было до конца известно, для чего нам нужна трахея. Да, по этому мускульному органу поступает воздух из носоглотки и обратно. Она снабжена эластичной задней стенкой, прилегающей к пищеводу. Благодаря чему мы можем пропихивать в глотку большие куски пищи.

И вот физики из Института механики МГУ нашли еще один ответ на этот вопрос. **Трахея нужна для того, чтобы... лучше кашлять!** Пыль и микробы выходят со слизью тем эффективнее, чем быстрее движется воздух сквозь трахею. А задняя стенка как раз и обеспечивает скорость движения воздуха. При кашле ее мышцы сокращаются и просвет сужается. В результате ускоряется воздушный поток. Ученые рассчитали, что при трехкратном изменении диаметра трахеи вынос слизи увеличивается в 10 раз!

Лечение... чайной ложечкой

А теперь — совет для бабушек и дедушек, и не только для них. При повышении внутричерепного давления сразу же... налейте себе чаю. Но не торопитесь пить.

Сначала приложите на минутку **горячую чайную ложку к крылу носа с болевой стороны.** А теперь — **к мочке уха с той же стороны.** Нагрейте кончики пальцев о горячий стакан... И выпейте чай.

ЭТУ НАПАСТЬ ПРОВОЦИРУЕТ СТРАСТЬ

По статистике, из 10 человек четверо имеют предрасположенность к алкоголизму. Чаще она передается от отца. Уверенными гигантскими шагами распространяется эта беда, разрушая людей не только физически, но и духовно. О возможных путях лечения этой болезни я попросила рассказать психотерапевта северодвинского медицинского реабилитационного центра «Аура» Михаила Борисовича Сикорского.

Ни капли спиртного

— Михаил Борисович, какие методы лечения алкоголизма предлагает современная медицина?

— Я глубоко убежден, что алкоголизм должны лечить психотерапевты или духовные лица. Ведь именно они пытаются достучаться до души больного, разбудить ее, доказать человеку, что трезвая жизнь возможна. Это основа любого метода лечения пьющего, учебная, лечебная и воспитательная процедура.

Самый распространенный метод — кодирование. Врач, воздействуя на подсознание, внушает пациенту безразличие и отвращение к спиртному на определенный срок. Его определяет сам пациент (от года до 5 лет), доктор лишь рекомендует. После сеанса гипноза тяга исчезает, но больной ни в коем случае не должен принимать ни капли алкоголя. Нарушения приводят к слабоумию, снижению интеллекта.

Довольно популярным остается введение препарата «Торпедо». Делается это внутривенно, сроком на год. Больной должен понимать, что спиртосодержащие вещества принимать нельзя. Это повлечет за собой неблагоприятную сосудистую реакцию.

Иглорефлексотерапия — воздействие на биологически активные точки, связанные с обменными процессами алкоголя. В результате снимается патологическая тяга к алкоголю.

Самогипноз — еще один популярный метод лечения. Больной сам работает с собственным подсознанием и добивается преодоления болезни, а обучает этому, конечно же, врач. Причем трудится не только с пациентом, но и с его родственниками. Именно они помогают алкоголику справиться с недугом. Ведь 90% больных — люди с пониженным настроением, депрессией. Ощущение тоски, подавленность, раздражительность, злость на себя приводят к необходимости снять эти явления. Вот человек и тянется к бутылке.

Методика самогипноза способствует перестройке отношения к жизненным ценностям. Человек начинает понимать, что цели, к которым он стремился через алкоголь, могут быть достигнуты с помощью других увлечений. Так вместо бутылки появляется хобби.

Нейролингвистическое программирование с помощью подсознания дает возможность человеку достигнуть душевного спокойствия и удовлетворения. Учим больного работать с частями разума и заменять часть, контролирующую вредную привычку, другими частями. Ведь разум — более сложное понятие, чем принято думать Только одна его часть включает в себя несколько систем. Одна контролирует чувства, другая — способность спокойно спать, третья — пристрастие к алкоголю.

Невозможно сказать, какие сроки понадобятся для того, чтобы избавиться от тяги. К этому вопросу подходим очень индивидуально. Здесь учитывается и восприимчивость, и интеллект, и жизненный опыт.

— По какому же принципу врач подбирает для пациента тот или иной метод лечения?

— В первую очередь зависит от возможностей реабилитационного центра, самого врача. И конечно же, от состояния больного. В Северодвинске, например, предложат все перечисленные способы лечения. А доктор посоветует наиболее приемлемые варианты.

— Действительно ли утверждение о том, что алкоголизм прогрессирует даже в случае, если больной не пьет долгие годы?

— Да, это так. Ведь под воздействием неблагоприятных факторов системы человеческого организма ухудшают свою деятельность, даже при длительном воздержании от спиртного Поэтому хотелось бы напомнить родственникам больного алкоголизм неизлечим Если больной не пьет долгие годы, это не значит, что он здоров. Не провоцируйте человека, не предлагайте рюмку ради праздника. Она может стать последней.

— Что бы вы хотели пожелать читателям газеты «Ай, болит!»?

— Осторожного отношения к спиртному. Свободное его употребление может закончиться печально. Нет гарантии, что алкоголизм вас не коснется. Ведь он не щадит ни профессоров, ни академиков, ни тех, кто разрабатывает методики лечения этой болезни.

Подготовила ***М. Попырина***

Письмо алкоголика родственникам

Знаем ли мы, чего ждет от нас пьющий человек? Умеем ли вести себя с ним? И правильно ли это делаем? Сегодня алкоголик сам просит о помощи.

Да, я алкоголик и нуждаюсь в вашей помощи. Дорогие родные, пожалуйста, не позволяйте мне врать вам и тем самым постоянно пребывать в иллюзиях. Потворствуя моей лжи, вы толкаете меня на еще большую ложь. Правда может быть болезненной, но это единственное, что может помочь.

**Не позволяйте забывать о моих обязанностях. Это учит избегать ответственности и без должного уважения относиться ко всем вам.*

**Не позволяйте использовать вас и жить за ваш. счет. Делая это, вы становитесь соучастником всех моих ухищрений и попыток уклониться от ответственности за свою жизнь.*

**Не читайте лекций и морали, не пытайтесь ругать, обвинять, спорить или хвалить, независимо от того, нахожусь я под воздействием алкоголя или нет.*

**Не пытайтесь отбирать или выкидывать бутылку. Вы почувствуете власть, а ситуация может усугубиться.*

**Не принимайте обещаний. Это один из способов спрятаться от боли, которая скрыта во мне. Не меняйте достигнутых договоренностей и правил. Твердо стойте на том, о чем вам удалось договориться со мной.*

**Не теряйте самообладания. Отсутствие контроля разрушит вас и не даст помочь мне.*

**Не позволяйте своей тревоге и беспокойству делать за меня то, о чем я должен заботиться сам.*

**Не покрывайте меня и не скрывайте последствия моего употребления. Это смягчает кризис, но не устраняет самой болезни.*

**И прежде всего не убегайте от действительности, как это делаю я. Болезнь усиливается по мере усиления употребления. Учитесь не бороться со мной, а помогать выздоровлению. Я же нуждаюсь в помощи врача, консультанта, психолога, выздоравливающего алкоголика. Не могу справиться сам и не умею помогать себе.*

Я ненавижу себя, но люблю вас. Бездействие — это самое плохое, что вы можете сделать для меня. Пожалуйста, помогите!

Любящий вас алкоголик

Прожить 200 или 300 лет?!

ВСЕ ПРАВА НА ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ ЗАЩИЩЕНЫ!

Лиц. МЗ РФ № 64/2002-0566-0571 от 10.10.02 г.
Патент РФ № 42428 от 07.07.04 г.
Сертификат соответствия
№ РОСС RU. АЯ 79. В 55603

Название "Дыхательный тренажер Фролова" является зарегистрированной торговой маркой и принадлежит производителю

«Мы стучим в дверь бессмертия. Думаю, к 2075 году мы увидим его, и это еще консервативный прогноз», — заметил Майкл Зи, американский профессор и автор двух книг о будущем.

Возможно, он прав, и вскоре ученые смогут найти способ продлить на десятилетия так называемый предел человеческой жизни. На прошедшей недавно конференции в Сан-Франциско Дональд Лоурия, профессор медицинской школы Нью-Джерси, заявил: «Люди могут жить до 120—180 лет. Некоторые исследователи полагают, что предел человеческой жизни может составить 200—300 и даже 500 лет» Действительно успехи в управлении клетками и генами, а также нанотехнологии обещают, что жизнь в будущем значительно превзойдет пределы жизни в прошлом. Потому и уделяли собравшиеся на конференции ученые особое место правильной технике дыхания. Большая часть времени была посвящена обсуждению российских технологий.

Пока ученые полагают, в России уже это делают

«За 2 года тренировок на изобретенном мною специальном дыхательном тренажере я добился больших результатов: моя кожа стала эластичной, исчезла седина. Температура моего тела снизилась с 36,6 до 35,4 градуса. По всей видимости, мне удалось осуществить мечту японских ученых, которые утверждают, что, снизив температуру тела на 10 градусов, человек получает дополнительный жизненный ресурс в 50 лет. Мои результаты не могли остаться незамеченными — скептики требовали документальных доказательств. Комплексное исследование моего организма, проведенное во 2-м Московском медицинском институте, повергло в шок моих коллег и ученых: мой биологический возраст соответствовал возрасту 20-летнего спортсмена, а мне уже 65 лет. Но настоящее чудо произошло тогда, когда один за другим такого же результата стали достигать сначала мои знакомые, потом знакомые знакомых и их соседи, занимаясь всего по 20—30 минут в день на дыхательном тренажере», — рассказывал доктор Фролов.

(Сенсационное интервью с доктором Фроловым проводил начальник отдела по связям с населением национальной службы «Медпочта» Владислав Миронов.)

Из протокола клинического испытания дыхательного тренажера Фролова в Научном центре клинической и экспериментальной медицины новосибирского Академгородка: «В течение двух недель проведено 287 тренировок у 78 пациентов — больных с различными заболеваниями, включая острые и хронические бронхиты, хронические неспецифические заболевания легких, вегетососудистую дистонию, гипертоническую болезнь, стенокардию, как в стадии ремиссии, так и при обострении патологии. Отмечены позитивный клинический эффект, возможность сочетания с другими физиотерапевтическими и медикаментозными методами лечения, явное усиление действия лекарственных препаратов и сокращение сроков лечения. Ни у одного пациента не зафиксировано какой-либо негативной реакции. Отказов в работе тренажера не было». **(Гл. врач клиники Научного центра, заслуженный врач РФ, к. м. н. В.Б. Барский, 29 июля 2004 г.)**

«Здравствуйте! Обращаюсь к вам по результатам трехмесячных занятий на дыхательном тренажере Фролова. Общее состояние здоровья улучшилось, я не слышу шума в голове, сплю спокойно. Давление верхнее было 130—150, а стало 120—130, нижнее было 80—90, а стало 70—80. Аллергия, нейродермит теперь почти не беспокоят. Я понимаю, что в 82-летнем возрасте трудно вылечиться, потому что все годами накапливалось. Но как я сейчас себя чувствую — жить можно, дышать легко. Как это здорово! Благодарю много, много раз. Ваша книга — мой настольный учебник. По моему примеру стал дышать на тренажере Фролова мой племянник. И уже через месяц забыл о своем шейном хондрозе и сбросил лишние 8 кг».

Л.П. Киселева, г. Владимир

Запишите в ваш блокнот ССА-1111

Заказывайте дыхательный тренажер Фролова наложенным платежом. Звоните нам по **т. 8-800-200-02-82** (с 6.00 до 18.00 по московскому времени), для вас звонок бесплатный! Отправляйте этот купон и заявку письмом по адресу: **630100, г. Новосибирск, а/я 22, «Медпочта».** Обязательно укажите: ФИО, точный о/а и количество тренажеров. Заказ можно также сделать по **e-mail: 80@012.ru.**

Цена прибора наложенным платежом — 550 руб. + почтовый сбор. Стоимость включает: доставку, упаковку, страховку. Оплата при получении на почте.

ВНИМАНИЕ! Национальная служба доставки «Медпочта» проводит акцию, посвященную новогодним праздникам. Каждый, заказавший дыхательный тренажер Фролова до 31 декабря 2005 г., получит в подарок домашний тепловлажный ингалятор «Ромашка-2 в 1».

*От пьянства — к жизни!

30 лет своей жизни я посвятил борьбе с пьянством. Сам в свое время оказался в этой бездне. Помогли мне мама, знахарь Василий и священноинок Елизарий. С той поры и я, как могу, спасаю людей от «зеленого беса», причем часто без ведома больного, через родных.

Вот несколько писем.

Уже ровно полгода, как я даю мужу «елейную соль» и следую вашим рекомендациям. А начала лечение тогда, когда муж после Нового года ушел в запой и 20 дней беспробудно пьянствовал. Потом бросил и не пил 7 недель. И все это время прием «елейной соли» не прекращался. Последний запой у мужа был с 9 мая и продолжался 16 дней. И с той поры супруг, бывает, выпьет 1—2 рюмки, и все. Никаких запоев! А раньше ведь хватало одной — и пошло, и пошло...

Теперь муж стал менее агрессивен, хотя вспышки нервозности все же бывают. Я все это понимаю. Ведь пил около 40 лет, на пенсию ушел в августе 2001 года, не просыхая.

О том, как пойдет дальнейшее лечение, я вам напишу ближе к концу года. Конечно, может, и будут запои, но уже тяга к спиртному явно уменьшилась. Да хранит Вас Господь.

Александра Петровна, Ульяновская обл.

Есть, конечно, такие люди, которые ни за что не расстанутся с водкой, но большинство пьяниц в тайне мечтают «завязать», только им некому помочь

Дмитрий К., г. Магадан

Ваше Высокопреподобие! Благодаря вам вот уже два года я веду трезвый образ жизни. И хотя иногда в период раздражения или от усталости возникает желание выпить, я всегда вспоминаю ужасы похмелья и останавливаюсь. А недавно принял рюмку на поминках по очередной жертве «зеленого змия», думал — сорвусь! Но выпил на сытый желудок и жирным закусил сразу. Помучился сутки сильной изжогой, но не сорвался! Больше судьбу испытывать не буду. Еще раз спасибо Вам, отче!

Никита М.

Пьют везде. Даже в Африке. Борьба с пьянством — тяжелое дело. Но лучше бороться, чем жалеть потом, что не боролся.

Пишите мне по адресу: ***190000, г. Санкт-Петербург, главпочтамт, а/я 319, Братство «Трезвение».***

Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви (староверы-трезвенники)

Доктор Болотовский

«Я, врач, закончивший медицинский институт, имеющий довольно большой опыт работы в лечебных учреждениях, часто открываю книги по народной медицине, коплю рецепты, услышанные от специалистов по фитотерапии, а иногда и от самих пациентов. Когда приходят ко мне в кабинет люди и говорят: «Знаете, доктор, моя бабушка всю жизнь лечила нас в семье таким средством...», как от этого отмахнуться? Ведь здоровье целой семьи может служить доказательством целебных свойств средства. А вот почему оно помогло? Начинаешь задумываться, анализировать и убеждаешься, как много в подобных рецептах поистине мудрых мыслей, какие заключены в них огромные познания... Надо отбирать лучшие и применять их с учетом достижений современной медицины. Как? Вот об этом я попытаюсь рассказать», — пишет известный петербургский врач с обширной практикой, руководитель медицинского консультативного центра «Омега» Г.В. Болотовский в предисловии к своей книге «Домашний лечебник доктора Болотовского. Народная медицина в современной врачебной практике» (издательство «Невский проспект»). И конечно, стоит привести некоторые положения из системы лечения Георгия Вульфовича.

При бронхите

Например, бронхит. Кто не знаком с этой неприятностью? Но зачастую относимся к ней легкомысленно. Доктор Болотовский предупреждает: бронхит опасен серьезными осложнениями. Но если лечить его правильно, забыть о нем можно будет уже через 2—3 недели. Прежде всего — покой и постельный режим. Помещение теплое, но часто проветриваемое, с ежедневной влажной уборкой. Не стоит перечислять тут необходимые медикаментозные средства. Но с первых дней заболевания Георгий Вульфович рекомендует пациентам сочетать их с народными. Так, для облегчения отхождения вязкой мокроты пить **теплую сыворотку** или несколько раз в день принимать по 2 ст. л. навара **семян аниса с медом**, либо сосать время от времени **капли миндального масла на сахаре**. На настой анисовых семян брать десертную ложку, меду — чайную и щепотку соды, воды — стакан.

При затяжном бронхите доктор советует **сок алоэ в смеси с другими веществами**. Особенно полезным признает состав: сок алоэ — 15 г, смалец (перетопленный свиной или гусиный жир) — 10 г, масло сливочное несоленое — 100 г, мед — 100 г, порошок какао — 30—50 г. Принимать смесь по ст. л. на стакан горячего молока 2 раза в день.

Полезно глотать **свежий сок калины**: по 3 ст. л. 3—4 раза в день. Можно добавлять мед и сахар. А еще лучше приготовить из этих ягод впрок целебный экстракт: ягоды засыпать слоем песка, на него — опять слой ягод и т. д. Через несколько дней будет сок. Его хранить в холодильнике. А при бронхите принимать по ст. л. 3—4 раза в день.

И еще, по мнению доктора, очень эффективная смесь: пропустить через мясорубку 3 лимона без косточек и стакан грецких орехов. Добавить 300 г кашицы листьев алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 200 г кагора и 500 г меда. Все хорошо перемешать. Принимать по ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Хранить смесь в темной посуде в холодильнике.

Цитрусовые, замечает Георгий Вульфович, вообще очень полезны при бронхите. И рекомендует еще отвар из измельченной мандариновой кожуры. 2 ст. л. на 300 мл воды, остудить и пить этот компот в течение дня.

При гепатите

Нередкое заболевание — желтуха (гепатит). Тяжелый прогрессирующий недуг. Болотовский говорит: необходимо получить полный курс терапевтического лечения. Обязательны контроль врача и изоляция больного. А уж народные средства только после этого, в

НАШЕ ОКРУЖЕНИЕ И МИРООЩУЩЕНИЕ

Стоит ли злиться

Как ужиться с соседом-клептоманом, сделать из него преданного друга, рассуждает А.Н. Семенова в своей книге «Жизнь с вредными соседями. Как победить в борьбе» (изд. «Невский проспект»).

Однажды, разбирая редакционную почту, я нашла письмо, которое бережно храню по сей день. Написала его молодая женщина, просто поделилась своими размышлениями.

«Совсем недавно я переехала из Москвы в Арзамас, там умерла моя бабушка и оставила в наследство комнату в квартире. Работу я нашла сразу, и соседка моя по квартире мне сразу понравилась: милая старушка Нина Сергеевна. Зажили мы душа в душу. Я на работе закручусь, Нина Сергеевна и обед сварит, и собаку мою, таксу Дею, погулять выведет, и продуктов мне купит. В выходные я все по дому делаю, продукты на нас обеих покупаю. По вечерам собираемся на кухне, чай пьем, разговариваем... Хорошо! Кто еще может похвастаться, что у него такая соседка?

Да вот только стала я все чаще замечать: пропадают у меня вещи. Так, ерунда разная, на кухне оставленная: то ручка, то записная книжка... Сперва я думала, что сама куда-то все эти мелочи убираю и забываю. Потом пропали часы. Потом — уж совсем глупо — тапочки, которые я забыла, убегая на работу, отнести в комнату. Вывод напрашивался один-единственный: добрейшая моя Нина Сергеевна вещички мои втихаря себе прибирает. Что я пережила — словами не передать! Мы ведь уже с ней как родные стали. Каково мне было узнать, что она воровка. Но молчу, виду не подаю. В очередном письме маме все написала, а когда получила ответ, призадумалась. Мама моя, врач-психиатр, объяснила мне, что, судя по всему, Нина Сергеевна действительно чудесный человек, но есть на свете такая болезнь – клептомания. Человек просто не может не взять что-то чужое, это сильнее его. Сам мучается, а справиться с собой не может — болезнь. Мама никаких советов не давала, посчитав меня достаточно взрослой, чтобы сама справилась с этой проблемой. Но мне сразу стало намного легче. Согласитесь, все таки болезнь — это не подлость, не низость души. Чем все кончилось? А ничем! Мы с Ниной Сергеевной по-прежнему живем дружно, во всем друг другу помогаем. Что о болезни ее догадалась, я ей, конечно, ни слова не сказала. Просто теперь регулярно «забываю» на кухонном столе какие-нибудь мелкие вещи, не слишком мне нужные...»

Комментарий биоэнергетика

Люди, больные клептоманией, редко приносят вред окружающим. Клептоману совершенно безразлично, что взять — шариковую ручку, резиновые сапоги или учебник по высшей математике, для них важен процесс.

Если вы поведете себя умно и сделаете вид, что не замечаете их «проделок», они будут вам благодарны (кому понравится выставлять свою болезнь напоказ?) и станут вашими самыми

качестве восстановительного лечения. К счастью, уведомляет доктор, сейчас в аптеках появилось много препаратов из расторопши: **таблетки, чай, сироп, порошок «Здравушка»**. Другое незаменимое средство — **пищевая добавка «Фервитал»**. «Она очистит от вирусов не только истерзанную недугом печень, но и все органы, связанные с ней (желудок, кишечник), усилит обменные и очистительные процессы во всем организме».

советует

Ну и из народных средств Георгий Вульфович советует дважды в день **порошок полыни** (половина чайной ложки в ложке супа); **клюкву с медом** (ягоды размять, перемешать и — по ст. л. 3 раза в день). Кроме того, рекомендует, с его точки зрения, очень действенный для восстановления работы печени сбор. По 20 г цветков ромашки аптечной, сухих ягод земляники, лепестков шиповника коричневого; по 30 г побегов хвоща полевого, цветков бессмертника; по 15 г цветков календулы, травы яснотки белой; 10 г листьев березы белой. 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять 3 часа. Пить по 150 г 3 раза в день за 30—40 минут до еды.

А одна из пациенток Болотовского хорошо очистила и подлечила печень таким составом: 6 ст. л. меда, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сока лимона. Смесь принимала по ст. л. перед едой. «Вполне доброкачественный способ, — комментирует врач. — Оливковое масло очищает печень от всякой слизи, а мед и лимон ее подкармливают».

При энтерите

Пообедал человек где-то — вроде и с аппетитом, и в удовольствие, а по возвращении на работу — понос, острые боли в животе, рвота, да еще и температура поднялась. Острый энтерит — воспаление тонкой кишки. Доктор Болотовский настоятельно советует обратиться к врачу: дело-то серьезное, большими неприятностями может обернуться.

До встречи с доктором (если по вызову) пить только минеральную воду щелочную комнатной температуры, свежий крепкий несладкий чай, чай из ромашки. И лучше лежать и легонько поглаживать живот по часовой стрелке. Согревающие компрессы Георгий Вульфович категорически не советует: они лишь провоцируют распространение инфекции.

А вот медикаментозное лечение доктор рекомендует сочетать с использованием народных средств. И прежде всего называет **зверобой**: он убивает микробы и снимает спазмы кишок. 10 г травы надо залить стаканом горячей воды, 30 минут покипятить на малом огне, 10 минут дать на охлаждение, процедить и пить отвар по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Но хранить снадобье не более 3 суток.

Полезен и **настой цикория**. 1—2 ч. л. измельченных корней на стакан кипятка, настоять до остывания, процедить и пить по трети-половине стакана перед едой.

«Я знаю людей, — сообщает Георгий Вульфович, — которым очень помог **отвар ольхи** (серой). Он обладает противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим, потогонным и противомикробным действием, уменьшает склонность к аллергии, в том числе пищевой. 15 г измельченной коры, веток на стакан воды. Принимать по ст. л. 3 раза в день. Либо использовать настойку. 2 г коры на 100 мл спирта или стакан водки, пить по 30—40 капель на прием.

В южных странах больные энтеритом восстанавливаются, съедая в день по 3—4 банана или принимая **корневище имбиря**. Оно полезно при плохом аппетите и расстройстве пищеварения с тошнотой и рвотой, при метеоризме, хроническом энтерите. Обычно принимают по 0,3—1,5 г корневища несколько дней подряд по нескольку раз в день».

И еще рецепт из копилки доктора. Пациентка подарила ему вырезку из какой-то газеты: мол, эта заметка очень помогла восстановить здоровье. А суть публикации такова. Мужчина дважды лечился в областной больнице по причине воспаления кишечника. Но болезнь не только не утихала, а прогрессировала. Кровотечение не останавливалось. И бедняга в ожидании худшего решил посетить родные места. «А зверобоем лечиться не пробовал? — спросил гостя дед Алексей. — Мне скоро 80. И сколько себя помню, пью **настой зверобоя** — никакая хворь не берет». В этой деревне все старики, покупному чаю зверобой предпочитают. Летом заправляют чайник свежими цветками и листочками, а на зиму траву его сушат. Кладут по 2—3 чайных ложки заварки в чайник, заливают кипятком, а потом разбавляют горячей сладкой водой. Но, как выяснилось, не всякий зверобой для лечения годится. Есть пятнистый, жестковолосый, изящный, а есть еще и продырявленный — вот его-то и надо заготавливать...

Пользу он приносит не сразу, а постепенно, в чем мужчина убедился на собственном опыте. С каждым днем ему становилось легче: стихли боли в кишечнике, исчезла тяжесть в желудке, пропала отечность и появился аппетит, улучшилось пищеварение, прекратилось кровотечение. А ведь процедура только в том и заключалась, что он пил чай из зверобоя.

✦ ✦ ✦

Эти и другие, описанные Г.В. Болотовским истории, его советы, основанные на собственной практике, опыте его пациентов, думаю, очень пригодятся и вам, наши читатели.

И.В. Крылова

НАШЕ ОКРУЖЕНИЕ И МИРООЩУЩЕНИЕ

на клептомана?

преданными друзьями, а значит, окружат вас положительной, доброй энергией.

Если же у вас не хватит такта не замечать их болезни, они либо будут стараться избегать вас, испытывая комплекс вины, либо станут вашими заклятыми врагами. В первом случае вы будете чувствовать себя рядом с ними дискомфортно, но утечка энергии будет минимальной. Во втором — конфликтные отношения, энергетическая война. Так что, рассудив здраво, вы вполне способны решить эту проблему без потерь для себя и человека, живущего с вами рядом.

Ответ психолога

Представьте себе, у вас за стенкой живет человек, болеющий хроническим бронхитом и он постоянно кашляет. Разумеется, вам это мешает. Только что тут поделаешь? Он не может перестать кашлять, вы его заставить стать здоровым тоже, естественно, не можете. Разумный человек очень скоро научится не обращать внимания на неудобства. Если же он еще и милосерден, предпримет попытки чем-то лишний раз помочь соседу. Помощь клептоману может быть только одна — вы должны делать вид, что не замечаете его болезни. Такое поведение облегчит жизнь вам обоим: он не будет мучиться от стыда, а вы, понимая и принимая его болезнь, не будете раздражаться. Если, поступая таким образом, вы проследите за тем, чтобы в «зоне действия» соседа не оставались вещи, действительно нужные или дорогие вам, у вас просто не возникнет повода для конфликта и проблема будет исчерпана.

Слово священника

Мы не умеем ощутить, что не я в центре, что всякий человек, который около меня, имеет свою, законченную судьбу и он для Бога так же дорог, для Бога он значит так же много, как и я. И поэтому мое призвание — быть внимательным, вдумчивым другом и слугой моего ближнего; все, что у меня есть, я должен быть готов ему дать, никогда не потребовать обратно, и никогда не упомянуть о том, что я чем-то пожертвовал для него, и никакой благодарности не ожидать; потому что дать, послужить активно, вдумчиво, умно полюбить человека — это самое высшее, что нам может быть дано, это наша привилегия; это даже не наш долг.

Из воспоминаний митрополита Антония Сурожского

Совет автора

Случай из жизни Ф.Г. Раневской. Сидят они с приятельницей в ресторане, пьют пиво.

— Фаина Георгиевна! — вдруг в ужасе кричит ее приятельница. — Посмотрите, в вашем пиве плавает муха!

— Всего одна, милочка, — спокойно отвечает Раневская. — Ну посудите сами, много ли она может выпить?

Действительно, стоит ли беспокоиться по мелочам?

Секреты разгрузочной диеты

«Худеть очень трудно», — заявляют многие, перепробовавшие с переменным успехом несколько методик похудения. Но вот доктор к. м. н. Денис Ковалев, в корреспонденции «Выбирай на вкус» («Врачебные тайны») утверждает, что сбрасывать лишние килограммы не столь и тяжело, если ввести разгрузочные дни. А вот его рекомендации насчет того, как устраивать такие разгрузки.

День кефирный

Кефир — настоящая биофабрика, вырабатывающая полезные микроорганизмы, которые подавляют в нашем кишечнике процессы гниения, улучшают пищеварение. За счет этого не только исчезает тяжесть и вздутие живота, что не редкость после приступов чревоугодия, но и улучшается цвет кожи — за счет вытеснения вредных микроорганизмов и уменьшения аллергизации организма. Кефир в буквальном смысле разгружает желудочно-кишечный тракт, «стонущий» под гнетом нескончаемого потока пищи — ведь 91% кефира усваивается уже за первый час после еды. (Но! Не пейте кефир старый — старше 3 дней.)

Такой напиток способен спровоцировать запор, да к тому же в нем может оказаться до 7 процентов алкоголя.

Рецепт кефирного дня: полтора литра обезжиренного кефира разделите на 5—6 порций и пейте в течение дня. Кроме кефира можно пить чай и минеральную воду без газа.

Рекомендуемая частота кефирных дней — раз в неделю.

Эффект основан на том, что калорийность кефирного рациона много меньше, чем та энергия, которую, вы тратите за день.

Сырный без масла

Сыром раньше называли еще и творог. Творожные разгрузочные дни — выход для тех, кто не воспринимает кефир как еду, считая его питьем, а значит, и кефирный день понимает как натуральную голодовку. Что же, пусть так: белки творога усваиваются лучше, чем белки мяса, рыбы и даже молока; витаминов (B_1, B_2, B_6, PP) и микроэлементов в нем хоть отбавляй, а соотношение кальция и магния исключительно благоприятно. К тому же обезжиренный творог — низкокалорийный продукт.

Рецепт творога йогов. Литр пастеризованного молока нагрейте почти до кипения и выжмите в него лимон. Быстро-быстро размешайте и немедленно снимите с огня. Осталось отделить творог от сыворотки. Йоговский творог: а) нежирный, б) некислый (поэтому не вреден людям с болезнями желудочно-кишечного тракта), в) сохраняет свою питательную ценность, г) он вкусный! Остается соблюсти меры предосторожности: не хранить самодельный творог дольше двух дней, естественно — в холодильнике.

Рецепт творожного дня. Разделите 350—400 г нежирного творога на 4 приема. Также необходимо выпить в несколько приемов не менее литра жидкости: чай, минеральная вода, можно кофе с молоком, но без сахара.

Яблочный

Как справедливо указывает энциклопедия, самым распространенным плодовым растением в нашей стране является яблоня. Яблоки, особенно свежие, осенние, только с веток — кладезь витаминов С, B_1, B_2, Р, Е, каротина, в них много калия, железа, пектинов, органических кислот.

Кроме того, яблоки содержат особые вещества — фитонциды, активные против болезнетворных микроорганизмов. Бояться следует: сладких яблок — диабетикам, кислых — желудочникам и импортных, захимиченных — всем.

Рецепт яблочного разгрузочного дня. Взять килограмм-полтора отечественных яблок. Очистить от кожуры, разрезать на дольки, вырезать сердцевину и есть в течение дня. Можно пить минералку или чай.

Апельсиновый

Апельсин — это 45 мг кальция и 100 мг (суточная доза!) витамина С. Апельсины способствуют выведению из организма шлаков и токсинов, укрепляют иммунитет, защищают от рака и способствуют быстрому заживлению ран, а также действуют как мягкое слабительное и препятствуют тромбозу сосудов.

В апельсине много клетчатки, утоляющей голод, а вот килокалорий всего 40 на 100 г массы.

Рецепт апельсинового разгрузочного дня. На завтрак, обед и ужин — одни апельсины, не менее 6 штук за день. Нет сил жевать одни апельсины? Пожалуйста, рецепт «оранжевого салата»: возьмите 6 апельсинов, 4 морковки, полкило белокочанной капусты, чашку виноградных ягод и 4 чайные ложки кунжута. Все это порежьте и смешайте — салат готов!

Ассорти

Кроме яблок, в продаже в изобилии имеются и другие замечательные фрукты, ягоды и овощи. Все они свежие, все полны витаминов. Почему бы не сделать из них разгрузочный салат? Только не переешьте — общий вес «разгрузочной корзины» не должен превышать одного-полутора килограммов.

Каков рейтинг ягод, фруктов и овощей?

ГРУШИ. Содержат фруктозу и балластные вещества. Легко усваиваются, улучшают работу кишечника, обладают противомикробным действием и мочегонным эффектом. Умеренно сладкие сорта особенно полезны. При покупке следует избегать поврежденных и слишком твердых плодов. Хранить в холодильнике не более 5—6 дней.

СЛИВЫ. Содержат железо, витамины B_1, B_2, B_3, медь, калий, йод, цинк. Нормализуют кислотность желудочного сока, оказывают послабляющее и мочегонное действие. Не покупайте ягоды с белым налетом, напоминающем иней. Храните в холодильнике не дольше 5 дней.

САЛАТ. Содержит железо, магний, бета-каротин. Положительно влияет на работу нервной системы, обладает антиоксидантными свойствами и просто разнообразит вкусовые ощущения. Не берите вялые листья, особенно с желтизной. Не хранится — съедайте сразу.

ВИНОГРАД. Содержит фруктозу, калий, балластные вещества. Обеспечивает энергией, обладает мочегонным эффектом, стимулирует пищеварение. Покупайте только свежий виноград, в котором все ягодки одна к одной. Обязательно промойте, а лучше ошпарьте перед едой — часто виноград для защиты от болезней окуривают серой. Храните в холодильнике 3—4 дня.

СВЕКЛА. Содержит витамин С, минеральные соли, железо, йод. Защищает от атеросклероза, гипертонической болезни, заболеваний щитовидной железы. Предпочитайте округлые плоды удлиненным. Храните в холодильнике 2—3 недели.

ОГУРЦЫ. Содержат калий, фолиевую кислоту, витамины группы В. Идеальный поставщик воды во время разгрузочных дней — более 98% веса огурца приходится на воду. Приобретайте ровные плоды средних размеров, употребляйте очищенными. Храните в холодильнике не дольше недели.

✦ ✦ ✦

Разгрузочный день — это минимум пищи, но обязательно максимум воды. Жидкость нужна, чтобы не произошло сгущения крови и организм смог бы беспрепятственно удалять продукты обмена. Два самых лучших бескалорийных, полезных и не стимулирующих аппетит напитка — это зеленый чай и минеральная вода.

Если у вас нет сил сидеть на изнуряющих диетах, времени заниматься спортом, возможности принимать специальные препараты, эта маска для вас.

Представляем маску для похудения «Стройная фигура» на основе масла перца чили для области живота и бедер. Экстракт, полученный в результате обработки масла перца чили и известный уже более 2000 лет, позволяет быстро и эффективно сжигать жир в области живота, а также избавиться от проявлений целлюлита и предотвратить появление жировых складок на животе. Экстракт масла перца чили обладает способностью проникать в структуру подкожного жира и быстро сжигать его, а также стимулировать кровообращение, что помогает сделать фигуру стройной, а кожу упругой.

Рекомендуется применять маску для похудения ежедневно не более 15—20 минут — и вы увидите первый эффект уже через две недели. Продолжайте ежедневное применение маски до получения желаемого результата. Ее можно использовать несколько раз. Желательно после снятия маски тщательно помыть кожу водой. Маски могут храниться 2 года с даты изготовления, указанной на упаковке. Вскрытую упаковку рекомендуется оставлять в холодильнике.

У вас «Стройная фигура»!

Мечты сбываются. Это не сказка и не сон!

Маска прошла клинические, лабораторные испытания и сертифицирована АНО НИИСНДВ и ГОССТАНДАРТ РФ.

В наше время практически любая девушка или женщина считает свою фигуру неидеальной и мечтает довести ее до совершенства без мучительных и изнуряющих диет и физических упражнений. Воспользуйтесь маской и любуйтесь своим зеркальным отражением. Вот увидите, многое изменится и в любой компании вы будете чувствовать себя уверенно, удобно и счастливо.

• • •

Отзывы покупателей.

Людмила С. (32 г.), г. Москва: *«Выражаю вам глубокие и самые теплые слова благодарности. После курса применения маски талия у меня уменьшилась, кожа на бедрах стала упругой. У меня вновь появилась фигура, и я впервые за последнее время испытала радость семейного счастья. Мужчины раньше практически не обращали на меня никакого внимания, а сейчас просто засыпали комплиментами, а вы знаете, как это важно для нас, женщин. А все дело в вашей маске «Стройная фигура». Эта маска — просто чудо, она мне семью помогла сохранить».*

• • •

Валентина В.(47 лет), Красноярский кр.: *«Уже ни во что не верила. Считала, что никогда не сброшу лишний вес. Подруга подарила на день рождения маску для похудения. Результат не заставил себя ждать. Стала выглядеть привлекательно. Мой старый знакомый сделал предложение. Хочу сбросить еще несколько килограмм. Вышлите еще 20 масок. Спасибо вам».*

Заказать 10 пакетов (по 2 маски в каждом) для похудания «Стройная фигура» можно по почте. Вы пишете разборчиво заявку (индекс, полный адрес, Ф.И.О., необходимое вам кол-во масок) и отправляете ее по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 8 (СД), отдел «Товары почтой».**

Оплата при получении. Стоимость 10 пакетов — 679 руб. + 6% (почтовые расходы). При этом вы бесплатно получаете фирменную сувенирную шкатулку и наш каталог.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ! Подробности читайте в нашем каталоге. **Тел./факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77. Эл. адрес: med@ortes.ru. Сайт: www.med.ortes.ru. Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39.**

Мы гарантируем вам качество поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

Прежде чем пользоваться маской для похудения «Стройная фигура», проконсультируетесь с врачом.

Новое усовершенствованное УСУ «УЛЬТРАТОН МС 2000»

Еще более надежное и качественное

Несколько ответов на вопрос: «Почему я выбираю ультразвуковое стиральное устройство «Ультратон МС 2000»?»

➢Качество стирки с помощью «Ультратон» устроит самых привередливых хозяек. Ему нипочем отстирать самое грязное белье, любую ткань, от кружевной до джинсовой, вывести пятна. С его помощью вы можете очистить не только одежду, но и постельное белье, покрывала, шторы, скатерти, обувь, детские игрушки, сумки и рюкзаки, ювелирные изделия.

➢Потребляемая мощность УСУ «Ультратон» устроит самых экономных покупателей. Еще бы! Оно потребляет энергии меньше, чем самая обычная лампочка и более чем в 100 раз меньше, чем стиральная машина.

➢Бесшумность работы УСУ «Ультратон» не доставит вам беспокойства в любое время суток.

➢Нерационально начинать стирку из-за одной вещи? А если стирать крайне необходимо? С помощью УСУ «Ультратон» можно экономично стирать любое количество белья.

➢Вы едете в дальнюю поездку, на дачу, в деревню или в командировку и там необходимо привести в порядок ваши вещи? С «Ультратон» нет проблем. Он занимает немного места в вашем багаже и весит не более 300 г.

➢С помощью УСУ «Ультратон» вы сможете обеззараживать и дезинфицировать белье, что крайне важно молодым мамам при стирке детских вещей и хозяйкам.

➢Стирка превращается в удовольствие! Купите — и вы сами увидите. А самое главное — гарантийный срок на УСУ «Ультратон» — 2 года с даты приобретения.

Заказать УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 5 (СД), отдел «Товары почтой».**

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: только сейчас за 1300 руб. + 5% (почтовые расходы) вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ! Подробности в бесплатном каталоге. **Телефоны для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77.**
Сайт: www.med.ortes.ru.
Эл. адрес: med@ortes.ru.
Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

ИЩУ РОДНЫХ, ДРУЗЕЙ, СОЧУВСТВИЯ!

С уважением и низким поклоном обращаюсь сегодня через газету ко всем добрым людям с просьбой о помощи. Мне 64 года, в прошлом жительница Моздока, что в Северной Осетии. Нынче же осталась совсем одна: ни родных, ни дома собственного. Дочь единственная и та отказалась от старухи. Выйдя замуж, сказала: «Отцепись!» А до того времени приходилось работать, ведь я содержала и ее, и внучку, отдавая все до копейки. 42 года трудилась на предприятии начальником отдела кадров. Теперь живу на пенсию у сводной сестры. Она хоть и одинокая, все равно постоянно напоминает, что долго находиться в ее квартире не следует. Я понимаю: время сейчас непростое! Да только куда ж деваться-то? Сижу да плачу, не могу скорбь в душе победить. Мне б жилье снять... Так ведь расплачиваться нечем! Хотела было собрать силенки да устроиться на работу. Но в объявлениях указывают ограничения по возрасту: до 60 лет! Еще думала за больным ухаживать с условием проживания на его жилплощади — опять препятствие: нет прописки, регистрации, ничего нет, кроме слез и отчаяния. Слава Богу, здоровьем не обделена: крепкая, поворотливая, деятельная. Прежде сама нуждающимся помогала, советы дельные давала, благодарности получала. А теперь на старости лет никому стала не нужна.

Люди добрые, кто может приютить меня, бездомную, гонимую сироту? Могу помогать по хозяйству, ухаживать за немощными. Если есть в ваших сердцах милость, откликнитесь! Адрес оставляю в редакции.

Таисья Владимировна

Судьба Щербаковой Александры Степановны сложилась непросто. Детство пришлось на военные и послевоенные годы. Отец ушел на фронт, а в 1943 погиб. Мама, прекрасной души человек, тяжело переживала утрату, но надо было поднимать детей, а значит, бороться за жизнь. Александра Степановна до сих пор не забыла, как вместо хлеба получали они по карточкам овес, как пекли оладьи из картофельных очисток, как остались практически без крова (ураган сорвал крышу дома). И все же, невзирая на трудности, семья не просто выживала — протягивала руку помощи нуждающимся: принимала эвакуированных женщин, проходящих солдат. Им, бедствующим, мама отдала новые валенки, добротный пуховый платок, фуфайку, а самое главное — тепло души. Это важное качество Александра Степановна унаследовала от родителей и впоследствии щедро делилась им с людьми. В семейной жизни была счастлива. Супруг, с которым они прожили вместе 53 года, ни разу не обидел ее, заботился о детях. Однажды их сын получил серьезную травму головы. Так муж лежал с ребенком в больнице, потому что Александра Степановна нянчилась с восьмимесячной дочкой. Годы не внесли в семейную жизнь ни скуки, ни безразличия. Ведь супругов роднила не только любовь, но и пережитые сообща трудности. Вместе они выстрадали тяжелую болезнь сына, а затем его смерть, вместе пытались смириться с потерей.

Только не даром говорят: беда не ходит одна. В тот злосчастный день муж работал на даче, копал землю под картошку, когда вдруг прихватило сердце. Племянник, находившийся неподалеку, в жизни не сидевший за рулем автомобиля, самостоятельно довез его до ближайшего КП ГАИ. Но помогать уже было поздно. За год и 3 месяца Александра Степановна похоронила и сына, и мужа. Теперь, оставшись наедине с болью, она не может прийти в себя. Навалились хвори, но на борьбу с ними нужны силы, а самое главное — желание подняться.

Редакция газеты просит читателей протянуть руку помощи Александре Степановне. **Может быть, те, кто пережил подобную трагедию и смог выстоять, напишут ей, поддержат, помогут советом?**

Обращаться можно по адресу: 413113, Саратовская обл., г. Энгельс, пр. Энгельса, д. 2, кв. 9, Александре Степановне Щербаковой.

В 16 лет Кирилл остался один. Мама умерла от тяжелого заболевания, а папы нет. Он учится, не бедствует. Друзья Кирилла не оставляют, родственники навещают. Но разве кто-то сможет заменить материнскую заботу? В канун Нового года и Рождества, пожалуйста, вспомните, что есть на земле осиротевшие дети, нуждающиеся в человеческом милосердии.

Может быть, кто-то пришлет Кириллу поздравительную открытку, небольшой подарок или просто доброе письмо? А может быть, найдется человек, желающий пригласить парня погостить во время каникул? Ваше внимание тронет Кирилла.

Писать можно по адресу: 164502, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Лебедева, д. 17, кв. 16, Сендееву Кириллу.

Северодвинский Городской комитет Красного Креста организует благотворительную акцию к новогодним и рождественским праздникам для детей из социально-уязвимых, малообеспеченных семей. **Необходима помощь в приобретении**

- новогодних подарков с традиционным набором сладостей на 300 человек;
- новой одежды и обуви для детей от 7 до 17 лет;
- школьно-письменных принадлежностей: фломастеров, цветных карандашей, настольных игр, альбомов и бумаги для рисования, цветной бумаги.

Принимаем благотворительные взносы и пожертвования, спонсорскую помощь. Ведь только на питание ребят Красный Крест ежедневно расходует около 10000 рублей.

Счет в ОСБ г. Архангельска 8637,
р/с 40703810904080111664,
к/с 30101810100000000601,
БИК 041117601,
ИНН 2901018230,
КПП 290101001,
Региональное отделение Российского Красного Креста, ул. Набережная Северной Двины, д. 98, тел. 8 (822) 21-01-39, 21-00-65.

Указать: Северодвинскому Городскому комитету Красного Креста на благотворительную акцию.

Г. Северодвинск, пр. Ленина, д. 13; тел. 8 (8184) 58-43-78

ISSN 1729-1860

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома.
Заказ № 9020 Тираж 122.990 экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 538 Тираж 4.670 экз
Общий тираж: 127.660 экз
Печать офсетная.
Учредитель и издатель **ООО «Газета «Ай, болит!».**
Индекс: 50486 по Архангельской обл., **34259** - по РФ
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55 16 48 факс (8184) 55 16 08, e mail: a.bolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55 08 68 e mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты. (8184) 55 08 68 e mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т факс (8184) 55 16 53, e mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6 56-27
Сайт: www.givitca.ru

Директор **Барболина Т.Е.**
Редактор **Крылова И.В.**
Зам. редактора **Назаренко Ю.А.**
Отв. за выпуск **Бабарухина Е.И.**
Редколлегия:
Улановская Н.Д., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Аполлонова Э.В., Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов редакция ответственности не несет. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой печатаются на правах рекламы.

Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru
ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКЛО 35673385

газета-целительница

Ай, болит!

www.givitca.ru

№ 35 (527) декабрь 2005 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

В ВАШ ДОМ — С ЛЮБОВЬЮ!

Аир и вода — лекари хоть куда!

У меня одна знакомая **фибромиому** вылечила. Прибегает как-то ко мне: «Ура! Опухоль рассосалась!» И рассказала о чудодейственном средстве. А ела, говорит, аир. Корни его измельчала на терке и ст. л. за час до еды съедала. 3 раза в день получалось. Запивала водой из колодца. А вода-то известковая оказалась. Лечила желудок — а поди ж ты! — и от опухоли избавилась.

А. Вострякова, Пензенская обл.

От онемения рук

Знаете, как я справился **с онемением рук**? Да очень просто: вот уже три года ежедневно принимаю мед! Две ч. л. разбавляю в стакане воды и пью — утром натощак и вечером за 30—40 минут до сна. Примерно через месяц, может, чуть больше, после начала лечения почувствовал себя лучше, а кончики пальцев наконец-то стали чувствительными.

А. Зиновьев, г. Пятигорск

Может, кто не знает?

Читали мы с соседкой «Ай, болит!», рецепты изучали. А она и говорит: «Напиши-ка про мое лечение. Может, кто не знает, что **больное ухо** надо горячим молоком с конопляным маслом промывать. И боль пройдет. Помнишь, как Мишка у меня маялся, так я его этим и вылечила». А брала она масла на глазок и добавляла в кипящее молоко.

Виктория Т., г. Архангельск

Как справиться с одышкой?

Подобных просьб встречаю в газете немало. А ведь лучшее средство при таком недуге — настой или сок ягод калины. Ст. л. сухих ягод или 2 ст. л. свежих залейте 1,5 стакана кипятка и дайте настояться. Как остынет, принимайте по полстакана 4 раза в день. Но учтите: лечиться нужно долго и регулярно.

А.В. Гневашева, г. Архангельск

СПЕЦВЫПУСК

№ 24 (159) ВЫХОДИТ 19 ДЕКАБРЯ

«Чтоб в Новый год не пенять на живот»

8 (8184) 52-02-57

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Готовы вам помочь!

Подписка на 2006 год!

Внимание! Вы можете оформить подписку на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России.

Ищите нас в зеленом каталоге **«Пресса России»**, т.1-й (ЗАО «АРСМИ»): «Ай, болит!» — **инд. 34259 (стр. 95)**, «Ай, болит! Спецвыпуск» — **инд. 29722 (стр. 95)**, комплект — **инд. 44355 (стр. 95)**; «Живица» — **инд. 27807 (стр. 111)**; «Дюймовочка» — **инд. 45753 (стр. 110)**; и в каталоге российской прессы **«Почта России»** (МАП): «Ай, болит!» — **инд. 11338**, «Ай, болит! Спецвыпуск» — **инд. 11339**, комплект — **инд. 11340**; «Живица» — **инд. 11344**; «Дюймовочка» — **инд. 11341**.

Спешите подписаться!

Примените при гастрите

Хочу поделиться опытом с читателями газеты, думаю, он воодушевит многих «гастритников». У меня в течение нескольких последних лет побаливал желудок, но в больницу я не ходила. А прошлой весной что-то стало частенько прихватывать. Побоялась: вдруг язва? Пошла обследоваться, и выяснилось, что у меня **гастрит**, то есть просто воспаление. А еще в пустом желудке врач обнаружил много слизи и посоветовал мне делать промывания. В литре кипяченой воды комнатной температуры растворить чайную ложку соли и чайную ложку пищевой соды, а потом это выпить и вызвать рвоту. «Йоги, — говорит, — так делают чуть ли не каждое утро, а тебе, мать, хватит и раза в неделю». Подивилась я такому лечению (тем более что врач на участке потом выписал таблетки и гель), но решила попробовать. Назавтра с утра приготовила раствор, правда, весь литр не смогла выпить, только граммов 800. А слизи-то и впрямь вышло много, да еще какие-то прожилки коричневые, наверное, желчь. А ведь ее в желудке быть не должно. Полежала немного после неприятной процедуры — и такое облегчение почувствовала! Хотя и растревожила живот, но было просто неудобно там внутри как-то, но не больно. Поела геркулесовой каши, сваренной на половинном молоке, и все в желудке улеглось. Решила пока лекарства не покупать, подождать. Через 5 дней процедуру повторила, на этот раз выпила весь литр. Опять слизь вышла, но показалось, что меньше. Еще через неделю слизи было чуть-чуть по сравнению с тем, что я видела вначале. Да уже и чувствовала себя намного лучше! А еще через 7 дней слизи в желудке вообще не оказалось. И боли прошли, и ощущение, что там камушки какие-то перекатываются, тоже. Теперь делаю такие промывания-чистки примерно раз в месяц. И очень благодарна врачу.

Раиса Ивановна Семчинская, Алтайский к р.

Был геморрой — хоть волком вой

Случилось это довольно давно. После родов у меня остался небольшой **геморрой** (величиной с горошину). Меня он сильно не беспокоил: иногда от тяжелой работы выскочит шишка — помоешься, заправишь ее, и все.

Живем мы в деревне, держим корову. А работы там, сами знаете, сколько! И вот наступила сенокосная пора, пришло время окучивать картошку... В общем, геморрой мой обострился. Шишка стала с мизинец. А на покос нужно ехать на мотоцикле, к тому же жара... Дело плохо, пришлось обращаться к врачу. Тот посоветовал ставить свечи, но от них было еще хуже. Прогревание на ведре тоже не помогло. Лежу я как-то на кровати, боль такая, хоть волком вой. Гляжу, рядышком на столе — бальзам «Золотая звезда». В отчаянии взяла его, намазала свою болячку, немного внутрь пихнула. Снова прилегла, одеялом укрылась. Чувствую, появилось жжение, но приятное.

Ну а после нескольких дней таких процедур (делала их утром и вечером) болезнь моя ушла. И вот уже лет двадцать меня не беспокоит.

В.А. Неганова,
665230, Иркутская обл., Тулунский р-н, п. Кетик, ул. Садовая, д. 10

Налей мне чай на рану!

Однажды я стирала белье. А по окончании решила выстирать тряпку, которой вытирала чернила. Руки тут же окрасились в фиолетовый цвет. На среднем пальце левой руки была ранка, в нее попали чернила. Закончить начатое уже не могла — **палец распух** и разболелся. Я — бегом к врачу. В поликлинике предположили, что у меня заражение крови, хотели снять ноготь, но я не дала и ушла домой.

На третий день болела уже вся рука: в локте, под мышкой и даже под левой лопаткой. Четверо суток не спала. Лечила всем, чем советовали: печеным луком, хлебом черным с солью, мочой — ничего не помогало.

Через неделю меня сестра пришла проведать. Заварила крепкий чай в глиняном горшочке, в котором могла бы поместиться вся кисть руки. Пока чай был горячий, я только прижигала им руку, а как он немного остыл, опустила кисть и держала столько, сколько могла. После этого впервые уснула (на седьмые сутки!). Дней 12 ежедневно повторяла эту процедуру, тепло укутывала руку и подвязывала ее платком за шею. Через полтора месяца ноготь сошел и вырос новый. С тех пор все нарывы лечу горячим, крепко заваренным чаем.

Е. Пикула, Карелия

Мыло все болячки

Натирай пуще — шевелюра гуще

— Как же мне это осточертело! — воскликнула Настя, глядя в ванну, на дне которой змеились пряди длинных золотистых волос. Девушка уже устала собирать их после мытья головы. Какой бы шампунь ни покупала, какими бы бальзамами или отварами трав ни пользовалась, картина все равно одна и та же. Да и на расческе каждый раз оставалось приличное количество волос.

Нет, со стороны Настя по-прежнему казалась красоткой с чудесными волосами. Если прическу правильно уложить, то она была достаточно объемной. Но от былого великолепия давно ничего не осталось

В глубине души Настя подозревала, что все дело в шампунях. Может, те, которые продавались в ее городке, были не самого лучшего качества? Используй хоть самый дорогой, хоть дешевый, все равно один черт: лезут волосы. А может, причина в непереносимости шампуней?

Плюнув на все, решила Настя, как в детстве, попробовать сперва помыть голову самым обычным хозяйственным мылом, а потом небольшим количеством шампуня. Подействовал немудреный способ: дно ванны «украшало» меньшее количество волос. «Совпадение! — подумала девушка. — Надо еще раз попробовать». И результат Настю так порадовал, что она решила вообще прекратить охоту за «орифлэймами» и «пантинами». Теперь использует их только для промывки напоследок, чтобы волосы блестели, а не висели как пакля. К тому же и шевелюра явно стала гуще.

Лечим так и ушиб, и синяк

Из чего делается обычное темное хозяйственное мыло, большинство из нас толком не знает. По слухам, в его состав входит собачий жир. Тот самый, который считается целебным, как барсучий и медвежий. Может, этим и объясняется то, что оно давно вошло в арсенал народной медицины?

✱Например, с помощью его можно вылечить сильный **ушиб копчика**. Для этого 70 г натертого хозяйственного мыла положите в таз, наполовину наполненный теплой водой. А затем сядьте туда. Через 5—7 минут вытритесь и лягте в постель. Делать процедуру лучше перед сном. Обычно хватает пяти сеансов.

✱Чтобы **избавиться от чирьев**, натрите на терке мыло и сырую картошку. Смешайте их в равных частях, нанесите на бинтик и приложите к чирью, зафиксируйте повязкой. Нарыв вскоре прорвет

Или сделайте так. Смешайте натертые хозяйственное мыло и репчатый лук с сахарным песком (в равных частях). Нанесите на марлю и приложите к больному месту. Гной быстро вытянет.

✱**При карбункулах, остеомиелите, мастите** и прочих серьезных гнойных очагах готовят снадобье, известное как тибетский черный пластырь. Если судить по составу, то этот рецепт с Тибетом и рядом не бывал, зато он эффективен. Натрите на терке 50 г мыла, добавьте столько же ржаной муки и по

Подмога против изжоги

Всем, наверное, известно, что если от черной редьки отрезать верх, сделать в ней ямку, налить туда мед и дать настояться, то получится прекрасное лекарство от кашля. Но далеко не все, я уверен, знают, что это еще и замечательное средство **от изжоги.** Применять его надо так: утром натощак выпить весь сок, что образовался. И хорошо бы еще запить его сырым яйцом. Но уж это, если кто может. Чтобы изжога прошла надолго (а может, и насовсем), надо лечиться так ежедневно в течение недели.

А.Л. Коняев,
Пермская обл., г. Березники

Мазь от лишая

При **опоясывающем лишае** очень хорошо помогает мазь, которую надо приготовить самим. Возьмите 6 столовых ложек меда и добавьте к ним по 4 столовых ложки кашицы из натертого на мелкой терке чеснока и измельченных листьев ясеня. Хорошо перемешайте и смазывайте пораженные лишаем места трижды в день. Перед повторным смазыванием можно болячку промокнуть бинтом, смоченным в спирте или водке, дать коже подсохнуть и потом нанести мазь.

Ю.Л. Дьяченко, г. Ульяновск

Простуды на губах не будет

Знаю один замечательный рецепт мази **от простуды на губах** — герпеса. Возьмите чайную ложку растворимого кофе, смешайте ее с чайной ложкой густой свежей простокваши.

Теперь добавьте туда кашицу двух долек чеснока и по половине чайной ложки меда и муки из кукурузной крупы (крупа теперь есть в каждом магазине, а муку сделайте на кофемолке). Все перемешайте, и лекарство готово. Смазывайте им болячки 1—2 раза в день.

В.Н. Бросалина,
г. Воронеж

Средство подруги гонит прочь недуги

У моей подруги бывают **приступы радикулита**, и в таких случаях она говорит: «Опять что-то в поясницу вступило». А лечится Юля, и очень успешно, своей собственной мазью.

Делает она ее так: берет луковицу — не большую и не маленькую, среднюю, мелко режет. Потом наливает на сковородку растительное масло, примерно полторы столовые ложки, ставит на газ и высыпает туда лук. Когда он полностью пропитается маслом, подруга добавляет чайную ложку пчелиного воска и продолжает жарить, пока лук не станет светло-коричневого цвета, вот тогда и выключает газ. Потом процеживает массу, хорошо отжимает марлю. Все готово!

Хранит Юля мазь в холодильнике в маленькой стеклянной баночке, а при надобности пользует ею поясницу. В этом году мне пришлось действие лекарства подруги испробовать на себе: болело колено. Справилась с ним за пять дней — утром и вечером подолгу (минут по 10) втирала мазь, и все прошло!

О.М. Веселкова, Ульяновская обл.

Стало вот пучить живот

Года два назад гостила я у сестры в Крыму. То ли от непривычной пищи, то ли еще от чего — у меня вдруг **стало пучить живот.** Прямо до боли распирало. Сестра давала мне пить настой эвкалипта. Заливала щепотку листьев стаканом кипятка и настаивала. Пила я натощак 2—3 стакана. Неприятностей с животом больше не было. Я и домой эвкалиптовых листьев привезла.

А.П. Мезенцев, г. Орел

СМЫЛО

столовой ложке растительного масла и меда. Залейте 3/4 стакана кипятка, положите туда церковную свечку (восковую, без фитиля) и покипятите 2—3 минуты, чтобы она расплавилась. Состав используйте для компрессов на ночь.

✱**Ссадины и порезы**, промытые с мылом, очень быстро заживают.

✱Если натереть им место ушиба, **синяка** не будет.

✱А вот рецепт **от трофических язв и гангрены.** Положите в марлевый мешочек горсть сена, опустите в кастрюлю с водой и покипятите полчаса. Когда отвар остынет до температуры тела, язву или рану натрите мылом. Смочите в отваре сложенную в несколько слоев марлю, слегка отожмите и положите на больное место. Сверху — пергаментную бумагу и толстое полотенце. Компресс меняйте каждые четыре часа.

✱Если взбить в пену натертое мыло, смешать с чайной ложкой мелкой соли и полученную смесь наложить на тщательно вымытое лицо, можно избавиться от **угревой сыпи.** Маску держите полчаса, затем смойте прохладной водой. Процедуру делайте каждый день

✱И напоследок — оригинальный рецепт **от насморка.** Хорошенько намыльте палец и тщательно протрите им ноздри изнутри. И так — несколько раз в день.

Катарина Радзиховская

Смущала мужа седина

Пошел муж на встречу выпускников. А там ему: «Седой ты какой! Жена, наверно, запилила?»

Кому понравится?! 35 всего мужу исполнилось, да и живем мы душа в душу. А одноклассница, врач, и говорит: «Это от нехватки меди в организме».

Стали мы с мужем все подряд про медь читать. И выбрали медную воду: и готовится легко, и целебная. Насобирала я старых медных монет (до 1961 года), промыла в известковой воде и прокипятила минут 30. Дала мужу ст. л. «Не противно», — говорит. Месяц я свежую медную воду так готовила и по ст. л. 3 раза в день мужу давала

Год уже, как **не седеет** он у меня и не болеет.

Екатерина, Московская обл.

От ожога — ни следа!

Кто много времени проводит на кухне у плиты, не обходится без ожогов. То из духовки пироги вынимаешь да противень заденешь, то масло со сковороды стрельнет, то нечаянно за горячее схватишься. Не часто, конечно, но все-таки подобные вещи случаются. На такой случай под рукой у меня всегда в шкафчике хранится лилейное масло. Делаю его сама из цветков белой лилии. Лепестки мелко режу и плотно укладываю в стеклянную баночку из-под майонеза. Потом заливаю подсолнечным маслом, всегда использую только нерафинированное. Ставлю баночку в темное место на 10 дней. Лепестки не вынимаю, так и храню. Это масло очень хорошо **снимает боль после ожога и заживляет быстро.** Потом даже следов не остается.

Наталья Ивановна Максимова, г. Ярославль

ВРАЧЕБНЫЙ ПРИЕМ

На этот раз публикуем часть телефонного разговора с читателями газеты хирурга, ортопеда-травматолога кандидата меднаук Галины Владимировны Пятковой.

— Здравствуйте, доктор! Меня зовут Виктория, я из Тверской области, мне 40 лет. Вот уже 10 дней у меня болят подошвы между пяткой и пальцами, ноги устают, «гудят» к концу дня. Я считаю себя молодой, мне стыдно хромать.

— Правильно считаете. Но скажите, боли у вас постоянные?

— Нет, только при ходьбе. Да дома еще бывают, когда ощупываю стопы и надавливаю на подошвы.

— Кожа не изменена? Нет ли краснoты, отека?

— Нет, внешне ноги как ноги.

— Последнее время вы носили обычную обувь или что-то новое?

— Да, я купила дорогие туфли на каблуке как раз полмесяца назад, решила себя побаловать.

— Боли у вас, вероятно, связаны с повышенной нагрузкой на связочный аппарат стоп в непривычной обуви. Придется временно ходить в разношенной или приобрести новую, мягкую, желательно с супинаторами — подушечками в области сводов стоп. Ежедневно делайте теплые ванны для ног, после каждый раз вытирайте кожу насухо, делайте массаж стоп и слегка втирайте гепариновую мазь. Когда боли пройдут, попробуйте новые туфли надевать только на короткое время. Если вновь появятся боли, с этой обувью придется расстаться

✦ ✦ ✦

— Это врач?

— Да, я ортопед-травматолог.

— С вами говорит Светлана Николаевна. Моему сыну 17 лет, врачи говорят, что у него болезнь Осгуда, и предлагают операцию, а мы не решаемся.

— У вашего сына болят ноги в области голеней, ниже коленных чашечек?

— Да.

— И там имеется деформация?

— Да, «шишки» на обеих ногах. Уже в течение 3—4 лет. Говорят, без операции будет хуже, в армию не возьмут.

— Судя по описанию, это болезнь Осгуд-Шлаттера, заболевание, при котором нарушается процесс окостенения участка большеберцовой кости в месте прикрепления мышц — разгибателей голени. Оно течет благоприятно и заканчивается выздоровлением. Иногда, если боли сильные и предстоят большие физические нагрузки, например серьезные занятия спортом, предлагают оперативное лечение.

В вашем случае исключите опору на коленные суставы, бег, прыжки. Можно провести курс физиолечения, например электрофорез с хлористым кальцием. Это ускорит выздоровление.

— Большое спасибо, Галина Владимировна!

✦ ✦ ✦

— Здравствуйте, доктор. Это Анна Ильинична из Иркутской области. Мой внук начал ходить в 1год и 3 месяца, а сейчас ему полтора года и он ходит на носочках. Что нам делать?

— Анна Ильинична, а вы не знаете, как у мамы ребенка протекали роды, не было ли осложнений?

— Я знаю, что малыш после рождения синел.

— Внука нужно срочно показать невропатологу и ортопеду. Возможно, у него последствия родовой травмы. А

«Алло,

можно выполнять следующие упражнения: одной рукой держите голень ребенка, другой рукой устанавливайте стопу в правильное положение, под прямым углом к голени. Это нужно делать по 4—5 раз на каждой ножке несколько раз в день. Ножки при этом должны быть согнуты в коленных суставах.

✦ ✦ ✦

— Здравствуйте, Галина Владимировна. Я Людмила Николаевна из Челябинска. Полгода назад сломала лучевую кость, до сих пор рука отекает, боли в области лучезапястного сустава.

— Людмила Николаевна, причиной болей может быть деформирующий артроз кистевого сустава. Необходимо обратиться к травматологу и сделать рентгеновские снимки. При подтверждении диагноза можно провести курс физиолечения: озокерит, употрафонофору с гидрокортизоном, магнитотерапию, в домашних условиях — шерстяное укутывание, массаж.

✦ ✦ ✦

— Добрый день! С вами говорит Ирина Александровна из Самарской области. Второй год лечу эпи-

ЧТО ЗА НЕДУГ ВЫЯВИЛИ ВДРУГ?

В редакционной почте встречаются письма читателей с просьбами пояснить: что за болезнь «ХОБЛ», как ее лечить, и возможно ли вообще от нее избавиться? На эти и другие вопросы постараемся сегодня дать исчерпывающие ответы.

Причина непоправима?

Прежде всего открою завесу таинственной аббревиатуры. **ХОБЛ — это хроническая обструктивная болезнь легких**. В нее входят хронический обструктивный бронхит и эмфизема легких. В силу сходства проявлений они объединены в собирательный термин — ХОБЛ. Для обструктивной болезни легких характерно хроническое течение с воспалительными изменениями мелких бронхов и тканей легкого. При этом возникают обструктивные (обструкция — закупорка) нарушения дыхания, частично обратимые под воздействием современных методов лечения.

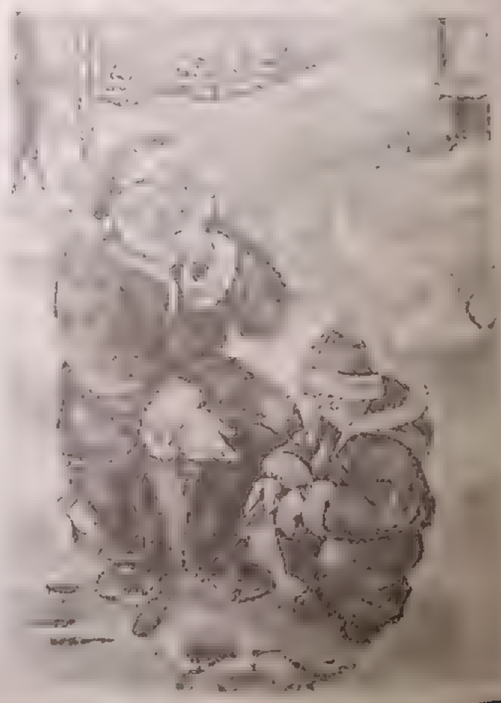
«Знать бы где упасть, солому бы подложил» — поговорка в полной мере соответствует ХОБЛ. Ведь в ее появлении виноваты мы сами, а уж когда болезнь разовьется — обратного хода нет. Ведь даже современные средства лечения приносят лишь частичное улучшение, и полностью искоренить недуг не удается.

Основной причиной ХОБЛ является курение (как активное, так и пассивное). Согласитесь, что этот фактор каждый вполне может контролировать. Длительный стаж курения приводит к необратимым изменениям бронхов, происходит перестройка их анатомической структуры. Именно это объясняет низкую эффективность лечения ХОБЛ.

Другими, не менее значимыми причинами болезни являются: загрязнение воздушной среды, длительное воздействие профессиональных факторов (пыль, пары, химические раздражители, горячий сухой воздух), неблагоприятная атмосфера жилища (кухонный чад, средства бытовой химии), часто повторяющиеся вирусно-бактериальные заболевания органов дыхания в детском возрасте.

Конечно, для развития ХОБЛ нужно длительное воздействие этих факторов. И многие машут на это рукой: мол, подумаешь, потерплю, авось, минует. Но такой подход может оказаться опрометчивым. На моей памяти несколько таких случаев. Один из них — пациент Виктор Борисович. Еще до разговора с ним, зайдя в палату, можно было догадаться о грубых нарушениях дыхания у него: сидит на кровати, опершись о спинку, дышит тяжело, с натугой, лицо розовое. Именно таких больных ХОБЛ врачи иногда называют «розовые пыхтелки». В свои 52 года он второй раз поступил к нам в пульмонологическое отделение с диагнозом ХОБЛ. Всему виной — курение. Причем, по его словам, он постоянным курильщиком-то и

Диагноз:



кондилит правого локтевого сустава. Назначали диклофенак, УВЧ, делали блокады, накладывали гипс — ничего не помогает. Что бы вы посоветовали?

— Синдром эпикондилита иногда возникает при шейном остеохондрозе. Не бывает ли у вас чувства онемения в области пальцев рук или предплечья, болей в области шеи?

редакция?»

— Да, иногда после сна немеют пальцы рук, но это быстро проходит, бывают и боли.

— Я бы посоветовала сделать рентгенологическое исследование шейного отдела позвоночника. При подтверждении диагноза не спите на животе. Помогает тепло на область шеи — шерстяной платок, озокерит, массаж шеи, диадинамические токи, ежедневное гимнастика — поворот головы до предела вправо и влево, боковые наклоны, сгибание и разгибание. Все упражнения нужно делать мягко, плавно. Желательна консультация невролога для назначения медикаментозного лечения

✦ ✦ ✦

— Я Римма Александровна, звоню из Краснодарского края. Газету «Ай, болит!» выписываю с начала ее выхода. Очень помогает. Но вот как справиться с этой бедой? Я перенесла тяжелую травму и инсульт. Движения правой ноги восстановились, а вот сращение голени не наступило. Врачи сказали, что повреждены еще связки внутри коленного сустава и мениска. Назначили ортофен, почти месяц ношу тутор на ноге. Выписала исцелин, заплатила 7 тысяч, а препарат еще не получила. Сказали, что операцию можно сделать только за плату, это дорого. Что бы вы посоветовали? Может быть, тутор не нужен?

— Сколько вам лет?

— Мне 79 лет.

— Римма Александровна, вы перенесли инсульт, поэтому оперативное вмешательство в настоящее время возможно, но риск при этом выше, чем обычно. А вот тутор нужно обязательно носить. Постарайтесь не волноваться, принимайте валериану в таблетках или отвар корня. Для сращения костей полезна рыба в любом виде, молочные продукты, куриный бульон, витамины с минералами.

— Спасибо за советы!

✦ ✦ ✦

— Доктор, с вами разговаривает Афанасьева Ирина Николаевна из Иркутской области. Моя внучка Маша 5 лет наблюдается и лечится у ортопеда. В год у нее обнаружили дисплазию тазобедренных суставов. Назначали электрофорез с кальцием, озокерит, надевали специальные повязки, девочка лечилась этим летом в санатории. Говорили, что стало лучше, а теперь предлагают операцию в Иркутске.

— Ирина Николаевна, при этом врожденном заболевании болевой синдром может появиться в 25—30 лет, иногда раньше. Это связано с появлением диспластического коксартроза. В Иркутске хорошие специалисты. Если предлагают операцию, значит, другие способы лечения оказались недостаточно эффективными. Я понимаю, как трудно решиться на операцию ребенку. Но поговорите еще раз с врачом-ортопедом, посоветуйтесь с родственниками.

— Хорошо. Всего вам доброго, Галина Владимировна!

✦ ✦ ✦

К сведению читателей: помните, что телефонные беседы для вас с врачами разных специальностей редакция организует регулярно. Следите за соответствующими объявлениями.

ЧТО ЗА НЕДУГ ВЫЯВИЛИ ВДРУГ?

ХОБЛ

не являлся. Так, периодически за компанию посмолит, посмолит, бросит на время. «Ведь я же, бывало, по году воздерживался — в рот сигареты не брал! Думал, такое курение — с большими перерывами — не принесет особого вреда», — сокрушался он. Что ж, стали вместе разбираться, и при детальном подсчете выяснилось, что в общей сложности «невинный курильщик» смолил 12 лет! Вполне достаточно для развития недуга. Тем более что нередко, бывало, выкуривал он по пачке, а то и больше в день. Так что, как ни крути, с перерывами кури или без, а бронхи и легкие не обмануть.

Как уточнить: есть ли заболевание?

Для постановки диагноза «ХОБЛ» существуют четкие критерии. Заподозрить недуг можно при наличии кашля с отделением мокроты при условии, что эти симптомы отмечаются не менее 90 дней (в общей сложности) в году на протяжении не менее двух последних лет. Но это лишь ориентировочные, наводящие критерии. Важно исключить сходные недуги, бронхиальную астму, бронхоэктатическую болезнь, муковисцидоз. Особое внимание отводится выяснению, как развивался недуг с течением времени. ХОБЛ обычно развивается в среднем возрасте и медленно прогрессирует. Ведущие жалобы пациентов — кашель с мокротой и одышка. Кашель и отделение скудной мокроты могут отмечаться только в утренние часы. Обычно кашель беспокоит на протяжении всего дня, реже — только в ночное время. Количество мокроты, как правило, небольшое. Нередко отделение происходит после продолжительного упорного кашля. Одышка со временем утяжеляется. Она усиливается при физической нагрузке, во влажную погоду, при обострениях.

Окончательно подтвердить диагноз помогает инструментальное определение вентиляционной функции легких.

Ступени лечения

Что касается лечения ХОБЛ, то оно проводится в строгом соответствии со стадией болезни, определенной врачом-пульмонологом. В зависимости от степени тяжести назначаются препараты той или иной ступени. **Основными препаратами являются бронхорасширяющие средства: сальбутамол, ипратропий, тиотропий.** Что касается возможности применения народных, то им отводится вспомогательная роль. Например, растения, обладающие отхаркивающими свойствами. Улучшение отхождения мокроты способствует очистке бронхов, а значит, улучшению воздушного потока в них. Не менее важно ограничить влияние вредоносных факторов, вызвавших ХОБЛ: курение, воздействие промышленных или бытовых загрязнений. Для улучшения общего состояния проводится дозированная физическая активность (с постепенным увеличением нагрузок). При тяжелом течении болезни некоторые пациенты готовы перейти на гормональное лечение. Не секрет, что особенно астматикам гормоны приносят значительное улучшение. Однако в случае ХОБЛ ситуация иная. Глюкокортикостероиды назначаются по строгим показаниям, когда по данным спирометрии фиксируется четкое улучшение состояния и увеличение объема дыхания. Самим же торопиться назначать эти средства ни в коем случае нельзя.

Несмотря на тяжесть болезни и неуклонное прогрессирование ее проявлений, отчаиваться не стоит. Необходимо запастись терпением и планомерно следовать ступеням лечения ХОБЛ. Ведь даже если болезнь излечить нельзя, можно предотвратить появление осложнений, улучшить качество жизни, невзирая на наличие недуга.

И.А. Крылов, к.м.н.

Лжецы

Верит сам своим словам

Поразительно, сколько людей попадается на удочку аферистов всех мастей. «Они верят в то, чего хотят, — усмехается Борис, мошенник со стажем. — А на ошибки им потом указывает гражданин следователь». Чего-чего, а опыта Боре не занимать! Практически без документов, с газетой на немецком языке в руках он убеждал одиноких дам в том, что является гражданином Германии и со дня на день уедет на историческую родину. Вот только жены, мол, еще нет, а немки — злюки с апломбом! Вот бы привезти с собой скромную, заботливую, любящую женщину! (А главное — расчетливую, которая свой шанс ни за что не упустит. Но это — в подтексте.)

Очень многим хочется жить в сытой стране, вот и шел аферист нарасхват: его и кормили, и поили, снабжали деньгами, чтобы помог с переездом. И никому даже в голову не пришло поинтересоваться: как человек, только что вышедший из тюрьмы, сможет что-то устроить?!

А сам Борис настолько привык врать, что иногда забывался и начинал рассказывать сказки тем, кто его хорошо знал. Приятели покатывались со смеху, слушая про роскошный дом в Штутгарте, о продаже новенького джипа.

— Незачем так веселиться! — отбивался Боря. — Для успеха в моем деле нужно, чтобы я сам в это верил. Тогда и люди не станут сомневаться. А почуют трепет в голосе, проверять кинутся. Да и вообще, говорят, мысль материальна... Вдруг мечты сбудутся?

А что внутри? Посмотри!

— Имидж — это все, — рассказывает психотерапевт, директор подросткового центра «Sanitas» к. м. н. Илья Савченко. — Знаете поговорку: по одежке встречают, по уму провожают? Вот и клюют окружающие на внешний облик, манеры. Фактически — на обертку, а что там внутри, заботит мало. Отсюда и вывод: чтобы произвести благоприятное впечатление, добиться своих целей, достаточно выбрать подходящую упаковку. Помните, в фильме «Москва слезам не верит» провинциалки решили выдать себя за профессорских дочек, чтобы удачно выйти замуж? А чем все закончилось, не забыли? В сущности, только у одной жизнь сложилась относительно удачно, другой хитрость счастья не принесла.

И никогда ложь счастья не приносит. Затевая игру с переодеванием, входя в роль, человек забывает, что вечно в ней существовать не выйдет. Жизненная правда начнет стремительно рваться наружу изо всех щелей. И вскоре появятся настоящие проблемы!

Мошенникам проще. У них задача сиюминутная — облапошить, деньги забрать и скрыться. Процесс занимает от нескольких минут до нескольких месяцев, но это никогда не длится годами. Хуже, когда теми же методами — придуманным имиджем, множеством сказок (и про знакомства с нужными людьми, и про капитал за границей) — люди пытаются строить бизнес. Сейчас появилось множество курсов, называющихся по-разному, посвященных выработке психологической уверенности у предпринимателей, и там учат именно классическим приемам аферистов. И слушатели выходят, свято веря, что с хорошо подвешенным языком можно делать большие дела. Но действительно серьезных людей словами не проймешь! Они будут тщательно проверять информацию. А уж если не сможешь сдержать взятых обязательств, тогда держись! Так что жертвами словоблудов обычно становятся те, кто попроще и подоверчивее.

В привычке врать существует еще одна опасность, о которой мало кто задумывается: **ложь затягивает**. Выдумывая красочный мир, рассказывая о нем мельчайшие подробности, обманщик сам начинает в него верить, и потихоньку реальность уступает место грезам.

— Напрасно ждать, когда на помощь чуда надеются, — убежден Илья Геннадьевич. — Желания исполняются только тогда, когда к этому прикладываются определенные усилия. Наметил план и действуй! А так вся энергия превращается в туман... Причем **чем раньше проявляется в человеке привычка жить фантазиями, тем больше шансов, что превратится он в патологического лгуна.**

Откуда такое чудо?

— Патологический лгун — это медицинский диагноз, обычно в рамках истерической психопатии, — продолжает Илья Геннадьевич. — Человек такого типа сочиняет небылицы на каждом шагу. Красочно, подробно, невероятно достоверно. Например, в мельчайших подробностях расписывает операции на сердце, которые делает, хотя работает дворником. Причем окружающие даже не подозревают, что он не имеет к медицине никакого отношения. И постепенно, с годами, патологические лгуны переходят от безобидных россказней к мошенничеству: убеждаются, что немало желающих поверить на слово.

Кстати, врачи всегда обращают внимание, на какую именно тему лжец сочиняет свои истории. Как правило, именно в этой сфере он чувствует себя неудачником, пытаясь таким образом компенсироваться. Иногда важен сам факт морального самоутверждения, без материальной заинтересованности.

— Была у меня пациентка, — вспоминает Илья Геннадьевич, — красивая женщина с изысканными манерами. Одна воспитывала маленького сына. Все средства уходили на роскошные наряды, порой денег даже на хлеб не хватало, ребенок голодный сидел. Но зато эта дама в мэрии всем рассказывала, что недавно вернулась из Италии, где снималась в кино, и ей сделал предложение некий граф... Чиновники благосклонно выслушивали ее, приглашали на обед.. И все! Этого женщине было достаточно. Она ни разу не воспользовалась ситуацией, чтобы улучшить свое материальное положение. Такое вот романтическое тщеславие. Воспитывала ее бабушка — потомок графского рода с неудовлетворенными амбициями, чувствовавшая себя обкраденной советской властью. Она и вбила внучке в голову, какой должна быть настоящая жизнь, что нужно делать, чтобы не посрамить честь рода...

Да, **подростковый возраст и юность** наиболее опасны для формирования патологической лживости. Первым признаком этой болезни, естественно, является неумеренная склонность к сочинительству. Причем, сколько бы родители не наказывали, не объясняли, чадо все равно врет на каждом шагу. И даже порка не спасает — ребенок уже понял: ложь — самый простой ключ к популярности, возможность уйти от ответственности. А иногда ему просто страшно сказать правду: вдруг разозлятся, накажут? И приходится цепляться за небылицы. (Кстати, этот же страх разоблачения движет и взрослыми.) Поэтому родителям надо вовремя реагировать, не пропускать мимо ушей «невинные выдумки» («У меня дома три компьютера!»), а прогуляться с дитем к психологу.

✦ ✦ ✦

Ну а **в старину такой недуг и у детей, и у взрослых лечили с помощью трех узлов**. Желающие могут попробовать его и сейчас. Возьмите веревочку, ночью завяжите на ней три узла и наговорите на каждый: «Узлы узлами, узды уздами, вот я Божья раба (свое имя) снимаю тремя и взнуздываю по целый месяц, по целому году, по целому веку. Не дайте узлы соврать тому человеку — ни родному, ни чужому. Ключ в рот, замок под порог. Аминь, аминь, аминь». Затем повесьте веревочку над кроватью лгуна. Рассказывает целительница Светлана Зуева: «Способ и в самом деле хорош. Однажды я применила его для лечения знакомой, которая вообще правду не говорила. Но, чтобы ей помочь, мне самой пришлось солгать, сказав, что узлы от сглаза. Та поверила. А вскоре не только небылиц, но и проблем в ее жизни стало меньше.

Катарина Радзиховская

Меня мучили постоянные головные боли, изжога, остеохондроз и запоры. Решила я попринимать **морозник кавказский** т. к. слышала о нем много хорошего. После проведенного шестимесячного курса лечения морозником перестала болеть голова, давление пришло в норму, наладился стул, исчезла изжога и спина болеть перестала. Теперь чувствую себя прекрасно Построинела даже За первые три месяца сбросила около 10 кг, а за весь курс похудела на 12 кг!

Я продолжаю заготавливать морозник Желающим могу выслать корни морозника наложенным платежом на 6-месячный курс (200 руб. + почтовые расходы) с инструкцией по применению Для удобства заказчиков корни раздробленные. Если же нужны целые, то в письме обязательно это указывайте

Наталья Михайловна Давыдова,
353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Станичная, д. 5;
т. (86162) 2-06-73 (звонить после 18 часов)

Вышлю всем желающим наложенным платежом средства для лечения различных заболеваний. Есть настойка грецкого ореха молочной спелости на керосине («Тодикамп»), используемая при циррозе печени, простатите, атеросклерозе, гипертонии и др.; сироп бузины для лечения и профилактики онкозаболеваний, спиртовые настойки болиголова аконита боровой матки, грушанки, молочая Палласа, белое каменное масло; софора, диоскорея, желтушник

Для улучшения состава крови предла аю каштан конский, сабельник, красную щетку; для лечения гинекологических заболеваний — боровую матку, морозник. Мужчинам — красный корень, ятрышник, грушанку.

При заболеваниях нервной системы помогут омела, шикша, синеголовник, марьин корень; от болезни глаз — очанка, сбор трав. Окопник в помощь при остеомиелите, остеопорозе, сращивании костей при переломах. От алкоголизма — кукольник, копытень.

Кроме того, имеется более ста наименований сборов лекарственных трав, мази и фитопрополисные свечи Инструкции прилагаются.

Вложите подписанный конверт, укажите ваш возраст и диагноз. Помогу, чем смогу.

Ольга Васильевна Белоброва,
травница,
385006, Адыгея, г. Майкоп-06, д/в;
д. т. 8 (8772) 55-18-78,
м. т. 8-918-222-05-08
(время московское)
e-mail: phyto@maikop.ru, http:
/wwwsbov.narod.ru

Хочу помочь всем нуждающимся и высылаю наложенным платежом: красный корень (25 г — 20 руб.), боровую матку (25 г — 30 руб.), красную щетку (25 г — 25 руб.), золотой корень (30 г — 30 руб.), сабельник болотный (50 г — 12 руб. 50 коп.), чагу (березовый гриб, 50 г — 15 руб.), левзею (50 г — 18 руб.), кровохлебку (50 г — 15 руб.), кукурузные рыльца (35 г — 15 руб.), побеги черники (50 г — 20 руб.), а также корни пиона, лопуха, кору осины, ивы, девясил, клевер, солянку холмовую, шикшу, дягиль, шлемник, донник, лабазник, омелу белую, солодку, репешок, володушку, зопник, золотую розгу, кипрей, хвощ, спорыш, зверобой, череду, зимолюбку, тысячелистник, крушину, аир, ромашку, пустырник, березовые почки и др. Плюс почтовые расходы по пересылке. В бандероль вложу инструкцию по приготовлению и применению.

Хочу, чтобы все были здоровы!

Виталий Владимирович Вепрев,
656922, Алтайский кр.,
г. Барнаул, ул. Трактовая, д. 23;
тел. (3852) 543-593; 543-590;
69-96-41.
E-mail: horst@barnaul.ru

Ваш муж или сын пьянствует, но себя алкоголиком не считает? Вы больше не можете видеть эти пьянки, вам надоело ругаться, вам тяжело и больно? Вы применяли все известные средства, и ничего не помогло? Выход есть. Уйти от всего этого можно.

Я могу выслать нужные травы, которыми пьяницу можно лечить таиком от него. Будьте уверены — нужный эффект проявится Ваш близкий человек бросит пить раз и навсегда! Вы придете к жизни спокойной и счастливой.

В свое письмо вкладывайте конверт

Целитель
Александр Владимирович Головков,
352909, Краснодарский кр.,
г. Армавир, а/я 900

Высылаю наложенным платежом сухой **золотой корень**, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.). А также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный,
671430, Бурятия, Еравнинский р-н,
с. Сосново-Озерское, ул. Советская,
д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

Сурковый, барсучий жир вышлю по предоплате (250 г — 400 руб.) или наложенным платежом (250 г — 450 руб. + почтовые расходы) — для лечения туберкулеза, астмы, бронхопневмонии, язвы желудка геморроя, кожных и других заболеваний у взрослых и детей. Инструкции по применению и сертификаты качества прилагаются

Еще имеется по умеренным ценам огромный ассортимент трав, в том числе и редкие лекарственные растения; а также грибы: веселка, мухомор, шиитаке (лечение опухолей), лисички (от гепатита, глистов), навозник (от алкоголизма). Инструкции по применению прилагаются.

Возможны бесплатная консультация известного фитотерапевта, члена медицинской ассоциации народных целителей России Нины Сергеевны Ковалевой; индивидуальный подбор сборов для лечения различных заболеваний. Обращайтесь по адресу 344065, г. Ростов-на-Дону-65, а/я 7240, не забывая вкладывать конверт с обратным адресом. Т. 8 (8632) 71-41-36.

Сергей Иванович Ковалев

Высылаю кукольник, копытень лапчатку белую, мордовник, астрагал, адонис, болиголов, грушанку, дурман, желтушник и др. От вас — конверт с о/а.

Светлана Анатольевна Нежельская,
394055, г. Воронеж, ул. Ворошилова, д. 23; т. 8 (0732) 36-05-16

Вышлю наложенным платежом свежемолотый корень морозника, полугодовая норма — 150 руб.; спиртовую настойку плодов черного ореха (250 мл — 250 руб.). **353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71.**

Александр Викторович Ушенин

Приготовлю бальзам **«Новый Тодикамп»** — медовую вытяжку из незрелых плодов грецкого ореха с добавлением настойки корней и трав (диоскорея, марьин корень и др.), пчелопродуктов (пыльца, прополис) в зависимости от заболевания. Особенно эффективен при зобе, простатите опухолях, очищает сосуды нормализует давление, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет. Полный перечень показаний и рекомендации по диете — в прилагаемой инструкции.

На курс лечения (60 дней) необходимо 650 мл. Стоимость 100 мл — 100 руб. без учета пересылки Предоплата — 50% Предлагаю также каштан конский, софору японскую, омелу белую, ятрышник, морозник кавказский (семена), адамов корень.

Сергей Александрович Герасимов,
352586, Краснодарский кр., Мостовский р-н, п. Псебай-1, а/я 39;
тел. 8-918-442-30-82

Всем, кто хочет испробовать целебные свойства **сабельника болотного**, хочу дать несколько практических советов

При болях в желудке. Ст л. сухих листьев растения залейте стаканом кипятка и дайте пару часов настояться После процедите и принимайте по трети стакана трижды в день за час до еды.

При артрите, артрозе, радикулите, ревматизме и других заболеваниях суставов. 100 г измельченных сухих корневищ залейте 1,25 л водки и поставьте в темное место на три недели. Процедите и принимаите по ст. л. три раза в день за полчаса до еды, запивая 50 мл воды. На полной курс лечения потребуется не менее 3 литров настойки, для профилактики будет достаточно литра Это же снадобье можно втирать в больные места и использовать для компрессов.

От суставной боли и ушибов. 100 г сухих корней сабельника залейте пол-литром растительного масла. Дайте три недели настояться в темном месте, процедите и растирайте лекарством больные места.

Наложенным платежом высылаю **сабельник** с методикой применения. Стоимость курса лечения — 50 руб. + почтовые расходы.

Галина Владимировна Попова,
216230, Смоленская обл., Духовщинский р-н, п/о Пречистое

Целебная сила золы

В народной медицине целебной считается любая зола, кроме золы сирени и ели.

От анемии, слабости, депрессии помогает **угольный порошок рябины.** Надо развести 2 ст. л. с верхом порошка в стакане воды. Пить по утрам натощак. И так — 16 дней подряд.

Дубовая зола нормализует внутриглазное, внутричерепное и артериальное давление. На прием надо взять 4 ст. л. золы и литр кипятка. Настаивать сутки. Потом настой слить через марлю и пить по 3 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — 14 дней. Затем 5 дней — перерыв и повторить лечение еще раз.

А вот **осиновая** успешно лечит воспаление придатков, мочеточника, колиты. 4 ст. л. с верхом золы залить литром кипятка, настоять в темном месте 10 дней. Принимать лекарство по 8 ч. л. 3 раза в день через час после еды. Курс лечения — 11 дней. Потом 22 дня отдохнуть и снова — курс. Во время лечения нельзя есть ничего острого, соленого, пряного.

Зола осины, смешанная пополам с вазелином, помогает при экземе.

Но самая целебная — **березовая**. Она замечательно действует на больную печень при желтухе. Надо взять 0,5 ст. л. угольного березового порошка, столько же сахара, развести в стакане молока. Пить ежедневно утром и вечером.

Из березовой золы получается очень полезная минеральная вода, которую хорошо пить летом в жару. Когда человек потеет, он теряет много минеральных солей. Восстановить минеральный баланс поможет такое средство. На литр воды возьмите 2 стакана угольного порошка. Насыпьте его в мешочек и слегка промойте холодной водой. При этом из золы вымывается избыточное количество калия, которого в растениях всегда больше, чем нужно человеку. На оставшейся золе и настаивают воду. Через 1—2 дня ее надо процедить, добавить по вкусу сахар и лимонную кислоту.

Зола поможет избавиться и от лишая. Больное место надо сначала потереть чесноком, а затем в течение нескольких минут втирать угольный порошок, смешанный со свежим соком лопуха (сок готовят из корня растения).

Угольным порошком очень хорошо чистить зубы. Если это делать регулярно, то никогда не будет кариеса — минеральная подкормка защитит их от разрушения.

При трофических язвах 1 кг березовой золы просеять, залить 10 л крутого кипятка, настоять, укутав во что-нибудь теплое. Когда настой остынет до температуры парного молока, делать с ним компрессы на больные места. После раны промывают настойкой календулы (40 капель на стакан воды). Затем больное место перевязывают. Процедуры надо делать минимум 2 раза в день.

Зола обладает сильным дезинфицирующим действием, именно поэтому угольным порошком рекомендуют присыпать гнойные раны. А также ожоги. Боль постепенно будет утихать, не останется и следов от ожога.

При крапивнице (аллергическом заболевании) снять зуд поможет березовый щелок. Надо сжечь березовые дрова, собрать чистую золу, взять в том же объеме воду и залить ею угольный порошок. Вскипятить, дать отстояться. Процедив через несколько слоев марли, обмываться угольной водой 2 раза в день — утром и вечером.

Продлим жизнь на долгие годы

Китайский целитель Лицзы, живший много веков назад, создал комплекс упражнений, позволяющий продлить жизнь на долгие годы. Упражнения выполняются в строгой последовательности. (Если возникнут неприятные ощущения, переходите к следующему.) Заниматься можно в любое время, но не ранее чем через два часа после еды.

«Медведь». Полезно для мышц живота, ног и спины, способствует выведению солей из организма и улучшению кровоснабжения. Встаньте на все четыре «лапы». Ноги в коленях не сгибать! Сделайте четыре шага вперед, переставляя сначала левые руку и ногу, потом — правые. Столько же назад. Голова опущена, тело расслаблено.

«Воробей». Укрепляет мышцы ступней, улучшает координацию движений. Нагнитесь вперед, положите руки на колени (слегка согнутые) или бедра, голову приподнимите. Сделайте несколько прыжков вперед, отбрасывая руки назад и приземляясь на пальцы ног.

«Большая панда». Улучшает гибкость позвоночника. И. п. — на полу, подтянув ноги к груди и обхватив их руками. Медленно наклоняясь назад, коснитесь спиной пола и одним махом вернитесь в и. п., не отпуская коленей (5 раз). Затем смените направление: раскачивайтесь вправо и влево, не касаясь пола (по 6 раз в каждую сторону).

«Черепаха». Обладает общеоздоравливающим действием. Сидя на полу, согните колени, руками упритесь за спиной на уровне плеч (пальцы рук развернуты в сторону стоп). Нижнюю часть туловища поднимите как можно выше, чтобы «живот смотрел в небо». Сделайте по три маленьких шага вперед, назад, влево и вправо. Если руки и ноги слабоваты, просто покачайтесь в стороны. Повторите 3 раза.

«Крокодил». Улучшает кровообращение, укрепляет мышцы спины. Лягте на спину, руки в стороны на уровне плеч. Поднимите левую ногу, вытяните носок и задержитесь в таком положении на несколько секунд, медленно опустите. То же — правой ногой (по 6 раз). Не отрывая рук от пола, поднимите левую ногу вверх и опустите ее вправо, коснувшись пальцами пола за правой ногой. Выполните 3 раза и поменяйте ногу.

«Саранча». Развивает гибкость и эластичность позвоночника. Лягте на живот, согните колени и возьмитесь за лодыжки (можно использовать полотенце или пояс). Сделайте глубокий вдох и подтяните обе ноги, выгибая спину. Побудьте в таком положении несколько секунд, задерживая дыхание, на выдохе медленно опустите ноги.

Катарина Радзиховская

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

1. Автобус успевает к остановке раньше, чем вы. Ваши действия:

а) «ноги в руки» — и догонять (10 очков);

б) пропустите — будет следующий (5);

в) ускорите шаг — может быть, подождет вас (6).

2. Пойдете ли вы в поход в компании людей, которые значительно моложе вас?

а) Нет, вы вообще не ходите в походы (2);

б) да, если они симпатичны вам хоть немного (10);

в) неохотно, потому что это может быть утомительно (0).

3. Если рабочий день был более тяжелый, чем обычно, пропадает ли у вас желание делать вечером что-либо, обещающее быть интересным?

а) Вовсе не пропадает! (10);

б) пропадает, но вы надеетесь, что почувствуете себя лучше, и поэтому не отказываетесь от задуманного (6);

в) да, потому что вы можете получать от этого удовольствие, только отдохнув (2).

4. Что вы думаете о турпоходах всей семьей?

а) Нравится, когда это делают другие (1);

б) с удовольствием бы к ним присоединились (10);

в) нужно попробовать разок (4).

5. Что вы охотнее всего делаете, когда устаете?

а) Ложитесь спать (6);

Литературы оздоровительного толка в продаже нынче море разливанное. И домашние библиотечки такого рода пополняются и пополняются. Как выпустить из рук книгу, название которой, кажется, заявляет, что она именно для тебя?! Но мне кажется, разнообразие литературы порой рассеивает наше внимание, отвлекает его от отдельных сокровенных строк, предназначенных тебе как спасение от неприятности, а то и беды. Вот так недавно я открыла клад в книге американского доктора Д.С. Джарвиса «Мед и другие естественные продукты». Оказывается, в свое время, сосредоточившись на страницах о меде, выпустила из вида главы о яблочном уксусе: вроде бы немало о нем уже написано другими. Но сейчас, читая их, спохватилась: это любопытные сведения, которых многие в погоне за новыми методиками лечения могли просто опустить или позабыть. Вот, например, такие строки.

Скорая со мною, под рукою

Автор, будучи на государственной конференции врачей, жил в гостинице. Как-то утром его позвал к себе в номер коллега: мол, нужна помощь. У него было **расстройство пищеварения, понос и рвота**. «Я принес из своего номера бутылку с яблочным уксусом, которую всегда беру с собой, если уезжаю из дома. И давал заболевшему по одной чайной ложке смеси (ч. л. уксуса на стакан воды) через каждые 5 минут. В случае пищевого отравления со рвотой пытаться выпить весь стакан смеси бесполезно — ваш желудок не примет этого количества. Но если пить небольшими глотками, смесь будет усваиваться. В стакане около 50 чайных ложек. На его опустошение ушло около 4 часов. После этого я приготовил второй стакан, но увеличил дозу: давал по 2 ч. л. через каждые 5 минут. Третий стакан он выпил постепенно небольшими глотками с перерывами в 15 минут. Дела пошли на лад. Коллега был способен вечером съесть ужин.

В беседе с моим другом-медиком я попытался определить точную дозу и понял, что это вещь сугубо индивидуальная. Некоторым помогала ч. л. яблочного уксуса на стакан воды. Другие вливали его в стакан слоем в палец и доливали до верху воды или же на 2—3 пальца. Встречались и такие, которые пили смесь в пропорции половина на половину. Я знал одну женщину тридцати с лишним лет, которую время от времени, по ее словам, очень тянуло к кислому. И она пила по стакану чистого неразбавленного яблочного сока. Я спросил о последствиях. Она ответила, что с тех пор ее не тянет к кислому.

Если по какой-то причине ваш организм не принимает яблочный уксус, попытайтесь пить яблочный сок (иногда называемый сладким сидром), чтобы обеспечить организм ценными веществами», — сообщает автор.

И далее он приводит примеры лечения яблочным уксусом и дает советы. Например, **стрептококковую ангину** можно вылечить за 24 часа. Как? Ч. л. уксуса на стакан воды. Полоскание горла через каждый час и глотание раствора. По мере уменьшения боли в горле интервал между полосканиями увеличивается до 2 часов. «Я даже обнаружил, что если на миндалинах был налет, он исчезал через 12 часов», — замечает доктор. Прием яблочного уксуса, отмечает он, помогает и при головокружении, и при хронической головной боли, и при гипертонии, и при утомляемости, и при ожирении, и при болезни почек...

«Однажды один из фермеров рассказал мне, как он избавился **от артрита**. До того как начал принимать по 10 ч. л. яблочного уксуса на стакан воды за каждой едой, у него были поражены все суставы. В первый же день приема уменьшилась хромота. На второй день он почувствовал себя еще лучше. В конце концов боль в суставах совершенно прекратилась, как и боль в области затылка и задней части шеи».

Словом, спасибо доктору Джэрвису, что напомнил о хорошем средстве лечения и дал свои рекомендации. Только не стоит доверять надписям «Яблочный уксус» на стоящих в магазинах бутылках. Лучше приготовить его домашним способом. Ну, например, так. Прежде всего яблоки как следует вымыть, мягкие раздавить, а твердые порезать на мелкие кусочки. Все это — в эмалированную кастрюлю с широким дном и залейте горячей водой (65—70 градусов), добавьте сахар (50 г на кг сладких и 100 г на 1 кг кислых яблок). Вода выше уровня плодов на 3—4 см. Поставьте посудину в теплое место, но не на солнце. Перемешивайте массу время от времени, чтобы сверху не засыхала. Через 2 недели жидкость процедите через 2—3 слоя марли и перелейте в большие банки для брожения (лучше не долить до верха 5—7 см). И пусть постоят они еще 2 недели. Готовый уксус перелейте, не взбалтывая, в бутылки (опять же не до самого верха!). Осадок процедите через тройной слой марли. Бутылки закупорите прокипяченными пробками. Хранить надо в темном месте при температуре 4—20 градусов.

И надежное лечебное средство будет у вас под руками. Притом средство не от химии, а подаренное самой природой.

И.В. Крылова

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

СВОИМ СЕРДЦЕМ

б) выпиваете чашку крепкого кофе (4);

в) гуляете на свежем воздухе (9).

6. Что важно для поддержания хорошего самочувствия?

а) Побольше есть (1);

б) много двигаться (9);

в) не слишком переутомляться (5).

7. Принимаете ли вы регулярно лекарства?

а) Не принимаете даже во время болезни (6);

б) нет, в крайнем случае — витамины (9);

в) да (3).

8. Какое блюдо вы предпочтете?

а) Гороховый суп с копченым окороком (4);

б) мясо, жареное на решетке, с овощным гарниром (10);

в) пирожные с кремом или взбитыми сливками (1).

9. Что для вас важно, когда вы отправляетесь на отдых?

а) Чтобы были все удобства (0);

б) вкусная еда (2);

в) возможность заниматься спортом (10).

10. Ощущаете ли вы перемену погоды?

а) Чувствуете себя из-за этого несколько дней больным (0);

б) не замечаете, что погода изменилась (10);

в) да, если переутомлены (6).

11. Каково ваше общее состояние, если вы не выспались?

а) Скверное (0);

б) раз-два недоспите — и все из рук валится (7);

в) вы так к этому привыкли, что уже не обращаете внимания (2).

Подведем итоги.

Свыше 80 очков. У вас отличное самочувствие. Вы не только сторонник здорового образа жизни, но и на практике его ведете. Так что в наших советах вы не нуждаетесь.

От 50 до 80 очков. Ничего страшного с вами не происходит. Возможно, вы просто раздражены или устали. Вы слишком много на себя всего взвалили, но лишь потому, что это вам по плечу. И все-таки кое-что изменить в вашем образе жизни придется.

Менее 50 очков. Вы слишком перегружены, поэтому не удивительно, что не следите за состоянием своего здоровья. Хотя именно этим доводом успокаиваете себя. Это-то как раз и неправильно. Если вы хоть чуть-чуть займетесь своим физическим состоянием, все остальные дела пойдут на лад.

Неспроста снится еда

Кто бы мог подумать, что медики серьезно могут толковать сновидения людей о еде?! Но вот газета «Народный лекарь» опубликовала такого рода интервью. Психолог, член Петербургской гильдии тренинга и психотерапии Галина Владимировна Врублевская в беседе с корреспондентом издания отвечает на вопросы, связанные с кулинарными снами. Оказывается, они могут многое рассказать о состоянии нашего здоровья.

— Как следует понимать повторяющийся сон о какой-то пище, которая сновидцу не рекомендуется врачами при его заболевании?

— Такие сны нужно понимать как компенсацию неудовлетворенного желания. Подобно тому, как человек, не имеющий возможности по каким-то причинам вести половую жизнь, зачастую видит эротические сны и получает в них сексуальную разрядку, так и при невозможности потреблять любимую пищу, вполне вероятно, сможет ею насладиться во сне.

Однако такой сон ни в коей мере не отменяет рекомендации врачей. Так, диабетику, всю жизнь любившему сладкое, могут сниться запрещенные торты и конфеты.

— В каких случаях можно толковать пищевые сны, а в каких этого делать не стоит?

Если снится пища, о которой наяву человек все время думает (например, профессиональный повар или домохозяйка размышляют о меню, грибник вспоминает о своих трофеях), то сон чаще всего является продолжением дневных размышлений и впечатлений. Такие сны не требуют психологического толкования. А вот если вам вдруг приснился продукт или пища, о которых вы наяву не думали и не вспоминали, то другое дело. Однако сны о питании чаще всего символизируют пищу для духа, а не для тела. То есть они приглашают сновидца разобраться в его душевных проблемах.

— Разобраться в своих душевных проблемах для здоровья очень важно, ведь почти 90% болезней являются психосоматическими, то есть связаны с душевными проблемами. Ну а как надо понимать сон, в котором человек видит себя голодным?

— Голод дает человеку значительный импульс в жизни, поэтому сон, где сновидец видит себя голодным, говорит о том, что он сильно к чему-либо стремится. Такой сон может указывать и на голод по человеческому общению, теплоте, душевной ласке и пониманию, а также на стремление к ним. Иными словами, человек хочет что-то получить для кого-то это карьера, а для кого-то — личные отношения.

— А если человек, напротив, видит себя пресыщенным, переевшим?

— Такие сны не являются характерными, ко мне, во всяком случае, с подобными не обращались. Нередко снится не пресыщенность, а рвота, которая говорит о том, что для человека в его жизни что-то неприемлемо. А неприемлемо может быть что угодно — работа, учеба, метод лечения и т. д. Такой сон заставляет задуматься о том, что в жизни вам следует изменить.

— Какая увиденная пища может говорить о проблемах со здоровьем?

Излишне жирная [illegible] вредна и во сне она может [illegible] проблемы со [illegible] блемы. Также [illegible] еду. Часто [illegible] шихся в орг[illegible] ся незрелые [illegible] ды), то это об[illegible] ная во сне хоро[illegible] аппетитная [illegible] вье.

Однако чаще [illegible] нами, так как сны [illegible] показывать проб[illegible] бы просто радо[illegible]

— Что значит для здоровья видеть мясо?

— Многое зав[illegible] оно вам [illegible] ное, приготовленное, [illegible] кие-то сложности перев[illegible] лись с ними — и теперь [illegible] чится.

Если во сне человек сам варит себе пищу (любую, а не только мясо) — это всегда хороший знак, говорящий о том, что сновидец сам определяет свою судьбу, сам является творцом своей жизни. Если же кто-то для вас уже сварил, приготовил, то сон говорит, что вы пользуетесь усвоенными чужими мыслями.

Кстати, во сне повар — тот, кто делает жизнь. Хороший сон — видеть поваром себя или другого человека: превращение «несъедобных» ситуаций жизни в «удобоваримые».

— Что означает сон, в котором едят или покупают пищу?

— Все зависит от того, что едят. Покупать же продукты во сне означает выбор направления жизни. Если покупаете молоко, то, скорее всего, вы ищете опеки, заботы других людей, а если картофель, то готовы к тяжелому труду для приобретения жизненных благ.

— А к чему снится крупа?

— Видеть во сне рис — к хорошим новостям для дома, пшено — к изобилию, а овес — символ сексуального аппетита. А вот рассыпать во сне крупу плохо — это к болезням, потере, ссорам. Так же, как рассыпать и соль. Вообще видеть во сне большое количество соли — плохо, а немного — это хороший сон, говорящий о том, что сновидец дойдет до «соли жизни», до основного ее смысла.

— Давайте перейдем к сладостям. Каково значение увиденных во сне пирожных или торта?

Пирожные или торт — потребности, которые не являются жизненно необходимыми, символ завышенных ожиданий в жизни. Если мы едим пирожные во сне, [illegible] хотим удовлетворить не только [illegible] а что-то еще получить от жизни, [illegible] о нам и не следовало бы получать, [illegible] то не следует и претендовать. Видеть [illegible] пирожных, которые недоступны, [illegible] о мечты потерпят крах.

[illegible] или торт во сне относятся, [illegible], к одним из тех редких случаев, [illegible] приятная вещь предвещает неприятную. Например, фруктовые сны благоприятны. Красивые и зрелые фрукты снятся к здоровью, к любви, к счастью. Так, [illegible] всегда символизирует улучшение [illegible] болеющий выздоровеет, а безработный найдет работу. Красивое яблоко — символ здоровья и сексуального аппетита. Фрукты, увиденные в снах, подобны вкусному детскому лекарству: они и приятны, и полезны.

— Кстати, о чем предупредит приснившееся лекарство?

— Лекарство — знак нарушения здоровья или душевного спокойствия. Принимать его во сне предвещает возможное ухудшение здоровья, если же вы во сне даете кому-то лекарство, то это предвещает преодоление трудностей.

— А что скажет о здоровье сон, в котором пьем воду или молоко?

— Пить чистую холодную воду — к крепкому здоровью, а пить теплую, неприятную — к болезни. Испытывать во сне жажду (если нет жажды наяву) говорит о потребности в помощи других людей. Просто видеть мутную воду — к болезням и неприятностям.

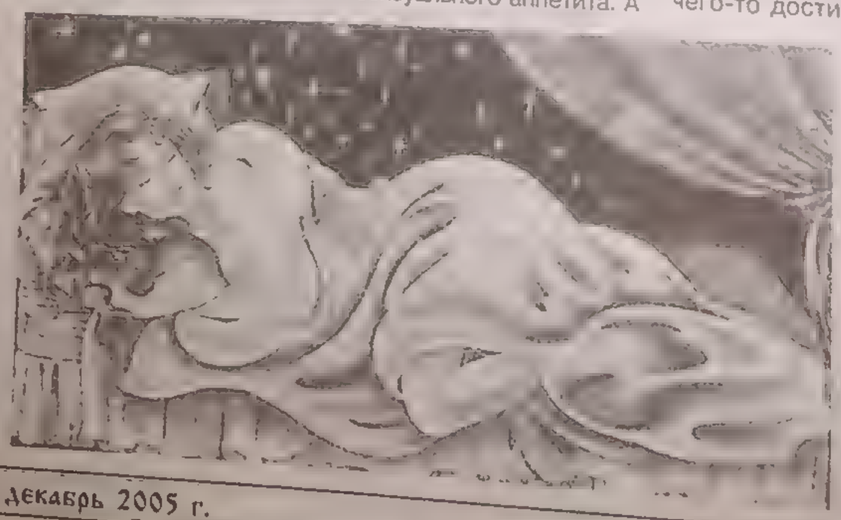
Молоко же символизирует родительскую самоотдачу или детские инфантильные потребности у взрослого человека. Одна моя пожилая знакомая после смерти ее престарелой матери стала видеть себя во сне пьющей или покупающей молоко. Это указывало на ее чрезмерную, буквально детскую, потребность в заботе о ней других людей.

— А если во сне пить алкоголь?

— Алкоголь — это обманное желание, зависимость от постороннего влияния. Как и в реальной жизни, после употребления спиртного, кажется, что чего-то достиг, так и во сне. Алкоголь символизирует творческие фантазии, которые все-таки являются фантазиями, а не реальностью.

— И в заключение: что вы пожелаете читателям?

— Желаю всем и во сне и наяву полных тарелок. Дело в том, что пустая тарелка во сне предсказывает разочарование в чем-то. И конечно, пусть ваши тарелки будут наполнены вкусной, полезной и несущей хорошие предзнаменования пищей.



*Уход, предупреждающий старение вашей кожи

Если вам уже много лет, а хочется выглядеть намного моложе, то специально для вас представляем **питательную плацентарную маску с эффектом лифтинга, на основе акульего жира и экстракта оливковых листьев.** Уже после 2 недель применения вы получите уникальный результат, способный удовлетворить самых придирчивых из вас. Омолаживание происходит за счет естественной стимуляции обменных процессов, обеспечивающих формирование новых клеток кожи. Рекомендуются женщинам до и после 30 лет, в зависимости от состояния кожи. Маска подходит и молодой коже, придает ей здоровый цвет, повышает сопротивляемость кожи воздействию окружающей среды, тонизирует, эффективно действует против морщин. Маску можно использовать несколько раз, до тех пор, пока ткань остается влажной. Вскрытую маску необходимо хранить в холодильнике. Рекомендуется применять маску ежедневно 2 недели, подробная инструкция указана на упаковке.

О маске

Благодаря экстракту плаценты овцы маска обладает выраженным эффектом лифтинга, стимулирует синтез коллагена и эластина, укрепляющего клетку. Входящие в состав акульего жира соединения обладают мощными лечебно-профилактическими свойствами: способствуют заживлению кожи, восстановлению иммунитета и защите от инфекций, активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа приобретает жизненную силу, становится нежной, мягкой, гладкой, повышается упругость и эластичность. Маска абсолютно безвредна, применяется в целях безоперационной подтяжки лица, восстановления, омоложения и осветления кожи, уменьшения морщин и предупреждения их образования; снятия напряжения и усталости, придания лицу свежести; устранения пигментации.

Немного о плаценте

Само слово «плацента» ассоциируется с чем-то волшебным, ну, вроде машины времени, способной перенести нас в прошлое, когда наша кожа была младенчески нежна и свежа, сами мы находились под надежной защитой, а все необходимое для жизни доставалось легко и без труда. Косметологи считают, что вещества, содержащиеся в плаценте, заставляют клетки кожи вспомнить молодость на биохимическом уровне.

Производители маски

Косметическая фабрика «Лю Ши Цао» (Китай) использует в производстве традиционную китайскую медицину, разработки швейцарских специалистов, а также высокую культуру производства в лучших традициях крупнейших западных производителей. Маска пользуется огромным спросом во многих уголках нашей страны и не только, а если пользуется спросом, то значит люди получают отличный результат.

Мнения наших покупателей

Светлана К., г. Санкт-Петербург: *«Я счастлива, что появилась маска, способная продлить молодость, а вместе с ней радость и счастье женщины. Результат 2-недельного применения маски превзошел самые смелые ожидания. Хочу и дальше быть молодой и красивой. Жду от вас еще 20 масок».*

Марина А., Краснодарский кр.: *«Купила у вас 10 масок. Не ожидала полученного эффекта. Выглядеть стала лет на 10 моложе. Но почему-то не заказала у вас плацентарную маску для глаз. Вышлите, пожалуйста, одну упаковку масок для глаз».*

Олег И., г. Новосибирск: *«Теща посоветовала заказать у вас плацентарные маски с акульим жиром. Она, оказывается, давно уже ими пользуется. Результатом довольна, поэтому всем и рекомендует. Вот и решил приобрести 10 масок для моих родителей».*

Кристина П., Московская обл.: *«Большое спасибо за маски с акульим жиром. Они мне очень помогли стать моложе в короткий срок, безболезненно. Подруги не сразу поверили в мой метод омоложения кожи с помощью маски. Но от положительного результата, наверное, только пришли в себя. Наконец-то и в России появилось цивилизованное решение продления молодости. Спасибо за оригинальное решение».*

Заказать питательную плацентарную маску (лицо+шея) с эффектом лифтинга, на основе акульего жира и экстракта оливковых листьев можно по почте: вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф. И. О. кол-во и название) и отправляете ее по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 15 (СД), отдел «Товары почтой».** Оплата при получении. Стоимость 10 (десяти) масок — 599 руб. + 6% (почтовые расходы). Кроме того, всем заказавшим 10 масок, сувенирная коробка и наш каталог бесплатно в подарок.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ! Подробности читайте в нашем каталоге. Тел./факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77. Эл. почта: **med@ortes.ru.** Сайт: **www.med.ortes.ru.**

Для оптовых покупателей: **(0862) 36-90-39** с 01.12.2005 код г. Орла **(4862).**

Также в продаже имеется плацентарная маска на основе акульего жира и экстракта оливковых листьев против морщин с эффектом лифтинга для области глаз. Тройное действие: против морщинок, мешков и кругов под глазами. Цена за 10 пакетов (2 маски в 1 пакете) и сувенирная коробка — 490 руб. + 7% (почтовые расходы).

Маска эффективно разглаживает мелкие морщинки, стимулирует кровообращение, устраняет отеки и мешки под глазами. Входящие в состав акульего жира соединения способствуют защите от инфекций и активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа выглядит свежо и соблазнительно, ваши глаза сияют.

Новогоднее предложение по специальной цене — всего за 679 руб. + 6% (почтовые расходы) Вы получите подарочный набор из 14 плацентарных масок для лица, области глаз, губ, шеи, области декольте, рук и сувенирную коробку которая обязательно пригодится в домашнем хозяйстве (условие покупки см. выше). Приобретите набор масок у нас — и вы получите почти все необходимое, что нужно женщине, чтобы выглядеть неотразимо и моложе. Купите в подарок набор масок для любимого человека, и он обязательно останется довольным и счастливым, а вы избавитесь от необходимости долго и мучительно ходить по магазинам с вопросом, что подарить на праздник или на день рождения. Купите набор масок, и мы надеемся, что вы не пожалеете о потраченных средствах, а эффект от применения масок еще долго будет сохранять молодость вашей кожи, радовать вас и поднимать настроение.

Сертификат соответствия РОСС CN.GH14.B15351, РОСС.RU.ПР 14. А13547

Маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСНДВ и Госстандартом РФ. Если у вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской, обратитесь к врачу. Мы гарантируем качество приобретаемой у нас продукции.

Московский съезд целителей собрал в стенах Дворца культуры Электрозавода много народа. Здесь были и травники, и экстрасенсы, и биоэнергетики, и издатели лечебной литературы. Не обошли вниманием форум медицинские светила. В перерывах между докладами народ приобретал в фойе различные средства для поддержания здоровья. Наш столик с газетами пользовался устойчивым вниманием делегатов. В один из таких дней подошла женщина. Она поблагодарила создателей газеты за качественные материалы и красивое оформление. Оказалось, Ирина Витальевна Стефановская — специалист по оздоровительным программам. Такой случай я не могла упустить и задала ей несколько вопросов, на которые она охотно ответила.

Положение катастрофическое!

— Ирина Витальевна, чем вы занимаетесь?

— Фитотерапией, гирудотерапией. В последние 6 лет активно работаю над выявлением паразитарных заболеваний при помощи NLS-диагностики и составлением индивидуальных программ с использованием трав. Для этого применяю специальную компьютерную программу. А с января 2005 года сотрудничаю с Ивантеевской лабораторией (официальным медицинским учреждением), которая на основании анализов подтверждает то, что я определяю с помощью компьютера. Получился симбиоз официальной медицины с народной.

— Если вы с помощью компьютера определили наличие паразитов в организме, зачем обращаться в лабораторию?

— Я определяю наличие аскарид или остриц, но не могу распознать, в каком они состоянии — личиночном, в виде яйца, живые или мертвые. А лаборатория это распознает. И даже предоставит компьютерный снимок обнаруженного паразита. Там теперь новейшие технологии исследования, а не те пресловутые спичечные коробочки, которые сдавали в лабораторию еще наши бабушки. А я в зависимости от результатов назначаю лечение.

— Почему в последнее время специалисты так много говорят о паразитарных заболеваниях?

— Да потому, что в России просто катастрофически растет зараженность населения паразитами. По данным Министерства здравоохранения увеличилась заболеваемость лямблиозом на 94%, трихинеллезом в 6 раз, токсокарозом в 9 раз. Только в Москве в прошлом году выявлено 26632 случая энтеробиоза, из них 25773 — у детей. Зарегистрировано 1236 случаев аскаридоза, из них 765 у детей. Такое положение, в частности, является следствием высокой численности собак в городах, несоблюдением правил их содержания, отсутствием методов дезинвазации их экскрементов, содержащих яйца и личинки гельминтов. И вот ведь что происходит: методы диагностики и лечения совершенствуется, а болеть меньше мы не стали. Парадокс: народная медицина идет впереди официальной, и поэтому целители, люди, которые занимаются этим серьезно, всегда ищут пути для точной диагностики состояния организма и наиболее эффективного лечения.

Обнаружить непросто

— А что, обнаружить паразитов так сложно?

— Да, определенные трудности существуют. Помимо того, что не выявляются личиночные стадии нематод (аскариды и др.), отсутствие яиц может быть связано с тем, что паразитируют только самцы или молодые и старые самки. Есть трудности в выявлении зрелых стадий: нерегулярность яйцекладки, локализация яиц в определенном месте экскрементов. Чтобы обнаружить их, нужно попасть в период наличия в кишечнике зрелых самок и именно в тот день, когда яйца выделяются. При этом вероятность выявления гельминтов составляет не более 10—20%. Таким образом, значимость стандартной диагностики гельминтозов существенно снижается.

Для опытного врача или целителя даже характер жалоб пациента (изнуряющие головные боли, повышенный или пониженный вес, поносы, чередующиеся с запорами, тяжело протекающий климакс) может свидетельствовать о том, что человек, возможно, заражен гельминтами. В реальной жизни зачастую лабораторный анализ показывает наличие аскарид и остриц, о существовании же других видов гельминтозов знают лишь специалисты-паразитологи. Основная масса людей никогда и не слышала о таких паразитах, как анкилостомы и стронгилоиды. К примеру, из 185 человек, обследованных мною на территории Краснодарского края, снижение иммунитета отмечено у 73, эрозивные гастриты обнаружены у 28. В основном это люди от 17 до 35 лет. У 50% из них эрозии были вызваны бесконтрольным применением лекарственных средств. У всех 185 обратившихся компьютерное обследование зафиксировало наличие глистов с разной степенью зараженности. Не стали исключением и 29 детей в возрасте от года до 15 лет, хотя в ходе лабораторных исследований глисты обнаружены не были.

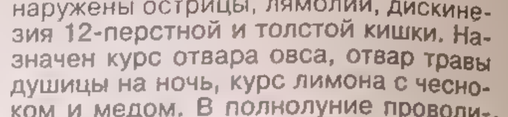
Вот характерный пример из практики обследований, проведенных в г. Краснодаре в этом году. Девочка 11 лет жаловалась на плохое самочувствие, частые запоры, запах изо рта, плохое зрение. При обследовании обнаружены острицы, лямблии, дискинезия 12-перстной и толстой кишки. Назначен курс отвара овса, отвар травы душицы на ночь, курс лимона с чесноком и медом. В полнолуние проводилась противопаразитарная программа с помощью пижмы и полынной настойки. Для улучшения зрения — фитосвечи. При повторном обследовании через месяц: восстановилась работа 12-перстной кишки и толстого кишечника, пропал запах изо рта, девочка стала лучше учиться в школе.

— От чего зависит возможность заражения тем или иным видом паразитов?

— От выполнения самых простых правил: мыть руки перед едой и после туалета, не употреблять в пищу немытую зелень, овощи и фрукты, тщательно проваривать и прожаривать мясо и рыбу. То есть соблюдать культуру питания — все, что мы имеем внутри, к нам приходит через рот.

— Питаясь в столовых, ресторанах, кафе и т. п., застрахованы ли мы от заражения гельминтами?

— К сожалению, нет. Но в панику впадать по этому поводу не стоит. Ведь повседневный рацион питания можно сделать противопаразитарной профилактикой, включив в него морковь, чеснок, лук, горчицу, хрен, мед, лимон и т. д. В комплексе с приемом таких трав, как душица, мята, анис, полынь, пижма, они помогают организму самоочищаться. Но если заражение уже слишком велико и привело к серьезным нарушениям, необходим индивидуальный курс лечения, возможно, не один месяц и даже не один год. Пример из практики: молодая женщина (26 лет, работница детского сада) после рождения ребенка на протяжении последних пяти лет мучается сильными головными болями, медикаментозные средства не помогают. В результате диагностики обнаружена наряду с паразитарной и сильная вирусная нагрузка. Назначены лимоны с чесноком и медом, отвар овса с травами, ветрогонный сбор в виде порошка, семена кунжута — курсом. Повторное обследование через 2 недели показало значительное улучшение общего состояния, а главное, перестала болеть голова. Для этой женщины составлена программа лечения на год.



Они очень опасны

— Ирина Витальевна, кто из паразитов наиболее опасен?

— По моим наблюдениям, это анкилостомы, описторхи, стронгилоиды, к ним же можно отнести и печеночного сосальщика (фасциола гепатика). Они встречаются в организме и как отдель-

От паразитов

ного вида, и в различных комбинациях.

Анкилостома повреждает протоки двенадцатиперстной кишки, слизистую тонкого кишечника. Личинки мигрируют по малому и большому кругу кровообращения, вызывая токсикоаллергические явления. Прикрепляясь к слизистой кишки, они травмируют ткани, приводят к образованию геморрагии, эрозий, вызывают кровотечения, анемию, аллергию, дискинезию желудочно-кишечного тракта, разрушая тем самым иммунную систему. А если принять во внимание, что живет анкилостома в человеке от нескольких месяцев до двадцати лет, то становится очевидным происхождение многих тяжелых хронических болезней, лечение которых без противогельминтного курса не приносит положительного результата. Например, у большинства, обратившихся ко мне сердечников я обнаруживала гельминтов. А после противопаразитарного лечения многие неизлечимые недуги проходили. Судите сами: мужчина (51 год) несколько лет наблюдался в ведущих клиниках столицы по поводу нарушений в работе митрального клапана. На момент обращения ко мне ему уже предложили шунтирование. Поскольку в процессе диагностики была обнаружена сильная гельминтная нагрузка (стронглоиды, анкилостомы, описторхи), в первую очередь составила для него противопаразитарную программу. В нее вошли желчегонные сборы, очищение рисом, курс кваса из чистотела. А вот специальных мероприятий, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы, не проводилось. Через два месяца — повторное обследование. Оно показало не только снижение зараженности глистами, но и значительное улучшение со стороны работы сердца и сосудов. Обошлось без операции.

Заражение описторхами приводит к дискинезии двенадцатиперстной кишки, желчного пузыря. Они делают желчь более агрессивной, токсичной. Появляется рефлюкс (заброс) желчи в желудок, меняется кислотность и т. д.

Люди, страдающие запорами, как правило, являются носителями трихоцефалиса или власоглава, который может обсеменять слизистую толстого кишечника и вызывать выпадение прямой кишки. Половина обследованных мною детей оказалась заражена этим паразитом. При большом наличии гельминтов происходит тяжелая интоксикация организма продуктами их жизнедеятельности. Заболевание сопровождается сильными головными болями. Если она локализуется в правой части головы, это стопроцентный власоглав! А в обычной лечебной практике на основании жалоб больного ставится диагноз вегетососудистая дистония, которую можно безуспешно лечить много лет. Или вот другой случай: мужчина 60 лет. Диагноз — арахноидит. В течение многих лет страдал упорными запорами и очень сильными головными болями. Безуспешно лечился в течение 20 лет. Лабораторный анализ был выполнен уже после программы фито- и гирудотерапии. В результате все равно были обнаружены остатки тел нематод. Найдены сохранные нематоды (вид по компьютерной диагностике — анкилостома) и много живых власоглавов. Это говорит о том, что инвазия длительная, шло заражение всего толстого кишечника большим количеством власоглавов, вплоть до прямой кишки, больной отмечал и неоднократное выпадение ее. В лечении этого мужчины упор делался на гирудотерапию (лечение пиявками по определенной схеме), а также проводились мероприятия по восстановлению микробного фона. В настоящее время он здоров.

Непрошеных гостей — вон!

Когда я узнала от Ирины Витальевны, что каждый человек является носителем 5—6 видов паразитов, которые отнимают у нас здоровье и силы, меня передернуло: внутри живут непрошеные квартиранты, разрушают организм, вызывают болезни! Как их выгнать? **Вот что предложила Ирина Витальевна от всех видов паразитов.**

Отвар. Берем две (желательно эмалированные) емкости: одна более 5 литров, другая — более одного. В первую кладем 400 г неочищенного овса, 6 ст. л. сухого березового листа (или 2 ч. л. березовых почек), 2 ст. л. сушеных листьев брусники. Заливаем пятью с половиной литрами холодной воды и ставим на сутки в прохладное место. В другую засыпаем стакан сушеного шиповника и заливаем литром холодной воды. Оставляем на сутки в прохладном месте. На следующий день ставим обе емкости на огонь, доводим состав до кипения и держим на малом огне большую емкость 10 минут. Затем кладем в нее 2 ст. л. сухой травы спорыша и 2 ст. л. кукурузных рылец, держим на огне еще 10 мин. Снимаем, остужаем. Малую емкость с шиповником кипятим 10 минут, остужаем. Остывшие отвары соединяем и процеживаем через 2 слоя марли. Храним в холодильнике. Перед приемом порцию чуть подогреваем. Суточную дозу (600 г) необходимо принять равными частями в течение дня. Полный курс — 10 дней. Доза для детей — 50—100 г в день в зависимости от возраста. Детям до года — по столовой ложке 3 раза в день.

Бифидопродукты (одновременно с приемом отвара).

И наконец, смесь: лимоны с чесноком либо с хреном (в зависимости от кислотности). Для приготовления первой измельчите 2 головки чеснока и смешайте с тремя лимонами, храните в холодильнике. Принимайте по ч. л. 2 раза в день во время еды. Курс — три недели. Высушенные косточки можно жевать (и взрослым, и детям) по 1—3 штуки в день, запивая водой, для предупреждения энтеробиоза. Второй состав: три лимона очистить от косточек, перемолоть и перемешать с 125 г тертого хрена. Можно использовать готовый консервированный хрен. Принимают смесь по ч. л. утром и днем за 10—15 минут до еды в течение двух-трех недель по самочувствию.

Первоочередное **средство, нормализующее состав желчи**, — отвар овса с травами. Результаты очень хорошие.

В дальнейшем, **для улучшения состояния слизистой**, назначается алтей или семя льна длительными (1,5—2 мес.) курсами.

Хороший эффект дают **травы, обладающие ветрогонными свойствами** (тмин, анис, кориандр и т. д.). Часто в эти сборы, но уже короткими курсами, включается и очищение гранатом (в виде порошка в малой дозе).

Практика показывает: для того чтобы добиться заметного улучшения состояния, необходимо использовать эти курсы в течение года и более, в зависимости от тяжести заражения глистами.

— Ирина Витальевна, кто обращается к вам за помощью?

— Как правило, это люди с разными хроническими заболеваниями. Большинству из них были поставлены диагнозы в медицинских учреждениях. Но лечение не помогло. Да и кому придет в голову, например, что причина желчнокаменной болезни — печеночные сосальщики? Именно такой случай произошел с одной из моих пациенток. Она была направлена на операцию по поводу удаления желчного пузыря. Лабораторный анализ выявил наличие именно этих паразитов. Этой женщине я составила специальную фитопрограмму, а затем провела курс гирудотерапии. И вопрос об операции отпал. Да и предыдущие примеры — лучшее тому подтверждение.

Если у вас в городе или селе нет такой диагностической аппаратуры, а назначенное лечение не помогает, попробуйте провести противопаразитарный курс по фитопрограмме, которую я предложила. Уверена: это поможет в преодолении болезни.

Подготовила Э. Аполлонова

ЛЕЧИЛСЯ САМ И ВАМ СОВЕТ ДАМ

Читайте да применяйте

Уважаемая Ирина Анатольевна из Красноярского края! Прочитала в газетке ваше письмо и посочувствовала вам: неприятное дело - **диабетическая стопа**. Но я знаю хорошее средство лечения. В нашем краеведческом музее как-то узнала, что язвы, не поддающиеся лечению, все же излечивали наши пра-прабабушки живицей кедра. Именно кедра, а не сосны, ели. Потому что смола этого дерева-красавца способна справляться с вредными бактериями очень хорошо. Думаю, раздобыть живицу не проблема. Разведите ее вазелином либо маслом и нанесите на болячку. Поправляйтесь. Пусть у вас будет все благополучно.

Е.И. Топорова, г. Архангельск

✦ ✦ ✦

Уж **с перхотью-то**, Нина Сергеевна, проще простого справиться! В «Ай, болите!» насчет этого было множество рецептов. Перелистайте-ка подшивку. Или не выписываете газету? А зря. Я так не только получаю по подписке да перечитываю от корки до корки, но и веду учет: где о чем писали. По любому заболеванию рецепты живенько нахожу. И вам прежде всего советую так же поступать. Но не сочтите это за нравоучение. Просто желаю вам добра. А совет лечения перхоти дам самый простой, но эффективный: дочка им время от времени с успехом пользуется. В литре воды отварите в течение 15 минут кожуру 4 лимонов. И этим отваром ополосните волосы, кожу головы. Дочери хватило трех таких процедур (раз в неделю). Думаю, и вам поможет.

С.И. Шепетова, г. Вельск

✦ ✦ ✦

От паховой грыжи я нашла для сына Л.А. Павловой такие средства. Надо настоять на красном вине кору молодых веток дуба, его желуди и листья в пропорции 1:10. С настойкой делаются компрессы. Сосед так лечится периодически (операция пока ему противопоказана). Говорит, помогает. Только настаивать снадобье надо не менее 2 недель, время от времени взбалтывая.

А муж продавщицы нашего магазина лечился отваром коры осины. Ст. л. брал на стакан кипятка, кипятил на маленьком огне час. И пил по 1—2 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели. Тоже, говорит, лучше стало. Так что мои земляки, Людмила Александровна, желают и вашему сыну выздоровления.

Т. Шорохова, Липецкая обл.

✦ ✦ ✦

Женщина недавно в газете жаловалась, что супруг **после операции сильно ослаб, выздоровление идет трудно, похудел сильно**. Не пугайся, — скажу я тебе. — Три года назад сам перенес такую операцию. Тоже доходягой был. Так кто-то (спасибо тому человеку!) научил жену мою, как побыстрее меня на ноги поставить. Она готовила так называемое ореховое молоко. 100 г ядер фундука немного обжарит на сковороде, растолчет в порошок, добавит щепотку ванилина и заливает полулитром свежего молока. А потом туда еще 2 ст. л. меда жидкого опускает и размешивает. С четверть часа даст настояться, помешивая. Сначала я на этот напиток смотреть не мог — не то что пить. Но через силу стал пригублять, пригублять. За день маленькими глотками выпивал всю дозу. Да так привык, что уж тянуть к снадобью стало — вкусное. А между тем и аппетит «прорезался». Словом, думаю, и мужу писавшей в газету поможет ореховое молочко. В нем много витаминов, минеральных целительных веществ ой-ой сколько!

А.Н. Поспелов, Ленинградская обл.

✦ ✦ ✦

Что ж ты, Нина С., не побереглась — свой **псориаз** раздразнила?! Знала же, что ему на руку, а все-таки поспособствовала недугу, от диеты отошла... Ну да что толку от досады?! Сама урок получила — теперь умнее на этот счет будешь. Хорошо, что «молодой» псориаз у тебя, не запущен — лечению быстрее поддастся. Моя племянница отмечена тем же недугом. И по первости так же легкомысленно порой к нему относилась. Но теперь строго соблюдает рекомендации и, в час сказать, сильных обострений нет. А на случай рецидива у нее есть верное средство — самодельная мазь. Смешивает 2 части золы из веток шиповника, 2 части касторового масла, 5 частей березового дегтя, 1 часть меда и свежий белок яйца. Смесь выдерживает в темном прохладном месте. Ну и регулярно смазывает пораженные места. Советую и тебе, Нина, воспользоваться этим рецептом. Его вычитала мать племянницы моей в лечебнике целителя О.С. Троянова.

А.С. Семеновская, Нижегородская обл.

✦ ✦ ✦

В какой-то газете мой муж нашел интересный рецепт **от гипертонии**. Принес мне вырезку: «Вот — читай и тоже обустраивай себе лечение высокого давления!» Почему, думаю, сказал «обустраивай»? А дело оказалось в том, что автор заметки, гипертоник, срезал в лесу гриб-веселку, искрошил его на мелкие кусочки, залил полулитром водки и поставил в холодильник на несколько дней, настаиваться. А потом только в рюмку с водой наливал по ст. л. настойки и выпивал перед сном. И давление постепенно в норму пришло, и боли сердечные утихли. Так муж мой предложил мне у нас на участке (30 соток он, кусок леса захватывает) веселку развести. Чтоб под рукой всегда необходимое сырье было. В этом году не удалось, не успели. Но 3 гриба нашли, и снадобье сготовила я. Пью с начала осени. И верно, самочувствие лучше гораздо, давление высоко-то не подскакивало еще. Решила в газету написать: пусть люди знают, чем гипертонию еще можно обуздать. «Так ведь зима, не побежишь сейчас в лес за грибами», — скажете. Не досадуйте, не огорчайтесь. Не век зиме быть! Придет пора веселки. И наверное, кто-то непременно поблагодарит за рецепт.

А.И. Короткова, Ростовская обл.

✦ ✦ ✦

Кто болеет **хроническим энтеритом**? Для вас у меня совет есть. Искала в книгах для себя спасение от этого недуга и встретила-таки в брошюре московского доктора меднаук Е.О. Посохова. Он советует утром и вечером выпивать по стакану сока зеленого перца. Перца этого у нас в огороде много было. Да я его только для овощного рагу, для фарширования да для заготовок на зиму использовала прежде. Не знала, что в свежем виде он — необходимое мне лекарство. Хорошо, успела проверить и убедиться. Живот перестал мучить болями, газами да поносом. Жизнь-то совсем другая пошла! В общем, советую «энтеритникам» обратить внимание на зеленый перец.

У.Я. Шебеко, г. Таганрог

✦ ✦ ✦

В начале прошлого года бывший товарищ по работе позвонил мне — пенсионеру, о здоровье справился. А я говорю: «Хвастаться нечем. Старею ведь, не молодею». Вот он меня и научил, чем **поддержать тонус** организма. Рецепт тибетских монахов продиктовал: «Смешай по 100 г сухой ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек и — в стеклянную банку с крышкой. По вечерам бери по столовой ложке смеси, заливай 2,5 стакана кипятка, настаивай 20 минут под крышкой, процеди через 3—4 слоя марли и отожми остатки. Наливай себе стакан теплого настоя, размешивай в нем по столовой ложке меда и выпивай. Да! Чуть не забыл: настой-то принимай непременно после легкого ужина. И до утра больше ни есть, ни пить. Утром подогрей остаток настоя на пару до 50—60 градусов, размешай в нем чайную ложку меда и натощак выпей. Завтрак — спустя 20 минут».

Лечение нетрудное. Что не попробовать? Оказалось, и верно рецепт замечательный. Смесь кончилась — на том курс и закончил. Дело было весной. А следующий курс, как и полагается, провел осенью. И достаточно на год! Совсем другим человеком себя почувствовал. С огородом, с дровами, с ремонтом бани управляюсь почти как молодой. Жена говорит, даже глаза у меня заблестели. Теперь готовлю снадобье на нас обоих. Надо ведь и ее, голубушку мою, поддержать.

Думаю, многим этот опыт тибетских монахов пригодится.

Е.Ю. Рыбин, г. Лабинск

✦ ✦ ✦

Не один человек писал в газету насчет **витилиго**. Хочу помочь этим людям с «белой пятнистостью» справиться. Я прочитала советы в отрывном календаре. И скорее — к подружке моей дочери: та страдает из-за витилиго. Ей помогло. Пятна (даже летом, при максимально открытом теле) в глаза не бросаются.

А лечилась она так. Ч. л. измельченной травы зверобоя заливала 200 мл кипятка, закрывала крышкой и давала около получаса настояться. Пила настой по ст. л. 3 раза в день после еды 3 недели. Затем — перерыв на неделю. И повтор курса. Не помнит точно: 4 или 5 курсов всего она сделала. Но факт тот, что пятна стали потемнее. Правда, девушка еще и повязки со зверобоем применяла. Ст. л. сухой травы заливала 10 ст. л. растительного масла и ставила на водяную баню на 3 часа. Затем процеживала через марлю и ставила баночку в холодильник на хранение. А пользовалась зверобойным маслом так. Смачивала марлевые тампоны и накладывала на пораженные места где-то на час.

Желаю всем болеющим витилиго выздоровления!

М.Т. Капустина, г. Псков

Обзор подготовила И.В. Крылова

Радость обретения здоровья

Вот уже пять лет я занимаюсь оздоровлением организма по методу народной травницы Буревой Татьяны Александровны и учу других. Способ этот старинный и успешно прошел проверку временем. Сама Т.А. Бурева применяла его пятьдесят лет. А заключается он в том, что с помощью травяного сбора из 25 наименований отечественных растений можно очистить организм от макушки до пяток. В первую очередь очищаются кишечник, почки, печень. А ведь именно с этого советуют начинать лечение любого заболевания опытные медики.

Каждый рад увидеть результат

А началось все шесть лет тому назад. Тогда я организовал при Центре медицинской профилактики болезней клуб «Здоровый образ жизни». В нем собрались люди, которые хотели не только оздоровления организма, но и духовного развития. Когда мы открыли и испытали на себе чистку по методу Т.А. Буревой, результаты нас впечатлили: прошла необъяснимая усталость, у женщин прекратились головные боли. Мы убедились, что камни в желчном пузыре и почках можно удалить и без операции. Это подтолкнуло меня пройти обучение в медицинском центре, и теперь я являюсь консультантом по применению этого метода

Регулярно провожу консультации по очищению организма в нашем городе. Мой опыт показал, что благодаря целебным свойствам трав снимается воспаление желчевыводящих путей. И камни выходят без боли, потому что становятся мягкими.

У женщины (43 года) общий объем камней в желчном пузыре составлял 7 куб. см. После чистки УЗИ показало, что камней стало вдвое меньше, а после повторной чистки (через 2,5 месяца) они исчезли совсем. У школьного учителя (50 лет) желчный пузырь был на 3/4 забит мелкими камешками. После трехкратной чистки половина камней вышла. И таких примеров в моей практике много.

Чистка помогла нашим слушателям решить и многие мочеполовые проблемы: безболезненно расстаться с камнями в почках и мочевом пузыре, женщинам избавиться от бесплодия, фибромиомы, мастопатии, кисты, хламидиоза. Прекрасные результаты и у мужчин, страдавших импотенцией и простатитом. В период чистки у них происходит расшлаковка предстательной железы и мужские функции восстанавливаются.

А еще такая процедура замечательно помогает при кожных заболеваниях.

Девушка с детства страдала фурункулезом. Ей делали переливание крови, лечили серой, корнем лопуха, печеным луком. Но пользы было мало. Фурункулез прошел вскоре после первого очищения. Стойкая ремиссия продолжается уже два года. Хорошо поддается очищению угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, аллергические высыпания.

Приходят ко мне и люди пожилого возраста. Чистку они переносят легче, чем молодые. И уже в первые дни чувствуют улучшение при любых заболеваниях суставов, остеохондрозе.

Бывший инженер (70 лет) со стенокардией на занятии вдруг вспомнил, что уже второй день забывает принять сер-

дечные препараты: необходимость в них отпала после чистки. Решаются проблемы и в связи с возрастным ухудшением зрения, есть даже случаи рассасывания катаракты. Улучшается работа желудочно-кишечного тракта, исчезает дисбактериоз, нормализуется вес. После трех процедур очищения пациенты за счет выхода шлаков теряют вес до 8 кг.

О сборе в нашем разговоре

Но какой же состав сбора? Цветки бессмертника, календулы, пижмы, ромашки аптечной. Листья брусники, мяты перечной, сенны, почечного чая, эвкалипта, шалфея. Надземные части полыни горькой, пустырника, тысячелистника, череды трехраздельной, багульника (побеги), черники, зверобоя, пастушьей сумки. Корни девясила, солодки голой. Плоды кориандра, расторопши пятнистой, рябины красной, укропа пахучего, шиповника.

Все высушенное сырье нужно измельчить в порошок. На один день чистки нам понадобится по 0,2 г порошка каждого из 25 компонентов. Смесь перемешиваем в стеклянной или эмалированной посуде и делим на 5 равных частей.

Каскадная чистка

Мы предлагаем каскадную, т.е. трехкратную чистку. Ее считаю более эффективной. Поэтому рассчитанное количество лекарственного сырья надо увеличить в 3 раза.

После чистки рекомендую не употреблять в пищу белки животного происхождения в течение трех дней. И не удивляйтесь — после процедуры еще 2 недели идет очищение организма.

Но у этого метода есть противопоказания: он не годится во время острого простудного заболевания, при психических заболеваниях, обострениях язвенной болезни и в период беременности

Во время чистки возможны недомогания, тошнота, головокружение, что связано с интенсивным выбросом токсинов. В период процедур исключается применение антибиотиков.

Конечно, все это требует некоторых усилий, но это — верный путь к здоровью!

Пишите мне, хочу всем помочь очиститься. Вышлю рекомендации по проведению чистки и готовый сбор для полноценной трехкратной процедуры. Стоимость с почтовыми расходами — 450 рублей.

Желаю всем здоровья и удачи!

Пишите **456317, Челябинская обл., г. Миасс, ул. 8 Марта, д. 161, кв. 50.**

Тел. (35135) 6-37-85.

Евгений Викторович Санников

Время	Действие
Утро	После очистительной клизмы пищу не принимаем.
11.30	Стакан лимонно-апельсинового компота.
12 00	Одну часть порошка лекарств растений, медленно прожевываем, смачивая слюной. Водой не запивать!
13.30	Второй стакан компота.
14.00	Вторая часть порошка.
15.30	Пьем компот.
16.00	Третья часть порошка.
16.30	Компот.
17.00	Четвертая часть порошка.
17.30	Стакан компота.
18.00	Последняя, пятая часть, порошка.
20.00 — не позднее 23.00	200 г раст. масла (нерафинированного).

УПОВАЕМ СЕЙЧАС НА ПОМОЩЬ ОТ ВАС—

Подскажите, как можно избавиться от **асцита** (водянки брюшной полости). **164500, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Гагарина, д. 7, кв. 78.**

Анна Ивановна Соколова

Обращаюсь к целителям: помогите советом или лечебной травой. У шестнадцатилетней дочери **часто носом идет кровь**. У сына тоже беда: ему 12 лет, а он до сих пор **страдает от энуреза**. Может, кто знает, как с этим справиться? Лекарства я приобрести не могу, так как безработная.

Е.Г. Федорова,
646716, Омская обл., Шербакульский р-н, д. Вишневка

Мне 22 года. Два года назад я родила дочку. И все бы хорошо, но во время беременности у меня на ногах стали проступать сеточки сосудов — **варикоз**. Посоветуйте, какие методы лечения применить, чтобы избавиться от него.

Татьяна М., г. Сыктывкар

Моей маме 52 года. У нее постоянно **болит поясница**. Боль то ноющая, то ломающая (при смене погоды), то острая (при смене положения тела). Теперь уже отдается по наружной поверхности обеих ног. С постели мама не встает полгода. Врачи поставили диагноз «рак костей таза». Но в онкоцентре на Каширке в Москве сказали, что история болезни фальсифицирована. Вся беда в том, что туда мама на обследование просто не доедет. Сейчас она пьет по схеме фракцию АСД-2. Постоянно принимает седалгин-нео, спазмолгон. Но они не помогают. Я очень люблю маму и хочу ее вылечить! Пожалуйста, посоветуйте, какие способы лечения и обезболивания могут ей помочь.

Светлана Тихомирова,
150006, г. Ярославль, ул. Корабельная, д. 8, кв. 32

Мне 17 лет. Я **сильно потею**. Не могу носить обтягивающие кофточки, блузки: под мышками появляются круги. Я буквально «теку ручьем» и поэтому комплексую. Кто может помочь в моей беде? Поделитесь советами!

Алина, Иркутская обл.

Сына (ему 13 лет) уже полтора года беспокоят **головные боли с тошнотой, рвотой**. Причем в летние каникулы это случается редко — всего раза три, не больше. Но стоило начаться учебному году, как все начинается опять. От меня сын унаследовал хронический бронхит с астматическим компонентом, но с этим мы научились жить, у нас стойкая ремиссия. На протяжении полутора лет результаты анализов, ЭКГ, ЭХО нормальные. При обследовании обнаружены гастрит, сколиоз шейного отдела, пролапс митрального клапана I ст. Кардиолог, невролог не находят связи с головными болями. Сыну пришлось даже оставить спорт — 4 года он занимался дзюдо, но травм головы не было. Врачи ставят мальчику цефалгию, вегетососудистую дистонию, выписывают таблетки — такие же, как нашей бабушке, которой 83 года. Посоветуйте, как ему улучшить состояние здоровья, избавиться от болей.

Ольга Васильевна Тютенышева, 156013, г. Кострома, ул. Лавровская, д. 6, кв. 24; т. 8 (0942) 31-67-18

Мне, 29 лет, диагноз: **поликистоз обеих почек и печени**. Я воспитываю ребенка 7 месяцев. Врачи говорят, что жить мне осталось не долго. Очень прошу помощи и совета. Может, кто знает, как вылечиться? Я очень хочу жить и вырастить ребенка! Помогите мне ради Бога!

167000, Республика Коми, г. Сыктывкар, пр. Бумажников, д. 11, кв. 78; тел. (8212) 66-37-89

В 14 лет у внука появились **прыщи**. Врачи говорили — это возрастное, сами пройдут. Сейчас ему 18, а они не проходят. Чем только их не лечили! Парень впал в депрессию. Сидит дома, ни с кем не общается. Очень прошу — помогите!

Л.Е. Александрова, 143400, Московская обл., г. Красногорск, ул. Железнодорожная, д. 31а, кв. 117

Обращаюсь с просьбой о помощи. У меня проблема, с которой трудно жить. Мне 23 года, а **грудь не растет**. Из-за этого развился комплекс неполноценности. Я не могу построить серьезные отношения с молодыми людьми. Может быть, кто-то знает средство, как справиться с этой проблемой. Ответ жду в газете. Заранее благодарю за любую помощь.

Елена К., Ставропольский кр.

Подскажите адрес бабушки-повитухи. Десять лет я лечилась у такой в нашем городе. Она правила мне живот всякий раз, как начинались гинекологические проблемы. Но в прошлом году она умерла. И я осталась без своей целительницы. Снова начались **женские проблемы**. Я искала и находила женщин, которые могут это делать. Мне, к сожалению, они не смогли помочь. Может, кто знает адрес настоящей бабушки-повитухи и напишет мне.

Альфия Рансовна Тимофеева,
453121, Башкортостан, г. Стерлитамак, до востребования

У мамы **лимфома** неходжкенская второй А степени с поражением левосторонних шейных и подключичных лимфоузлов. Ей уже провели один курс химиотерапии, но после нее обострилась язва желудка. Я хотела приготовить смесь из алоэ, кагора и меда, да прочитала, что онкобольным алоэ противопоказано. Сделала настойку чистотела, но еще не давала. Помогите советом, что еще можно сделать для улучшения состояния здоровья мамы.

Н.А. Алдобаева, 164268, Архангельская обл., Плесецкий р-н, п/о Североонежск, ул. Мира, д. 4, кв. 9

У меня давно, уже лет пятнадцать, **подергивается голова**, похоже на движение, когда говорят «нет». Болезнь Паркинсона в областной больнице не выявили, точного диагноза установить не могут. Лекарства не помогают. А ведь я работаю на людях, у некоторых появляется повышенный интерес к этим навязчивым движениям. Из-за этого нервничаю, подергивания усиливаются. Посоветуйте, что делать!

Ирина К., Омская обл.

Моя родственница много лет болеет диабетом, колет инсулин, но недуг прогрессирует. Из-за него уже ампутировали левую ногу выше колена. Врачи говорят, чтобы берегла правую, но как? Нога красная, будто ее обварили кипятком — **рожистое воспаление**. Еще у родственницы гипертония. Очень надеемся на помощь читателей.

Ольга Лопатнева, 628647, ХМАО, Нижневартовский р-н, п. Новоаганск, ул. Новая, д. 8, кв. 28

ISSN 1729-1860

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Св. №01-3382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано ОАО «Кострома», г. Кострома.
Заказ № 9323 Тираж 122.330экз
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 539 Тираж 4.670 экз.
Общий тираж: 127.000 экз
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: **ООО «Газета «Ай, болит!».**
Индекс: 50486 по Архангельской обл., 34259 — по РФ.
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28 66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: a.bolit@giv.tca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08 68, e-mail: reklama@giv.tca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55 08-68, e-mail: giv.tca@atnet.ru
Бухгалтерия: тф/факс (8184) 55-16 53, e-mail: platez@giv.tca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27
Сайт: www.giv.tca.ru

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Зам. редактора Назаренко Ю.А.
Отв. за выпуск Бабарухина Е.И.

Редколлегия:
Улановская Н.Д.,
Буторина Е.Е., Солодка А.А.,
Шапошникова И.Г., Аполлонова Э.В.,
Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Прежде чем воспользоваться советами и рецептами из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов редакция ответственности не несет. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на газету обязательна. Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой «» печатаются на правах рекламы

Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Ай, болит!

газета-целительница

www.givitca.ru

№ 36 (528) декабрь 2005 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

К ВАШ ДОМ – С ЛЮБОВЬЮ!

[illegible]

При начинающихся судорогах хорошо действует настой гусиной лапчатки. [illegible] травы [illegible] половиной стакана горячего [illegible]. Закройте крышкой и дайте [illegible] настояться. Давайте больному пить 3 раза в день очень горячим. Настой помогает и при столбняке.

И.В. Петляна, Ярославская обл.

Худеем со свеклой

Очень часто, **чтобы похудеть**, достаточно нормализовать обмен веществ в организме. Если ежедневно в течение трех месяцев 4—5 раз в день пить по 1—2 ст. л. отстоянного свекольного сока, можно похудеть буквально на глазах. Улучшается работа кишечника, исчезают лишние килограммы и постоянная усталость.

А. Богатина, г. Мурманск

[illegible] при склерозе

Многие люди **от рассеянного склероза** страдают, а помочь им может простое народное средство. Надо смешать стакан сока репчатого лука со стаканом меда и принимать по столовой ложке 3 раза в день в период между приемами пищи.

Александра Кривошеина, г. Северодвинск

От цистита

При цистите хорошо помогают плодоножки черешни. Надо залить две столовые ложки высушенных плодоножек двумя стаканами кипятка, прокипятить на медленном огне 15 минут. Дать настояться в течение часа, процедить. Принимать по половине стакана 4 раза в сутки. Через пять дней от болезни не останется и следа.

А.О. Левандовская, г. Боровичи

СПЕЦВЫПУСК

№ 24 [illegible] выходит 19 декабря

«Чтоб в Новый год [illegible]»

Подписка на 2006 год!

Внимание! Вы можете оформить подписку на I полугодие 2006 года во всех **отделениях почтовой связи России.**

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»): «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110); и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП) «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Готовы вам помочь!

[illegible] 53-02-57

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ

ЗДРАВСТВУЙ, ДОКТОР АЙБОЛИТ!

Здоровья вам и благополучия!

Дорогие друзья! Пусть наш календарь (стр. 8—9) будет для каждого из вас благодатным путеводителем в новом 2006 году. Ваша приверженность «Ай, болиту!» дает вам полное основание полагаться на наше участие, отзывчивость, поддержку и помощь. Можете считать, что рядом с вами... нет, не просто надежный друг, а целый коллектив искренних доброжелателей, готовых поднять ваш жизненный тонус, настроить на удачу, зарядить неиссякаемым жизнелюбием. По крайней мере, мы каждый номер газеты стараемся делать именно с таким посылом, с душой. Какой выпуск ни возьми — в нем не бесстрастное перечисление рецептов на разные случаи, а живые рассказы об их использовании, горячее участие к обращающимся за помощью, стремление уберечь от ошибок. И это идет не только от нашей творческой группы, но и от самих читателей, живо откликающихся на чужую беду, на любой зов о помощи конкретными советами, предложениями, предостережениями, а то и просто теплыми словами сочувствия. И огромное спасибо пишущим нам за такую поддержку, за доброжелательные отзывы об «Ай, болите!». Ну а ваши предложения, замечания мы стараемся принимать к сведению.

Впрочем все это для многолетних друзей газеты — не новость. Поэтому особо обращаемся к потенциальным нашим читателям: надеемся, что в новом году число друзей «Ай, болита!» возрастет. Ведь то, что приверженность к нему оборачивается большой пользой — неоспоримый факт. Помимо предоставления необходимого информационного материала, мы бесплатно оказываем услуги практического характера. Мы можем, на ваш вопрос в связи с тем или иным заболеванием организовать ответ признанного специалиста-медика, дать адрес медицинского центра, клиники, где применяются новейшие методы лечения вашей болезни; предоставить вам информацию ученых-фармакологов относительно того или иного лекарственного средства, сообщить успешно применяемые в вашем случае средства народной медицины. Если вас ставит в тупик какая-то жизненная ситуация; если вам грустно, горько, плохо; если вы страдаете от одиночества, зависти, ревности; если почему-то вас преследуют неудачи в работе — можете обратиться к нам. Работающие при редакции психолог, психотерапевт, юрист готовы вам помочь: дадут консультацию через газету.

И заметьте: в заранее объявляемые дни вас готовы выслушать по телефону врачи разных специальностей и проконсультировать в связи с вашей проблемой.

Кроме того, у нас круглосуточно действует горячая телефонная линия. Автоответчик в любое время дня и ночи готов записать ваши вопросы, предложения, и редакция незамедлительно ответит на эти сообщения через газету или лично.

Словом, друзья, «Ай, болит!» всегда к вашим услугам. И обратите внимание на предпосылку его первой страницы: «В ваш дом — с любовью!» Это мы — редакция в содружестве с опытными медиками, народными целителями — обращаемся к вам со всей своей доброжелательностью и горячим стремлением помочь.

И здоровья вам, дорогие, благополучия, счастья в новом году!

Редакция газеты «Ай, болит!»

А здесь — для бодрости смесь

Если вы чувствуете в организме какой-то **дискомфорт, упадок сил**, воспользуйтесь рецептом смеси, которая наполняет энергией, дает бодрость. В стакан хорошей питьевой воды добавьте 2 ч. л. яблочного уксуса, ч. л. меда и каплю 5%-ной спиртовой настойки йода. Все хорошенько перемешайте и выпейте. И так — каждый день в течение двух недель. Если нужно, повторите курс через неделю.

Нина Леонидовна Брусенцова, 353211, Краснодарский кр., Динской р-н, с. Примаки, д. 105

Мазь от демодекоза

Недавно перелистывала подшивку «Ай, болита!» за 2005 год и наткнулась на просьбу П.Г. Каргополовой из Екатеринбурга, которая была опубликована в первом номере газеты. Конечно, прошло уже много времени, наверное, эта женщина уже справилась **с демодекозом**, но на всякий случай я все же решила поделиться рецептом, — может, еще кому-нибудь пригодится. Попросите приготовить в аптеке мазь из вазелина (50 г), касторового масла (10 г), салициловой кислоты (5 г), резорцина (4 г) и тимола (2 г). Заранее простерилизуйте на водяной бане в течение получаса половину стакана подсолнечного масла. Сначала протрите им пораженные места, а потом нанесите мазь. Делайте так утром или вечером.

Н. Красникова, Московская обл.

МОЖЕТ, ЭТОТ МЕТОД ПОМОЖЕТ

Прожить 200

«Мы стучим в дверь бессмертия. Думаю, к 2075 году мы увидим его, и это еще консервативный прогноз», — заметил Майкл Зи, американский профессор и автор двух книг о будущем.

Возможно, он прав и вскоре ученые смогут найти способ продлить на десятилетия так называемый предел человеческой жизни. На прошедшей недавно конференции в Сан-Франциско Дональд Лоурия, профессор медицинской школы Нью-Джерси, заявил: «Люди могут жить до 120—180 лет. Некоторые исследователи полагают, что предел человеческой жизни может составить 200—300 и даже 500 лет». Действительно, успехи в управлении клетками и генами, а также нанотехнологии обещают, что жизнь в будущем значительно превзойдет пределы жизни в прошлом. Потому и уделяли собравшиеся на конференции ученые особое место правильной технике дыхания. Большая часть времени была посвящена обсуждению российских технологий.

Пока ученые полагают, в России уже это делают.

«За 2 года тренировок на изобретенном мною специальном дыхательном тренажере я добился больших результатов: моя кожа стала эластичной, исчезла седина. Температура моего тела снизилась с 36,6 градуса до 35,4 градуса. По всей видимости, мне удалось осуществить мечту японских ученых, которые утверждают, что, снизив температуру тела на 10 градусов, человек получает дополнительный жизненный ресурс в 50 лет. Мои результаты не могли остаться незамеченными — скептики требовали документальных доказательств. Комплексное исследование моего организма, проведенное во 2-м Московском медицинском институте, повергло в шок моих коллег и ученых: мой биологический возраст соответствовал возрасту 20-летнего спортсмена, а мне уже 65 лет. Но настоящее чудо произошло тогда, когда один за другим такого же результата стали достигать сначала мои знакомые, потом знакомые знакомых и их соседи, занимаясь всего по 20—30 минут в день на дыхательном тренажере», — рассказывал доктор Фролов.

(Сенсационное интервью с доктором Фроловым проводил начальник отдела по связям с населением национальной службы «Медпочта» Владислав Миронов.)

Из протокола клиничес-

ВСЕ ПРАВА НА ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ ЗАЩИЩЕНЫ
Лиц. МЗ РФ № 64/2002-0565 от 10.10.02 г.
Патент РФ № 42428 от 07. 07. 04 г.
сертификат соответствия
№ РООС RU. АЯ. В 55603
Название «Дыхательный тренажер Фролова» является зарегестрированной торговой маркой и принадлежит производителю

Темы спецвыпусков газеты «Ай, болит!» за 2005 год

№ 1 — Рак лечим так
№ 2 — Коль вам знакомы переломы...
№ 3 — Как помочь больной щитовидке
№ 4 — В выпуске этом: как лечиться цветом
№ 5 — Чтобы ноги не доставляли тревоги
№ 6 — Лечим всерьез туберкулез
№ 7 — Сам себе диагност
№ 8 — Наша забота — чтоб кишечник работал
№ 9 — Как сохранить семейный очаг
№ 10 — Как наладить сон
№ 11 — Как сердце укрепить — и здоровым быть
№ 12 — Дает газета рецепты лета
№ 13 — И вновь говорим про кровь
№ 14 — Без сомнения, поправим зрение!
№ 15 — Лечение медом
№ 16 — Овощи и фрукты — лечебные продукты
№ 17 — И псориаз отступит от вас
№ 18 — Как преодолеть депрессию
№ 19 — Знать, как гипертонию унять
№ 20 — Чтоб исчез лишний вес
№ 21 — Терпеть доколь зубную боль?!
№ 22 — Если кашель донимает
№ 23 — Как избавиться от пьянства
№ 24 — Чтоб в Новый год не пенять на живот

От колита, тромбофлебита...

Недавно из санитарного бюллетеня в поликлинике я выписала вот что. «Полезен больным **с дерматозами, тромбофлебитом, геморроем, неспецифическим язвенным колитом** самбук. Для приготовления его нужен стакан сиропа шиповника и 2 яйца. Яичные белки взбейте в крепкую пену и, продолжая взбивать, добавляйте по ч. л. сиропа шиповника. Должна получиться белая густая масса, объем которой втрое больше первоначального. Выложите ее в розетки. Употребляйте с молоком».

А чего зря лежать среди бумаг этой выписке? Ну и посылаю в газету — пусть пользуются советом кому надо.

Л.Н. Тихонова, г. Великий Устюг

Переступень при эпилепсии

Прочла в 27-м номере «Ай, болита!» просьбы Ольги Анатольевны и Елены Рашидовны и не смогла не поделиться рецептами, которые применяются **при всех видах эпилепсии.**

100 г измельченного корня переступня (брионии) залейте полулитром водки и поставьте на 10 дней в темное теплое место. Процедите и принимайте по 10 капель 3 раза в день за час до еды.

В русских деревнях издавна падучую лечили таким способом. Брали из топящейся печки несколько горячих древесных угольков, сначала сдували с них пепел в чашку с водой, а потом и самих опускали. И давали три раза отпить из посудины больному, который к тому времени уже помолился перед иконой Иисуса Христа и трижды прочел «Отче наш». Через одиннадцать дней (на двенадцатый) лечение повторяли.

Этот способ может применять только тот, кто крещен в церкви. Если не знаете молитву «Отче наш», купите молитвослов — в нем она есть.

А.Ф. Хомякова, 424030, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Лебедева, д. 35, кв. 51

Солодка лечит ходко

Хочу ответить на просьбу о помощи А.Ч. из Алании, что была напечатана во 2-м номере «Ай, болита!» за 2005 год. Человек писал, что отец никак не может избавиться **от язвы 12-перстной кишки.** Я тогда как раз после Нового года начала второй курс лечения своей язвы солодкой. И теперь могу похвастаться, что на протяжении вот уже почти девяти месяцев чувствую себя хорошо, никаких подташниваний, недомоганий и тем более болей нет! Конечно, диету соблюдаю — куда же без нее! А вот лекарства не пью! Лечение принимала такое: столовую ложку измельченного корня солодки засыпала в термос и заливала стаканом кипятка. Настаивала 4—5 часов. А пила по столовой ложке 3—4 раза в день в течение месяца. Потом сделала перерыв на две недели и снова повторила месячный курс.

А.Ч., попробуйте! Надеюсь, что вашему отцу тоже поможет.

С.С. Барнинова, Владимирская обл.

Череда и вас выручит

Советую череду трехраздельную как **потогонное и мочегонное средство** применять. На себе проверено — очень помогает. Заготовьте верхушки и боковые побеги длиной не более 15 см и высушите в теплом проветриваемом месте. 3 ст. л. сырья залейте стаканом кипятка и, помешивая, держите минут 15 на водяной бане. Затем охладите 45 минут, процедите, отожмите. В настой долейте кипяченой воды до полного стакана. Пейте по 1/3 стакана 2—3 раза в день после еды.

Людмила Ивановна Долматова, Нижегородская обл.

МОЖЕТ, ЭТОТ МЕТОД ПОМОЖЕТ

ИЛИ 300 ЛЕТ?!

кого испытания дыхательного тренажера Фролова в Научном центре клинической и экспериментальной медицины новосибирского Академгородка: «В течение двух недель проведено 287 тренировок у 78 пациентов — больных с различными заболеваниями, включая острые и хронические бронхиты, хронические неспецифические заболевания легких, вегетососудистую дистонию, гипертоническую болезнь, стенокардию, как в стадии ремиссии, так и при обострении патологии. Отмечены позитивный клинический эффект, возможность сочетания с другими физиотерапевтическими и медикаментозными методами лечения, явное усиление действия лекарственных препаратов и сокращение сроков лечения. Ни у одного пациента не зафиксировано какой-либо негативной реакции. Отказов в работе тренажера не было».

Гл. врач клиники научного центра, заслуженный врач РФ к.м.н. В.Б. Барский, 29 июля 2004 г.

«Здравствуйте! Обращаюсь к вам по результатам трехмесячных занятий с дыхательным тренажером Фролова. Общее состояние здоровья улучшилось, я не слышу шума в голове, сплю спокойно. Давление верхнее было 130—150, а стало 120—130, нижнее было 80—90, а стало 70—80. Аллергия, нейродермит теперь почти не беспокоят. Я понимаю, что в 82-летнем возрасте трудно вылечиться, потому что все годами накапливалось. Но как я сейчас себя чувствую — жить можно, дышать легко. Как это здорово! Благодарю много, много раз. Ваша книга — мой настольный учебник. По моему примеру стал дышать на тренажере Фролова мой племянник. И уже через месяц забыл о своем шейном хондрозе и сбросил лишние 8 кг».

Л.П. Киселева, г. Владимир

А Б — 0712

Запишите в ваш блокнот

Заказывайте дыхательный **тренажер Фролова** наложенным платежом. Звоните нам по **т. 8-800-200-02-82 (с 6.00 до 18.00 ч.** по московскому времени), для вас звонок бесплатный! Отправляйте этот купон и заявку письмом по адресу: **630100, г. Новосибирск, а/я 22, «Медпочта».** Обязательно укажите: ФИО, точный о/а и количество тренажеров. Заказ можно также сделать по **e-mail: 80@012.ru.**

Цена прибора наложенным платежом — **550 руб.** + почтовый сбор. Стоимость включает: доставку, упаковку, страховку. Оплата при получении на почте.

ВНИМАНИЕ! Национальная служба доставки «Медпочта» проводит акцию, посвященную новогодним праздникам. Каждый, заказавший дыхательный тренажер Фролова до **31 декабря 2005 г.,** получит в подарок домашний тепловлажный ингалятор **«Ромашка-2 в 1».**

На вопросы читателей отвечает к. м. н. Илья Альбертович Крылов.

Круг забот — ненужный пот

У меня очень деликатная проблема — повышенная потливость. Предвижу, что посоветуете чаще посещать ванную комнату. Так я и поступаю: утром и вечером моюсь от души. Но необходимость возникает и в самый разгар рабочего времени: то ли от волнений, то ли от особенностей организма вдруг начинают мокнуть подмышки. Дезодоранты помогают слабо. А может, я не теми дезодорантами пользуюсь, ведь их сейчас великое множество. Как выбрать подходящий и решить проблему? Прошу, помогите!

Анна Е., г. Балашиха

Действительно, причина повышенной потливости (гипергидроза) кроется либо в нервно-эмоциональных переживаниях, либо в индивидуальных особенностях организма. Для общего воздействия подойдут натуральные седативные препараты (ново-пассит). Они мягко успокоят, снимут внутреннее напряжение. Как результат — уменьшится потливость. Одновременно с этим необходимо правильно выбрать дезодорант. При повышенной потливости вам подойдут аэрозольные дезодоранты (спреи), которые не только эффективно уменьшают потоотделение, но и придают приятное ощущение свежести. Однако спреи не подойдут нежной и чувствительной коже. В этом случае в самый раз воспользоваться шариковыми дезодорантами: они действуют мягко и вместе с тем эффективно. Они незаменимы при резком неприятном запахе пота (что говорит о размножении бактерий в выделяемом секрете потовых и сальных желез).

Если же выделяется слишком много пота, но при этом он не отмечен резким запахом, то лучше воспользоваться антиперспирантами. Действуют они радикально: входящие в их состав цинк и алюминий закупоривают выводные протоки потовых желез. А раз нет пота, значит нет и бактерий, а следовательно, и неприятного запаха. Ведь для размножения микроорганизмов нужна влажная среда. Так что, Анна, посоветую вам воспользоваться антиперспирантами.

А вот еще несколько несложных способов добиться уменьшения потливости. Полезен не просто душ, а контрастный. Происходит своеобразная гимнастика сосудов и уменьшение потоотделения. Важное значение имеет и питание. Острое, пряное, копченое (например, лук, чеснок, перец) может существенно менять запах пота: ведь выделение этих продуктов происходит частично через потовые железы. И помните об одежде! Можно мыться семь раз на дню, но не достичь желаемого эффекта. Одежду из синтетических тканей нужно заменить на хлопчатобумажную. Идеальным является смена одежды, в которой вы пришли на работу, на другую, свежую.

Гепатит или нет?

Лежал в больнице по поводу гипертонического криза. С давлением кое-как справились. Но вот еще напасть: врачи обнаружили в крови повышение печеночных ферментов. Гепатит или нет — сказать не могут, нужно обследоваться. Как такое получилось — ума не приложу! Не болит ничего, а по крови узнали, что непорядок...

Г.И. Попов, г. Пенза

Тем-то, Геннадий Иванович, и отличается печень, что болями и тяжестью в правом боку она «кричит», когда процесс уже запущен. При ее увеличении растягивается капсула, она-то и вызывает боль. Типичным же проявлением нарушения функций действительно является увеличение в крови уровня так называемых печеночных ферментов. А причин для этого немало. Достаточно вспомнить, что печень — основной фильтр на пути инфекции, токсинов. Поэтому вовсе не обязательно виноваты вирусы (вирусный гепатит). Это может быть следствием даже приема лекарственных препаратов, не говоря о других токсических воздействиях (алкоголь, например). Поэтому дам совет по раннему выявлению отклонений в работе печени. При появлении горечи во рту, желтоватых кругов около глаз, частых головных болях, необъяснимой общей слабости необходимо обследоваться. Для установления неполадок поможет как биохимический анализ крови (печеночные ферменты), так и ультразвуковое исследование печени. Главное, помните — не стоит тянуть и откладывать визит к доктору при подозрении на нарушение работы печени.

Откуда вдруг такой недуг

У меня болит язык. Он будто кипятком ошпаренный, особенно с левой стороны. Его постоянно щиплет, сосочки увеличены, налет белый. Обследование желудка выявило поверхностный гастрит. УЗИ печени без патологии, анализы кала, мочи, крови на сахар в норме. Общий анализ крови изменился по сравнению с прошлым годом: гемоглобин был 140, стал 116, СОЭ был 10, стал 20, лейкоцитов и эритроцитов чуть меньше нормы. По предписанию врача принимала витамин B_2 (10 инъекций), омез (2 недели по утрам), метронидазол (10 дней). Делала 5 процедур аппаратом «Д'Арсонваль» (под язык). Смазывала язык раствором витамина А, люголем, винилином, облепиховым маслом, принимала витамины «Алфавит», картофельный сок (трижды в день по полстакана в течение 10 дней). Соблюдаю диету: не ем острого, соленого, горького. Но улучшения нет: засыпаю плохо, говорить больно. А ведь работаю воспитателем. Посоветуйте, какие обследования пройти, что предпринять?

В.В. Кокодина, 612607, Кировскаяобл., г. Котельнич, ул. Школьная, д. 6, кв. 30

Синдром жжения во рту (СЖР) называют по-разному: глоссалгия, глоссодиния, глоссопирозис, стоматодиния, стоматопирозис, болезненный язык, оральная дизестезия. У половины страдальцев имеются расстройства других систем организма, у 2/3 — ощущение сухости во рту, у каждого десятого — нарушения вкуса. Встречается этот синдром чаще у женщин и чаще после 40 лет. Причина неизвестна. Без лечения примерно у половины пациентов в течение 6—7 лет неприятные ощущения исчезают или смягчаются. Зачастую помогает лечение комплексом витаминов группы В. Наиболее подходящий препарат «Мильгамма», принимать по 2 драже три раза в день, запивая достаточным количеством холодной воды. Лекарство противопоказано при беременности и грудном вскармливании.

Существует ряд профессий, посвящая себя которым, человек со временем начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности из-за необходимости постоянных контактов с другими людьми. «Нет более сильного стресса для человека, чем другой человек», — эта метафора лежит в основе синдрома профессионального выгорания. **Психическому выгоранию подвержены прежде всего учителя, психологи, социальные работники, полицейские и представители других социальных профессий.** Синдром развивается, когда слишком высокое профессиональное рвение постепенно сменяется усталостью и разочарованием в работе и нередко заканчивается психосоматическими нарушениями и полным отчаянием. Выделяют три составляющие синдрома: эмоциональное истощение, неудовлетворенность профессиональной деятельностью и обезличивание всех человеческих взаимоотношений. В какой мере учителя подвержены этому синдрому и как его развитие связано с поведением человека? Чтобы ответить на эти вопросы, психологи опросили польских и немецко-австрийских учителей из различных школ. На основании ответов они выделили четыре типа поведения и пе-

Если болит

На пользу ль солярий?

Для укрепления здоровья решила воспользоваться услугами солярия. Но вот парадокс: после загара чувствую себя разбитой, усталой, ничего не могу делать — лежу только. Странно, ведь и время для загара выбрала минимальное — 3 минуты. Подскажите, как поступить, чтоб солярий пошел на пользу?

Валентина Н., г. Архангельск

Распространенное мнение, что загар пойдет непременно на укрепление здоровья, ошибочно. И не важно, загораете ли вы под лампами солярия или под солнцем Анапы или Турции. Инсоляция, особенно для жителей севера, представляет не что иное, как стресс для организма. Отсюда и слабость, разбитость после процедуры. Тем более что поток ультрафиолета обычно обрушивается на нас как гром среди ясного неба. Будь то поездка среди зимы в жаркие страны или посещение солярия. При этом страдает не только общее самочувствие, но и защитные силы организма. Избыточная инсоляция приводит к иммунодепрессии — ослаблению иммунной системы. Недаром, избыток ультрафиолета рассматривается как фактор риска развития пневмонии из-за снижения иммунной защиты. А уж о риске возникновения рака кожи и говорить не приходится. К тому же вычурно загорелая кожа теряет эластичность, быстрее стареет.

Как же быть, как сделать ультрафиолетовые лучи не врагами, а добрыми помощниками в укреплении здоровья? Для этого требуется строго медицинский подход. С появлением соляриев каждый волен самостоятельно назначать себе процедуру загара, определять продолжительность. Это неверно. Ультрафиолетовое облучение самая что ни на есть медицинская физиотерапевтическая процедура. Поэтому определить, нужна ли она вам, а также продолжительность, должен врач. Недаром в физиотерапевтических кабинетах имеются специальные приборы для индивидуального подбора интенсивности облучения и его продолжительности. Ведь у каждого человека кожа реагирует на ультрафиолет по-своему. Так что при решении позагорать не стесняйтесь привлечь на помощь медиков, тогда и натуральные солнечные лучи, и искусственные пойдут во благо.

Ноги готовь к дороге

Стали беспокоить натоптыши на ногах, постоянно трескается кожа, особенно на пятках. Пробовала парить ноги — не помогает. Подскажите, как подлечиться?

Д.В. Толызина, г. Калуга

Начинать нужно не с натоптышей, а с комплексного ухода за стопами. Для начала потребуется подготовить ноги. В тазик с горячим мыльным раствором добавьте небольшое количество нашатырного спита и питьевой соды. Такой раствор хорошо распаривает и смягчает ороговевшую кожу. После распаривания ног обработайте натоптыши пемзой Затем высушите стопы мягкой салфеткой или полотенцем и смажьте подошвы жирным кремом. Полезно после смазывания провести самомассаж стопы: это усилит кровоток, улучшит питание кожи. Для борьбы с натптышами хорошо использовать масляные компрессы. Для этой процедуры хлопчатобумажные носки нужно пропитать любым растительным маслом, надеть на ноги. Поверх обернуть целлофаном и надеть еще одни толстые шерстяные носки. Через 1—2 часа компресс нужно снять и ополоснуть ноги теплой водой.

А для смягчения кожи и предупреждения появления трещин на ночь полезно втирать в стопы касторовое масло. Оно еще оказывает смягчающее действие, снимает усталость ног. А чтобы подлечить глубокие трещины на пятках, делайте ванночки из отвара картофельной кожуры. Для этого отварите картофельные очистки и подержите в теплом отваре ступни 15—20 минут. После чего сделайте массаж стоп с использованием касторового масла. Хорошие результаты дает обработка трещин медом

Рубец иссекать нельзя

У мужа на груди келоидный рубец. Мы недавно поженились, и он явно стесняется этого «украшения». Мне оно не доставляет никаких неудобств, можно сказать, я уже к нему привыкла. Но друг мужа подбивает его сделать иссечение. Мол, теперь по новой технологии «расправляются» с ним лазером: просто и эффективно. И супруг уж вроде поддается уговорам. А я встревожилась: действительно ли процедура так проста и приносит желаемый результат?

Ирина Ф., г. Ижевск

Ваша тревога, Ира, вполне обоснованна: келоидный рубец **нельзя иссекать.** Лазером ли, скальпелем ли — одинаково нельзя. Есть большая опасность того, что от этого он станет еще грубее, еще заметнее. Да могут пострадать и глубжележащие ткани — что и вовсе плохо. Так что убедите супруга отказаться от опасной затеи.

ОТКУДА ВДРУГ ТАКОЙ НЕДУГ?

реживания в учительской среде.

Тип G — здоровый, активный, придающий работе высокое (но не слишком) значение. Контролирует энергетические затраты, способен конструктивно решать проблемы, образец положительной установки.

Тип S — экономный, бережливый. Средний уровень мотивации, затрат и притязаний. Характерная черта — общая жизненная удовлетворенность, не связанная с работой. Способен дистанцироваться от профессиональной деятельности.

Тип А — тип риска. Характеризуется повышенным энтузиазмом в работе, готовностью тратить на нее все силы и низкой устойчивостью к стрессу. Подвержен психосоматическим расстройствам. Возможная причина болезней — высокая активность, отсутствие эмоциональной поддержки сотрудников.

Тип В — выгорание. Низкое значение деятельности, низкая стрессоустойчивость, ограниченная способность к восстановлению и к конструктивному решению проблем. Стремится избежать трудных ситуаций, испытывает чувство беспокойства и беспредметного страха. Не умеет сохранять необходимую дистанцию к работе. Этот тип полностью соответствует картине синдрома профессионального выгорания.

Данные исследований показали, что более половины опрошенных педагогов относятся к группе риска (тип А), у 28% обнаружены симптомы профессионального выгорания (тип В) и лишь 9% (тип G) и 10% (тип S) сохраняют психическое здоровье и профессиональную эффективность.

Развитие синдрома профессионального выгорания не зависит от возраста, пола и региональных условий педагогической деятельности. А вот положительная оценка своей работы и уверенность в ее эффективности снижают вероятность развития симптомов выгорания.

Подумайте, не здесь ли кроется одна из причин вашего недомогания, уважаемая В В Кокодлина?

P.S. В отношении показателя СОЭ: он очень вариабелен; при отсутствии явного воспалительного процесса в организме верхней границей нормы для женщин следует считать цифру, получающуюся при делении пополам суммы возраста в годах плюс 10

Доцент В.В. Васильченко, гастроэнтеролог

Когда мы говорим «коллектив», то подразумеваем, конечно, совсем не количество человек, его составляющих. В первую очередь имеем в виду взаимоотношения между людьми. Приходя на работу, приносим туда и свои модели поведения. Капризы, зависть, скрытое и открытое сопротивление в таких «домашних заготовках» встречаются сплошь и рядом. Сколько людей — столько и моделей. Да и для управления сотрудниками, к сожалению, часто используются обиды и неприязнь. Ну а результат? Как тут не вспомнить о лебеде, раке и щуке, которые тянули воз в разные стороны? И кому от этого хорошо? Да никому!

Веселый нрав часто прав

Можете на меня рассчитывать!

Практическая психология занимается коррекцией такого стиля поведения. Методы, используемые при этом, применимы и на производстве для приведения отношений между коллегами к общему знаменателю, так необходимому для успешной работы коллектива. Давайте прочитаем отчет об одном таком эксперименте, предоставленный директором самарской пекарни:

— Приглашению фотографа в цех взрослые люди радовались, как дети. Я объяснил, что нам нужны портреты, на которых мы выглядим весело и счастливо. Поэтому, конечно, все добродушно смешили друг друга. Фотографии вышли изумительные: лица у всех радостные, а главное, никто не был забыт.

Мой собственный «улыбающийся» портрет был сделан размером 30х40 см в трех экземплярах. На каждом из них внизу в фотоателье поместили мое требование: «Проявите свои способности!» Фотографии остальных членов коллектива были размером 15х20 см, и на каждом — надпись: «Можете на меня рассчитывать!».

Каждый снимок разместили в оптимальном месте: или в моей приемной, или в цеху, или в коридоре и раздевалке... В любом случае старались, чтобы каждый работник как можно чаще видел собственное изображение с соответствующим обязательством.

Когда все было сделано, я с огромным интересом стал наблюдать, как эти фотографии протаптывают новые тропинки отношений между нами. Многие проблемы, оказывается, можно решить с улыбкой. Некоторые настолько вдохновились фразой «Можете на меня рассчитывать!», что заказали свое фото и для дома, с удовольствием внесли новизну в семейную жизнь.

Уровень ответственности у сотрудников необыкновенно вырос, а количество стрессов уменьшилось. Все, кто раньше считали мои замечания придирками и обидными упреками, теперь говорят, что, видимо, именно из таких мелочей и складывается нечто большее. Резко снизилось количество недомоганий и связанных с этим невыходов на работу. Видимо, здоровье во многом, даже очень во многом, зависит от производственных отношений и, возможно, болезнь часто воспринимается как отдых от тягостных. Решительно «общий знаменатель» получился очень удачным. Люди оценили, что проблему выживания нашего предприятия я решил именно таким путем, а не снижением зарплаты.

В приведенном примере директор сам выбирал какую область отношений в коллективе желательно сделать основополагающей. Ответственность, безусловно, очень важна, но могут быть и другие варианты. Например, Наполеон начал свою карьеру командующим батареей, он водрузил над ней знамя со словами «батарея бесстрашных».

Кроме этого, мировой опыт свидетельствует: у коллектива, находящегося в условиях эксперимента, непременно повышается производительность труда.

Хватило лишь фразы

А вот какую показательную историю поведал мне знакомый. Работал он тогда начальником цеха. В подчинении у него был механик, которому в конце каждой смены приходилось напоминать о необходимости тщательной уборки всех станков. В конце концов делал механик все, как положено, но сколько же перед этим он успевал наговорить! Ворчал, что начальник цеха — бездельник, может только другим давать дурацкие задания... Знакомому это, конечно, не нравилось. И однажды в конце смены он подошел к механику и, указывая на станки, произнес: «Пора мыть руки!» Почему именно эту фразу, и сам до сих пор не может объяснить. Однако с тех пор станки убирались предельно тщательно, без возмущения. «Уверен, эти три слова спасли нас обоих от преждевременного инфаркта», — говорил знакомый. Я тоже в этом не сомневаюсь.

Вспоминая эту историю, я хочу подвести итог словами: «Да, коней на переправе лучше не менять. Но может, их подковать? Как бы тогда они помчались!»

Один за всех, и все за одного

Важно применять такой метод в детских коллективах.

В классе по инициативе родителей на стендах были вывешены смеющиеся портреты школьников под заголовком: «Такие мы настоящие!». Вот что рассказывает ученик 7-го класса, который до этого почти каждый день возвращался после уроков с головной болью: «Все стали меньше бояться выходить к доске, лучше отвечать. Мы чувствуем поддержку друг друга, учителя относятся к нам добрее...» О головных болях он теперь и не вспоминает. Это подтверждает и педагог: «В отношениях детей полностью исчезли жестокость и черствость. Вот, например, строчка из сочинения моего ученика: «Всем нравится моя улыбка, и мне больше не надо дерзостью привлекать к себе внимание». А ведь раньше парнишка был настоящим хулиганом... Мое представление о подопечных изменилось в лучшую сторону».

Групповое размещение смеющихся фотографий детей способствует формированию в их сознании не только индивидуального образа («Вот я какой!»), но и коллективного («Вот мы какие!»). А это значительно снижает в них ощущение угрозы, якобы исходящей от окружающих. Ребятишки раскрепощаются, становятся общительными, лучше воспринимают новые знания... А не ради ли этого они ходят в школу?

То эмоциональное состояние подростков, которое приветствуется взрослыми, и становится основополагающим. Или мы учим их радоваться, или... Да кому оно нужно, это второе «или»?!

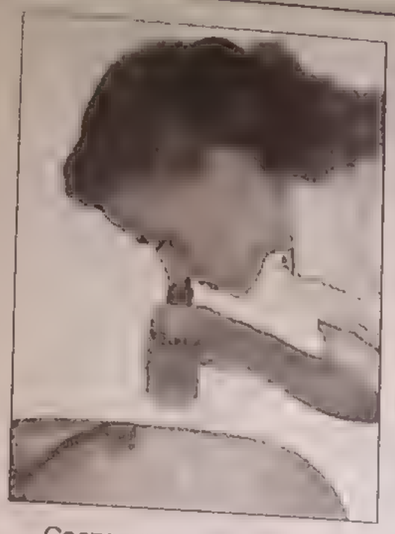
А семья? Это тоже коллектив. Какие «общие знаменатели» возможны там? Приведу один пример. Для семьи, где дети испытывали недостаток внимания со стороны взрослых, чувствовали свою незащищенность, было рекомендовано разместить смеющиеся портреты следующим образом: по краям — фото родителей, а в центре — ребятишек. Причем портреты взрослых размером 20х30 см, а детей — 15х20 см. И все — в одну линию. На каждом написано: «Один за всех, и все за одного!»

О том, что проблемы в семье закончились, мне сообщили уже через месяц. За это время представления взрослых и детей о себе и о семье в целом изменились — они стали чувствовать себя сплоченной командой. И можно с уверенностью сказать: психическое здоровье подрастающего поколения теперь в безопасности. Вот так магия смеющихся лиц!

Есть расхожее мнение: все наладится само собой. Но ведь неухоженные поля, увы, зарастают сорняками. Сорняками неприязни, зависти, скрытого и открытого противостояния, обид и мести... И где здесь место здоровью?

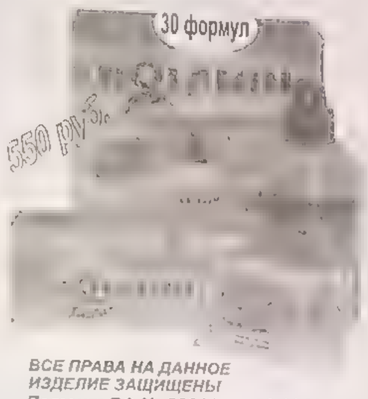
Алексей Ильич Чалый, психолог,
тел. (861) 261-35-16,
e-mail:a.i.psiholog@rambler.ru

Если вы этого не сделаете...



Состояние носа и околоносовых пазух влияет на очень многие функции организма, в том числе и жизненную активность: нарушается сон, может развиться синдром апноэ (кратковременная остановка дыхания во сне), болит голова, мучает постоянная вялость, снижается работоспособность и память. Затрудненное дыхание провоцирует постоянную нехватку кислорода, что ведет к нарушениям мозгового кровообращения и проблемам с артериальным давлением. Осложнениями ринита могут стать синусит, гайморит, фронтит. Наиболее часто возникающим внутричерепным осложнением острого синусита (примерно в 15% случаев), является менингит (воспаление оболочки головного мозга), который сопровождается высокой смертностью (20—30%). Кроме того, есть опасность таких заболеваний, как миокардит (воспаление сердечной мышцы), поражение почек, гинекологические заболевания. По сути, синусит — это «пороховая бочка» организма, «эхо взрыва» которой может докатиться до любого органа.

Для того чтобы вас не застали эти страшные болезни, достаточно начать простые процедуры промывания носа с комплексом **«DOLPHIN»**, который не имеет пока аналогов в России. В комплект входит прибор для промывания носа и горла и уникальная сбалансированная «Формула древнего моря», в основе которой — экстракты шиповника, солодки и добываемая с глубины 400—700 метров соль древнего моря, которое существовало 300 млн. лет назад. Пакетиков с «Формулой древнего моря» хватает на месячный курс.



ВСЕ ПРАВА НА ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ ЗАЩИЩЕНЫ
Патент РФ № 28614 от 10.11.02 г
Лиц. Минпромнауки РФ № 64/2002-0566-0571 от 10.10.02 г.
Сертификаты соответствия
№ РОСС RU.АЯ79.Н52731
№РОСС RU.АЮ66 В08823

Из протокола клинического испытания оториноларингологического устройства «Dolphin» на базе клинической больницы № 61 Центрального административного округа г. Москвы:

«Проведено 600 промываний носоглотки в стационарных условиях у 40 пациентов со следующими заболеваниями: острый гнойный синусит, обострение хронического гнойного синусита, хронический аллергический ринит, хронический полипозный риносинусит»

По результатам

«Процедура промывания зарекомендовала себя как экономичная и эффективная. Пациенты после ознакомления с инструкцией смогли самостоятельно использовать устройство. Риноскопия, проводимая в ходе лечения, показала высокую очищающую способность устройства. При назначении лекарственных препаратов местно после промывания отмечалось усиление их эффекта. Промывание благоприятно влияет на мерцательный эпителий, который быстрее восстанавливается в сравнении с использованием лекарственных средств на масляной основе. За время проведения испытаний отказов в работе устройства не было».

Главный врач В.В. Микулин

Запишите в ваш блокнот

Заказывайте уникальный **комплекс «DOLPHIN»** наложенным платежом. Звоните нам по **т. 8-800-200-02-82 (с 6.00 до 18.00** по московскому времени), для вас звонок бесплатный! Отправляйте этот купон и заявку письмом по адресу: **630100, г. Новосибирск, а/я 21, «Медпочта»**. Обязательно укажите: ФИО, точный обратный адрес и кол-во комплектов. Заказ можно также сделать по **e-mail: 80@012.ru.**

Цена комплекса «DOLPHIN» (устройство для промывания носа и горла и 30 «Формул древнего моря») наложенным платежом — **550 руб.** + почтовый сбор. Стоимость включает: доставку, упаковку, страховку. Оплата при получении на почте.

ВНИМАНИЕ! Национальная служба доставки «Медпочта» проводит акцию, посвященную новогодним праздникам. Каждый, заказавший комплекс «DOLPHIN» **до 31 декабря 2005 г.**, получит в подарок домашний тепловлажный ингалятор **«Ромашка-2 в 1».**

А Б — 0712

✻Растет на нашей земле удивительное растение — **стевия**. Родина его — север Парагвая. Местные жители называют стевию «каа-эхе», что значит «сладкая трава». Это и является основной вкусовой характеристикой растения. Сравнительно недавно его начали выращивать и на юге России.

Стевия обладает уникальными свойствами: способствует снижению уровня сахара в крови у людей, страдающих сахарным диабетом, так как помогает естественному образованию инсулина в организме человека; способствует нормализации веса в результате улучшения обмена веществ, нормализует давление, улучшает работу поджелудочной железы. И это далеко не все полезные свойства растения. Оно полезно всем: здоровым и больным, взрослым и детям.

В использовании стевия проста: завариваешь ст. л. травы стаканом кипятка, настаиваешь 15 минут, и она готова к употреблению.

Если кто заинтересовался — пишите. Вышлю стевию наложенным платежом (200 г — 200 руб. + почтовые расходы). Минимальный заказ — 200 г. Мой адрес: **347320, Ростовская обл., г. Цимлянск, ул. Чапаева, д. 13; т. (86391) 5-02-04.**

Екатерина Петровна Пикалова

✻Всем желающим поправить здоровье и укрепить организм вышлю наложенным платежом:

✻корень морозника молотый, на 6-месячный курс — 30 г (150 руб.);

✻лист лещины сухой, на 1 месяц — 60 г (40 руб.),

✻кремень природный, черный, 1 набор (250 г) для приготовления очищенной воды — 100 руб. Есть рецепты и инструкции. Почтовые расходы — 60—100 руб.

Юлия Александровна Карбулян, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; р. т. 8 (918) 437-74-75, д. т. 8 (861) 665-73-56

✻Хочу помочь всем нуждающимся и высылаю наложенным платежом: красный корень (25 г — 20 руб.), боровую матку (25 г — 30 руб.), красную щетку (25 г — 25 руб.), золотой корень (30 г — 30 руб.), сабельник болотный (50 г — 12 руб. 50 коп.), чагу (березовый гриб, 50 г — 15 руб.), левзею (50 г — 18 руб.), кровохлебку (50 г — 15 руб.), кукурузные рыльца (35 г — 15 руб.), побеги черники (50 г — 20 руб.), а также корни пиона, лопуха, кору осины, ивы, девясил, клевер, солянку холмовую, шикшу, дягиль, шлемник, донник, лабазник, омелу белую, солодку, репешок, володушку, зорник, золотую розгу, кипрей, хвощ, спорыш, зверобой, череду, зимолюбку, тысячелистник, крушину, аир, ромашку, пустырник, березовые почки и др. Плюс почтовые расходы по пересылке.

В бандероль вложу инструкцию по приготовлению и применению

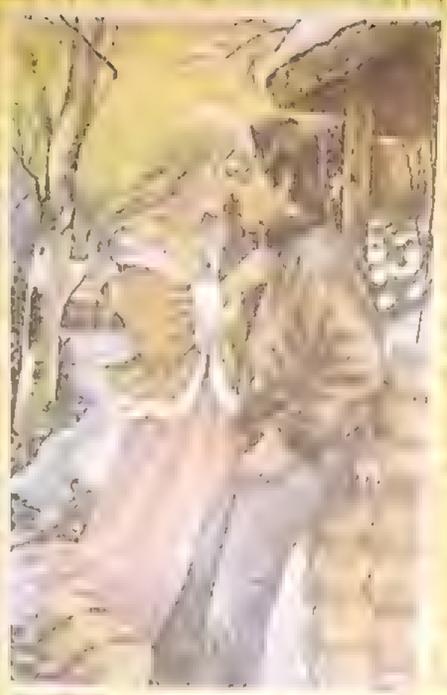
Хочу, чтобы все были здоровы!

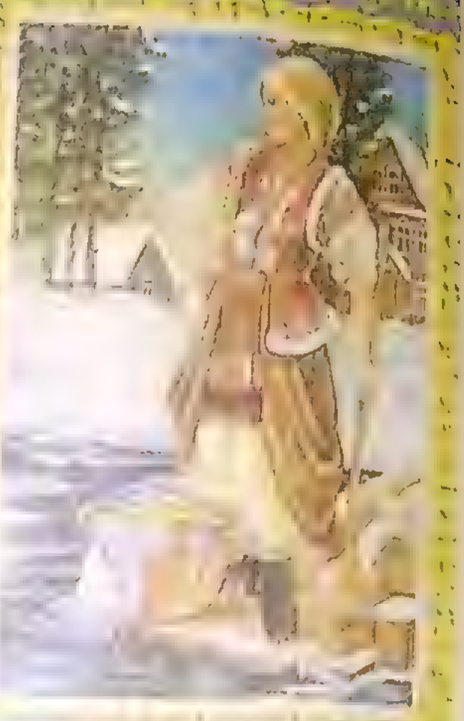
Виталий Владимирович Вепрев, 656922, Алтайский кр., г. Барнаул, ул. Трактовая, д. 23; тел. (3852) 543-593; 543-590; 69-96-41. E-mail: horst@barnaul.ru

✻**Предлагаю** квалифицированную **помощь** в подборе народных средств лечения от различных заболеваний. Есть лекарственные сборы, настойки и травы Кавказа и Алтая: сабельник, морозник, кукольник, копытень, омела, софора, расторопша, каштан, болиголов, дурнишник и многие другие.

Имеется также препарат «Тодикамп» и сироп бузины черной.

Мария Вячеславовна Веселова, 385011, Адыгея, г. Майкоп-11, до востребования; т. (8772) 55-18-18





Айболит

2006

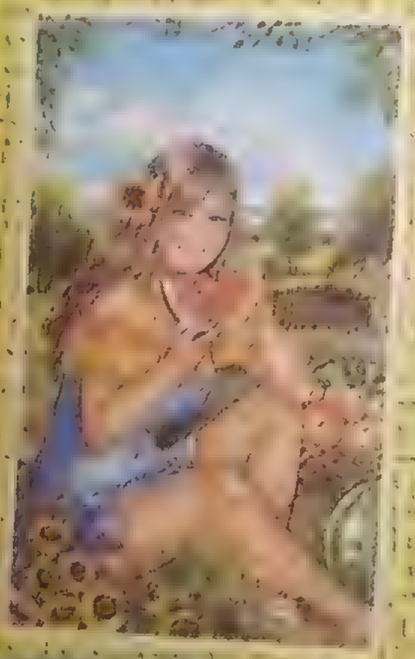
Пн		9	16	23	30
Вт	3	10	17	24	31
Ср	4	11	18	25	
Чт	5	12	19	26	
Пт	6	13	20	27	

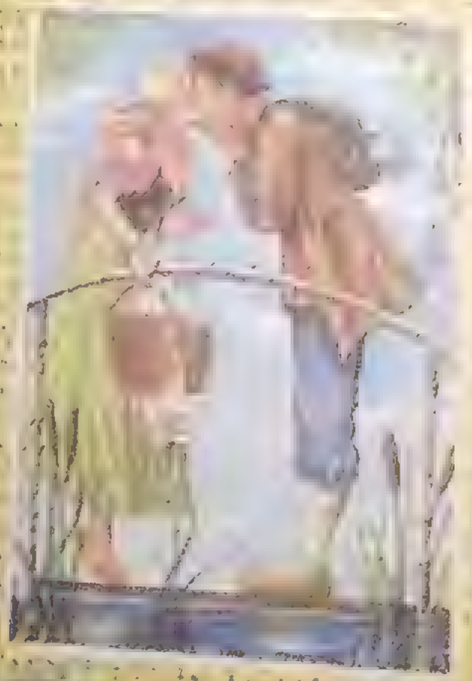
Пн	6	13	20	27
Вт	7	14	21	28
Ср	1	8	15	22
Чт	2	9	16	
Пт	3	10	17	24

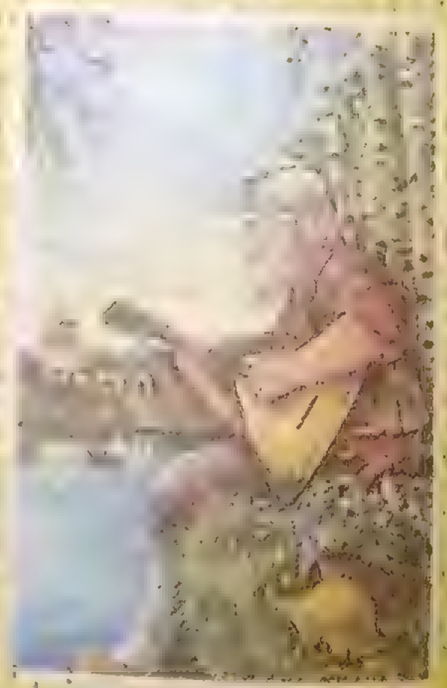
Пн	5	12	19	26
Вт	6	13	20	27
Ср	7	14	21	28
Чт	1	8	15	22	29
Пт	2	9	16	23	30
Сб	3	10	17	24	
Вс	4	11	18	25	

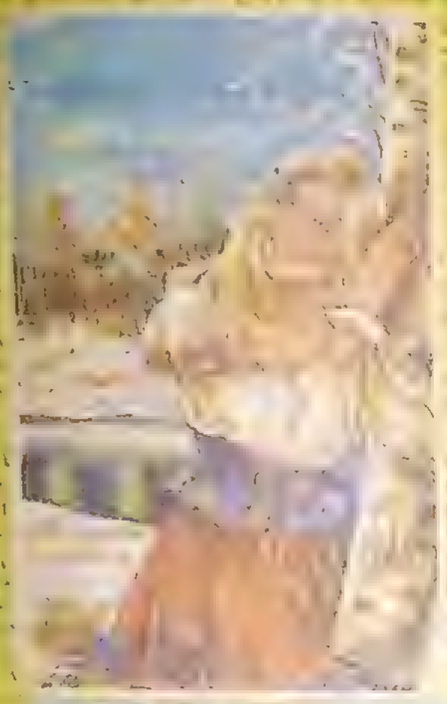
Пн	3	10	17	24	31
Вт	4	11	18	25	
Ср	5	12	19	26	
Чт	6	13	20	27	
Пт	7	14	21	28	
Сб	1	8	15	22	29
Вс	2	9	16	23	30

Пн	7	14	21	28
Вт	1	8	15	22	29
Ср	2	9	16	23	30
Чт	3	10	17	24	31
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Вс	6	13	20	27	









Пн		6	13	20	27
Вт		7	14	21	28
Ср	1	8	15	22	29
Чт	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	31

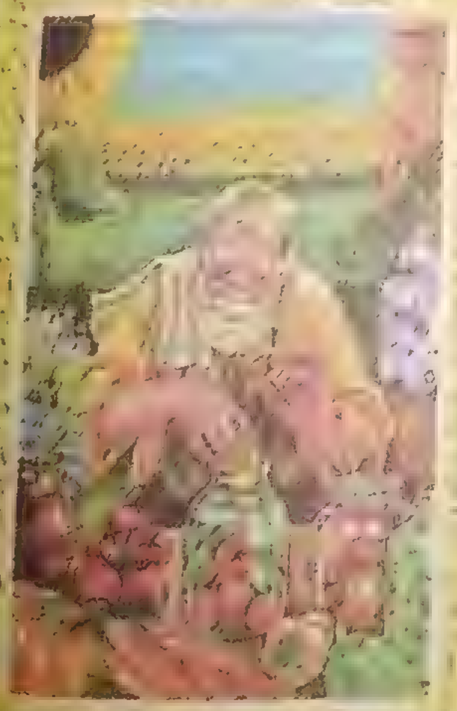
Пн		3	10	17	24
Вт		4	11	18	25
Ср		5	12	19	26
Чт		6	13	20	27
Пт		7	14	21	28

Пн		8	15	22	29
Вт	2	9	16	23	30
Ср	3	10	17	24	31
Чт	4	11	18	25	
Пт	5	12	19	26	

Пн	4	11	18	25
Вт	5	12	19	26
Ср	6	13	20	27
Чт	7	14	21	28
Пт	1 8	15	22	29

Пн	2	9	16	23	30
Вт	3	10	17	24	31
Ср	4	11	18	25	
Чт	5	12	19	26	
Пт	6	13	20	27	

Пн	6	13	20	27
Вт	7	14	21	28
Ср	1 8	15	22	29
Чт	2 9	16	23	30
Пт	3 10	17	24	



Пн	4	11	18	25
Вт	5	12	19	26
Ср	6	13	20	27
Чт	7	14	21	28
Пт	1 8	15	22	29
Сб		16	23	30
Вс		10	17	24 31

2006

Раздел ведет Инна Владимировна Крылова.

Кто шепчет: «Полежи»?

Любопытное интервью с известным актером А.Ш. Пороховщиковым прочла в «Собеседнике». Особенно оно заинтересовало мыслями Александра Шалвовича насчет здоровья и долголетия. Нет, артист отнюдь не стар, ему лишь 66, и стариком себя не считает. Еще бы! Монументальный, подвижный, с живым выражением умных, внимательных глаз. И главное, в свои годы, по заверению самого актера, он не то чтоб стареть — «как-то даже молодеть стал». Оказывается, в роду его мужчины были очень большие долгожители, в 60–65 лет обзаводились потомством. И сам Пороховщиков не теряет надежды обрести детей («Всю жизнь не до детей было. В молодости пришлось много работать, самоутверждаться. Хотелось не сломаться, выжить. Но в каком смысле? Человеком остаться... Надеюсь, что еще посмотрю в глаза своему ребенку и успею его воспитать»).

И вот это стремление «не сломаться — выжить» и выражает движущую пружину жизнестойкости рода Пороховщиковых.

«Моя мама как-то подошла ко мне маленькому и спросила: «Шурик, хочешь братика?» — «Братика?! Да ты что! Никогда, никаких!» Я хотел быть один у мамы, эгоист такой... Мама сделала аборт. И у нее сепсис начался. Врач сказал, что ей два дня осталось. Помню, холод собачий. Мороз. Снег. И мы с бабушкой пришли к больнице. Вижу: в окне маминой палаты женщина стоит и смотрит. А через неделю мама домой пришла. Сказала: «Я поняла, что рядом со мной смерть стояла. И подумала: «Как же мой Шурка без меня будет?» И смерть ушла».

Оказывается, у Александра Шалвовича вот уж 40 лет полиартрит. (Кто бы мог подумать?!) Но он... «Бегаю каждую среду, потому что без этого встану на костыли. Спасаюсь только тем, что бегаю и гоняю футбол. Правда, сначала через боль, а потом втягиваюсь, азарт появляется. Как мальчишка носишься и целую неделю потом в порядке...»

Корреспондент на это замечает актеру: «С такой болячкой, наверное, тянет скорее полежать». Пороховщиков тут же парирует: «Вот это смерть. Старость уговаривает: отдохни... Человек ложится недвижимо, скелет остывает — а потом встать не может. А надо наоборот. Я своего отца постоянно дергал: «Вставай, пошли!» Он кричал: «Гестаповец, мучитель, садист!» Но это продолжалось минуты три. А потом он вставал, шевелился, опрокидывал 50 грамм водочки или коньячка, рассказывал анекдоты о женщинах — и все, живой человек».

Ах, как трудно порой бывает пересилить желание полежать! Тут как тут и оправдание безделью: «Так ведь возраст — уж далеко не молодость, не грех прилечь». А оказывается, это зовет в свои объятия старость...

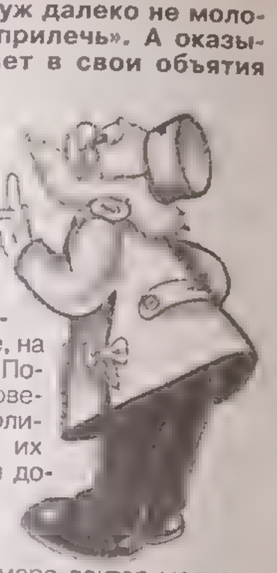
Вас ожидает... армия интервентов

Один мужичок рыбачил на Волге и там же, не теряя времени зря, вялил рыбу. И вроде бы получилась она отличной, аппетитной. Только после пробы рыбак мучился две недели от боли в животе. А потом, к своему ужасу, обнаружил, что из него выходят... черви.

Другой мужчина в свое удовольствие на даче за три часа опустошил литр водки, а затем утолил жажду водой из бочки для полива. И случилось неожиданное: боль в животе, тошнота, слабость, понос. Да несколько-то дней подряд! Это он еще кое-как терпел. Но когда на десятый день в туалете увидел, что производит на свет живых белых червяков, помчался в поликлинику. А там дали совет: проконсультироваться у психиатра. Бедолага — домой да давай принимать противоглистные препараты. Только лучше не становилось.

Короче, оба мужчины оказались пациентами руководителя Кабинета паразитарных и тропических заболеваний при московской клинической инфекционной больнице № 1 доктора меднаук, профессора А. Бронштейна. Собственно, именитый специалист в «АиФ. Здоровье» и поведал об этих двух и других случаях **элементарного поражения людей личинками домашней мухи.**

Резонный вопрос: но разве желудочный сок не в состоянии убить интервентов? Профессор отвечает: как правило, в состоянии, если не понижена кислотность или не повышена двигательная активность желудка. В противном случае личинки мух благополучно преодолевают желудочный барьер, попадают в кишечник, а оттуда «своим ходом» — наружу в течение трех дней. Хотя бывает, что порой «червяков вполне устраивает и человеческий кишечник, и, задержавшись в нем, они продолжают развиваться, одаривая своего хозяина болями в животе, тошнотой, рвотой, кровавым поносом. А вместе с тем — и своим поочередным возвращением на белый свет». Антигельминтики, впрочем, как и спиртное, на них не действуют. Поэтому профессор советует принести в поликлинику образчик их для анализа, чтобы добиться настоящей медицинской помощи.



То же в полной мере доктор меднаук относит и к личинкам плодовых вредителей. Кстати, они, оказывается, могут гнездиться как в свежих червивых фруктах, так и в консервированных.

Что ж, будем знать, в каких засадах поджидают нас целые армии интервентов.

Муж скупой?

Как-то, много лет назад, по случаю получки мы, компания сослуживцев, решили пообедать в ресторане. Естественно, каждому предстояло платить за себя. К моему безмолвному удивлению один из товарищей долго придирчиво изучал цены меню и, наконец, выбрал блюда явно по их дешевизне. Это позабавило одну из присутствующих девушек. Она восприняла такую «щепетильность» коллеги как приятную его особинку, как признак хозяйственности. У них уже завязывался роман, и спустя какое-то время молодые люди поженились. Оба способные в своем деле, коммуникабельные, веселые. Казалось, великолепная пара.

Но спустя несколько месяцев супруга в приватных беседах с коллегами стала жаловаться на скупость мужа. И чем дальше — тем больше. А поскольку коллектив наш был небольшой и дружный, вскоре все знали, что молодожен — скряга. Впрочем для нас это новостью и не являлось: просто собственные наблюдения подтвердились бытовыми фактами. Но любовь, как известно, слепа, и негатив, что явственно проступал в целом ряде эпизодов, невеста не замечала или не хотела замечать. Зато он предстал перед ней во всей красе, что называется, уже при близком рассмотрении — в замужестве.

Курить бросить бывает непросто, а бросить привычку скопидомничать, психологи говорят, гораздо трудней. Тем ценней, по-моему, статья в журнале «Здоровье» Е. Густовой «Замужем за скрягой». В ней говорится и о том, как заблаговременно распознать жадину и как с ним строить жизнь, если уж спободились выбрать его в мужья.

Оказывается, существует несколько психологических типов скряг. Одни во главу угла ставят принцип «Деньги — порядок». Ими движет страх перед не-

Любовь к ветру

С фотографии улыбается красивая, здорового вида женщина. И не подумаешь, что в начале 90-х годов врачи признали у нее страшное заболевание...

В 1991 году Ольга Соколова, инженер-гидротехник из Хабаровска, похоронила отца и узнала, что у нее рак. А на руках двое ребятишек, к тому же пьющий муж. Сама, по сути, единственная кормилица семьи. Но что делать? Согласилась на операцию. Затем — лучевая терапия, три «химии» и инвалидность второй группы. «Я пережила это в страданиях и слезах, без истерик, но с большой печалью», — вспоминает она теперь. Пришла к доктору: «Помогите. У меня душа болит». А в ответ: «Но вы же онкологическая». — «Да, онкологическая, и что же теперь — лечь и умереть?» Не было тогда в Хабаровске психотерапевта, который бы работал с такой категорией больных. И Ольга Августиновна сама стала искать методики

Выяснила, что в Москве предлагают их. Но услышав цену — 300 тысяч рублей! — расстроилась: где столько взять?! С отчаяния, от безысходности сказала себе: «Господи, если надо, научусь!» В городском центре занятости ей помогли пройти обучение на кафедре психиатрии Центра психического здоровья. И Ольга при онкодиспансере создала общественную организацию — группу поддержки больным. Вот уже 14 лет О А Соколова помогает людям преодолевать тяжелые душевные травмы, связанные со страшным недугом.

Об этой истории поведала «Российская газета». Ее публикация носит хороший оптимистичный заголовок: «Рак — не приговор!» Фраза идет из уст самой Ольги Августиновны. И как иллюстрация к тексту — ее фотография. «Главный результат моей работы, — говорит женщина, — мы помогаем людям преодолеть страх перед болезнью, навязчивую мысль о том, что она неизлечима, что с нею долго не живут. Живут! Скажу больше — способны чувствовать вкус и радость жизни, а значит, счастье».

Много благодарственных писем получает, много трогательных признаний слышит Соколова от тех, кому помогла, кто с ее помощью нашел в себе силы противоборствовать недугу и осилить его. Вот одно из таких «спасибо»: «Не стерся в сознании тот ужас отчаяния. И тем удивительнее заново обретенная радость жизни. Новое тело, новые волосы, новые, а точнее — заново узнаваемые ощущения. Любовь к ветру, солнцу, дождю... Спасибо Вам, Ольга Августиновна».

Это ли не ярчайший пример того, как важно не сдаваться и противостоять болезни — какой бы ужасной она ни казалась.

Блеск девичьего пупка

«Если у девушки на пояснице тату, я никогда не вылечу воспаление придатков. Особенно, если девушка сделала татуировку, уже имея воспаление», — читаю в журнале «Здоровье» доводы гинеколога-эндокринолога Е.В. Бухариной. И спохватываюсь: редкая девушка нынче без тату, ан, оказывается, она... Но все-таки в чем его вредоносность?

«Частицы краски, — объясняет врач, — попадают в лимфатические сосуды, по ним — в ближайшие лимфоузлы, которые становятся похожими на забитую грязью ливневую канализацию и перестают в полной мере «фильтровать» все болезнетворное и чужеродное, вырабатывать антитела против вирусов и бактерий. В результате начинает липнуть буквально все: герпес, папиллома-вирус, цистит, проблемы с почками... Самые опасные и нежелательные места для татуировки — над лобком, на пояснице и на верхней части внутренней поверхности бедра. Даже в области щиколоток тату делать не стоит: какой-нибудь безобидный цветочек, сердечко, стрелочка могут стать причиной боли в ногах.

Типичное возражение: «А Даша, Маша, Саша с ног до головы в татуировке — и ничего!»

Во-первых, ты не знаешь, насколько им «ничего». Во-вторых, люди разные — одни крепче, другие слабее. Никто не знает, где его уязвимое место. Если хочется проверить методом тыка — пожалуйста. Только потом кому жаловаться?»

Оказывается, и прокалывание пупка вполне может обернуться большой неприятностью во время беременности. «Случаи, когда у будущей мамы с проколотым пупком начинают буквально расходиться ткани передней брюшной стенки, увы, не редкость. Хирурги только разводят руками: как ушивать пупочную грыжу женщине, живот которой увеличивается?»

Типичное возражение: кольцо в пупке — неотъемлемый элемент культуры многих племен и народов. Рожают себе каждый год — и ничего! Но, как правило, это жители островов. Одежду не носят, вирусные инфекции почти отсутствуют, вокруг — соленая вода. А в наших климатических условиях носить подобные украшения на теле проблематично».

Конечно, всяк сам хозяин своего тела и решает сам, делать ли тату или пирсинг. Конечно, красиво, когда, например, во время танца металлической блесточкой мелькнет девичий пупок. Но как бы эта блесточка не обернулась горькими слезами.

Выход такой...

предсказуемостью жизни. У них четкое распределение доходов, анализ расходов, планы покупок. И в их доскональную выверенную систему прихода и трат не входит внезапное желание жены (или подруги) купить какой-то предмет гардероба. Напрасно уговаривать, лить слезы. В обоснование своего решения такой лишь покажет записи планируемых доходов и расходов.

Как распознать представителя этого типа? Он собирает и хранит квитанции, чеки, ведет дневник дебета-кредита. А в подарок вам наконец купит вещь, которую долго и настойчиво просили. Совет жене (подруге) такой: «Заранее составляйте список необходимых вам вещей. Чем схематичней он будет, тем больше шансов на исполнение желаний. Внесите туда покупку всех мелочей, но ни слова о непредвиденных расходах. Ваш скряга — не столь жаден, он просто любит прогнозировать будущее».

Иное дело тип второй, кредо которого «Деньги — защищенность». Им руководит страх перед будущим. Даже если он очень богат, не перестанет экономить и на мелочах.

Он любит посещать места, где объявляются распродажи и скидки. В общественном транспорте старается проехать без билета, радуется, когда это удается, и огорчается в случае штрафа. Устраивает скандалы из-за ненужных, на его взгляд, расходов. Торгуется долго, с азартом.

Главный совет жене (подруге) — ложь, скрытничество во спасение. Имейте тайно собственную копилку. О новых приобретениях сообщайте: «Отдала подруга», «Подарила мама».

Еще сложнее уживаться с третьим типом скряги, исповедующим принцип «Деньги — власть». У него комплекс Наполеона. Он не уверен в себе, но любит власть. «Этот скряга считает, что за деньги можно купить все: и власть над людьми, и почет, и уважение, и любовь...

Он любит посещать дорогие бутики, говорит о престижных иномарках, интересуется жизнью олигархов. Но продукты и одежду покупает на рынке, торгуясь с купеческим пафосом. Обещает подарить бриллианты, свозить на Мальдивы. Но денег у него не допросишься даже на новые колготки. Создавая иллюзию богатой жизни, он экономит на всем. Дарит внешне красивые, яркие недорогие вещицы — вам не нужные.

Советы жене. Если хотите добиться чего-то, давите на его больное самолюбие. Вам нужен отдых на курорте? Абонемент в фитнес-клуб? Убеждайте: так живут, заботясь о своем здоровье, богатые люди. Акцентируйте его внимание на мысли: престижно иметь ухоженную, хорошо одетую жену».

✦ ✦ ✦

Трудно сосуществовать со скрягой? Но публикация убеждает: это еще не самый худший вариант замужества. По крайней мере, семья никогда не останется без денег.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПО ЗНАКУ РОЖДЕНИЯ

Каждому зодиакальному знаку газета «Оракул» дает подробные рекомендации относительно здоровья на следующий год.

Чтоб здоровым

ОВЕН

Укрепление сердечно-сосудистой системы — ваша главная задача. В ежедневный рацион включайте растительные масла (лучше оливковое и льняное), рыбу, свеклу, чеснок, фасоль, горох и чечевицу. Заваривайте листья и ягоды малины, плоды боярышника. Потребует забот и состояние позвоночника — не забывайте о гимнастике. Общее ослабление энергетики можно ожидать **в марте и в начале апреля.** Гипертоникам нужно строго контролировать давление, больше отдыхать. **Летом** женщинам не стоит злоупотреблять солнечными ваннами, а **в августе — октябре** желательно показаться гинекологу. Мужчинам следует обследовать предстательную железу. **В осенний период** будьте аккуратны в сексуальной жизни — инфекции очень прилипчивы.

ТЕЛЕЦ

Обратите внимание на состояние почек, мочеполовой системы — чаще посещайте врача, сведите к минимуму употребление алкоголя и сладких газированных вод, отдайте предпочтение морсам из клюквы, красной смородины, брусники. В профилактических целях пропейте отвары кукурузных рылец, брусничного листа или готовые экстракты из трав, например фитолизин. Эти советы особенно актуальны **в сентябре — октябре**, когда запас сил пойдет на убыль. Для улучшения функции почек включайте в меню брокколи, тыкву, корень петрушки, морковный сок. **Летом** следите за доброкачественностью пищи — вы уязвимы для кишечных инфекций.

БЛИЗНЕЦЫ

В этом году даст о себе знать печень. Страдающим хроническим гепатитом, холециститом следует регулярно показываться врачу. Однако ограничивать жирную пищу, копчености и алкоголь рекомендуется абсолютно всем. Старайтесь ежедневно съедать 3—4 яблока, заваривайте ягоды шиповника, особенно **в октябре — декабре.** Вашими постоянными спутниками **в апреле — мае** должны быть успокоительные фиточаи, витамины группы В — они помогут справиться со стрессами. В течение года могут напоминать о себе кожные заболевания — для профилактики полезны умывания отварами ромашки и шалфея. Диета должна содержать сухофрукты, минеральные воды «Боржоми», «Ессентуки-4». Каждый прием пищи предваряйте салатом из свежих овощей, особенно полезен корень сельдерея.

РАК

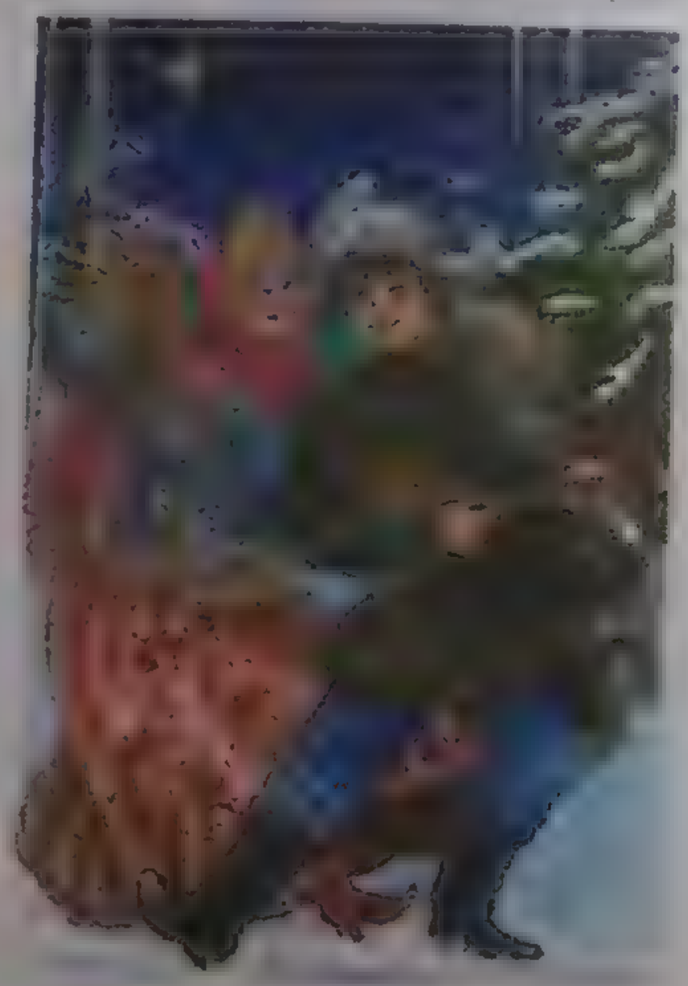
У того, кто будет соблюдать умеренность в питании, следить за весом, год пройдет достаточно спокойно. Правильное питание укрепит организм. Старайтесь не злоупотреблять сладостями, копченостями, а вот продукты, способствующие выведению шлаков и переработке жиров, полезны — на столе как можно чаще должны быть свежая и квашеная белокочанная капуста, зеленые яблоки, тыква, зерновой хлеб, сыворотка из-под домашнего творога, листовой сельдерей. **Весной** полезно добавлять в пищу проросшие зерна овса или пшеницы. **В июне — июле** следите за качеством продуктов — есть опасность пищевых отравлений. Замените обычный чай зеленым. **В ноябре — декабре** для повышения иммунитета введите в рацион цитрусовые, чеснок, лук.

ЛЕВ

Общее состояние не в лучшей форме. Могут напомнить о себе хронические болячки. Энергетический потенциал невысок, утомляемость повышена, упадок сил ожидается **в январе, июле и начале августа.** Поддержать жизненный тонус помогут поливитамины. Гипотоникам рекомендуется настойка элеутерококка, гипертоникам — препараты чеснока «Аликор» или «Алисат». **В течение всего года** повышена хрупкость костей и зубов — нужны дополнительные источники кальция, например глюконат кальция. Не стоит затевать протезирование зубов **в июле — августе.** От услуг мануальных терапевтов лучше отказаться. Диета должна содержать кисломолочные продукты (особенно полезен творог), обилие зелени, виноград и виноградный сок, дыню, индейку, красные сорта рыбы.

ДЕВА

В 2006 году нервная система потребует внимания и заботы — старай-



ЗНАЙ И ПРИМЕНЯЙ

Примем за основу даты рождения и, руководствуясь системой друидов, разобьем все «человечество» на три группы.

Группа «Зеленых»

6—14 января — Стрела и Слива;
4—13 февраля — Южная Рыба и Клен;
5—14 марта — Кит и Дикий Каштан;
5—14 апреля — Королева и Вяз;
25 апреля—4 мая — Река Жизни и Липа;
26 июня—5 июля — Большая Собака и Инжир;
17—26 июля — Щенок и Орех;
18—27 августа — Котел и Рябина;
7—17 сентября — Ворон и Можжевельник;
8—17 октября — Корона Гипербореев и Лесной Орех;
7—16 ноября — Волк и Ольха;
27 ноября—6 декабря — Алтарь и Самшит.

Ваша дата рождения попадает в этот список? Радости мало — это своего рода «группа риска». Друиды рекомендовали бы вам весь год ходить в зеленых одеждах, чтобы поддерживать тесную связь с природой и пройти процесс очищения от грехов. Их число достигло критической точки!

Не волнуйтесь — сама природа послужит для вас панацеей от всех бед. А зеленый цвет будет способствовать «правильным» мыслям и поступкам.

Группа «Небесных»

15—24 января — Лебедь и Яблоня;
14—23 февраля — Жеребенок и Кипарис;
24 февраля—4 марта — Крылатый Конь и Мушмула;
25 марта—4 апреля — Принцесса в цепях и Груша;
15—24 апреля — Треугольник и Дуб;
16—25 мая — Заяц и Бук;
6—15 июня — Возница и Омела;
16—25 июня — Медвежонок и Ель;
6—16 июля — Большая Медведица и Каштан;
7—17 августа — Корабль и Тис;
28 августа—6 сентября — Кентавр и Айва;

Как счастье

28 сентября—7 октября — Земной Герой и Тополь;
17—26 ноября — Человек-змей и Сосна;
17—26 декабря — Лира и Граб.

Вы относитесь к этой группе? Что ж, это неплохо. Согласно системе друидов граждане из этого списка в меру обременены грехами и тяготами и должны весь год щеголять в одеждах небесного цвета. При этом рекомендуется упорно заниматься поиском истины и вносить в мир гармонию. Считается, что эти люди держат связь как с Землей, так и с Космосом, а потому уполномочены трактовать астральные законы и объявлять о нововведениях по

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПО ЗНАКУ РОЖДЕНИЯ

быть весь год

тесь соблюдать режим труда и отдыха, **весной и осенью** можно для профилактики попить успокоительные фиточаи и витамины группы В, полезен бассейн, общий массаж. **В январе — феврале и августе** фон настроения близок к депрессии, поэтому возможно обострение хронических хворей. На помощь придут настои зверобоя, вечерние ванны с ароматическими маслами (достаточно 4—5 капель масла лаванды), в течение дня можно использовать аромалампу с маслом грейпфрута или мяты. **В мае — июне** возможны частые аллергические реакции — не экспериментируйте с новой косметикой или экзотической пищей.

ВЕСЫ

Особое внимание на самочувствие в этом году должны обращать гипертоники. Колебания давления наиболее вероятны **в марте — апреле и в сентябре — октябре.** Всем без исключения в этот период следует избегать алкоголя и крепкого кофе, возьмите за правило по утрам принимать контрастный душ, а настойка пиона сбалансирует ваше давление. Поменьше сидите за компьютером и перед телевизором, посетите окулиста, можно принять курс витаминов А и Е, препаратов черники. **Лето** пройдет гладко, если будете трудиться и развлекаться в меру, от поездок за пределы родного климатического пояса, особенно в очень жаркие страны, лучше воздержаться.

СКОРПИОН

Здоровье обещает быть достаточно крепким, если вы не будете перегружать себя работой, а в качестве компенсации «баловать» тяжелой пищей и алкоголем. **В апреле — мае** можно поддержать организм витаминными комплексами. Налегайте на цитрусовые, сухофрукты, зерновой хлеб. Летом, особенно **в июне — июле**, не переутомляйтесь, в противном случае дадут о себе знать гипертония, радикулит, остеохондроз. Ослабленная печень требует умеренности в еде, особенно **в октябре — декабре,** — избегайте острого и жирного. Общеукрепляющее и тонизирующее действие окажет регулярный прием сиропа шиповника — по чайной ложке перед едой. Не исключены болезни половой сферы.

СТРЕЛЕЦ

Запасайтесь литературой по популярной психологии и духовному целительству — в этом году придется воевать с собственными душевными проблемами, страхами, эмоциями. От психического состояния во многом будет зависеть и телесное здоровье. Помогут унять «пленной мысли раздраженье» камни-талисманы — гранат и аметист. Не забывайте о спорте и успокоительных фитосборах. В рационе должно быть много сельдерея, сельди, бананов, клубники, фиников, морепродуктов и морской капусты. **Во второй половине мая** возможны обострения у сердечников — постарайтесь заранее посетить врача. **В ноябре — декабре** не планируйте большой объем нагрузок и будьте осторожны за рулем.

КОЗЕРОГ

Единственное, что может повредить вам в этом году, — безразличие к собственному здоровью и неразумный расход сил. Велик риск заболеваний половой сферы, поэтому старайтесь не переохлаждаться, не злоупотреблять сексуальными утехами, при малейших признаках недомогания покажитесь врачу. Пища должна быть богата витамином Е (растительные масла, орехи). **В январе — феврале** стоит посидеть на диете — вы склонны быстро набирать вес. **В июле — августе** возможно обострение геморроя — используйте свечи с календулой, в рацион включайте чернослив и морскую капусту. Восстановить ослабленный иммунитет (а пик его приходится **на декабрь**) помогут гомеопатические средства «Афлубин», «Сандра».

ВОДОЛЕЙ

Запас здоровья у вас достаточный, однако страдающим хроническими заболеваниями почек все же стоит поберечься — **в летние месяцы** вполне возможны обострения. Поэтому не забывайте о мочегонных травах — отварах кукурузных рылец, толокнянки. **В январе** могут «напасть» простудные заболевания — с ними помогут справиться чеснок, витамин Е, чай с мятой. **Летом**, особенно в жару, тем, у кого варикозное расширение вен, нужно попить отвар из листьев и ягод малины, под рукой всегда должны быть кремы «Троксевазин» или «Венитан». **В сентябре** внимательнее нужно относиться к здоровью диабетикам — следите за уровнем сахара в крови, не забывайте о диете и лечении.

РЫБЫ

Здоровье ослаблено, сопротивляемость к болезням весь год слабовата, хвори имеют тенденцию принимать затяжной, хронический характер. В этом году самолечение — не для вас. При любом недомогании — сразу к врачу. Для общего укрепления здоровья регулярно употребляйте по столовой ложке смеси из кураги, чернослива, изюма, лимона, грецких орехов, пропущенных через мясорубку и смешанных с медом по вкусу. В организме легко накапливаются шлаки, образуются камни — избегайте избытка мясных продуктов, пейте легкие мочегонные или желчегонные чаи, предварительно посоветовавшись с врачом. **В январе — феврале** постарайтесь отдохнуть, попейте успокоительные фиточаи. **Летом** могут обостриться хронические заболевания, поэтому еще весной пройдите обследование и начните лечение, если это необходимо.

А. Величко, астролог, врач-психиатр

ЗНАЙ И ПРИМЕНЯЙ

обрести

воле небес.

Группа «Белых»

27 декабря—5 января — Орел и Ясень;

25 января—3 февраля — Дельфин и Лиственница;

15—24 марта — Король и Бузина;

5—15 мая — Солнечный Герой и Пихта;

26 мая—5 июня — Возница и Омела;

27 июля—6 августа — Гидра и Ива;

18—27 сентября — Волопас и Ильм;

18—27 октября — Змей и Береза;

28 октября—6 ноября — Дракон и Кизил;

7—16 декабря — Южная Корона и Боярышник.

Вы нашли себя здесь? Поздравляем! Третья, самая малочисленная, но и самая привилегированная группа находится под покровительством Солнца. Ей предписывается в течение всего года носить белые одежды, но... Согласно воззрениям друидов, эти люди настолько совершенны, что должны жестко воздерживаться от излишеств — вплоть до запрета вступать в брак и обзаводиться потомством. Впрочем, при желании эта когорта счастливчиков может ни в чем себе не отказывать и прожить год легко и беззаботно... Однако в следующем году им придется в принудительном порядке перейти в разряд «зеленых».

Чтобы обрести счастье в 2006 году, каждый должен не только соответствовать требованиям своего цвета, но и непременно посадить «свое» дерево, а затем по атласу звездного неба установить контакт с небесным талисманом. В этом случае ответственность за все, что произойдет в вашей жизни в 2006 году, друиды возьмут на себя.

Елена Константинова

Сама простуду лечить буду

Недавно **простыла я, кашель страшный** — аж дышать нечем, да и голос пропал. А в больницу теперь обращаюсь в крайнем случае — кому нужен больной работник? Вот и приходится самой лечиться. Так что опыт уже имею.

Первым делом — алоэ и каланхоэ. Они есть почти в каждом доме. Закапывайте в нос по 4—5 капель сока этих растений. Жуйте листья несколько раз в день. Ешьте лук и чеснок в любом виде. Заливайте кипятком и дышите парами. Можно, конечно, и в нос заложить, но уж очень сильно жжет. А еще незаменимый помощник — лимон. Если нет язвы, ешьте сколько хочется. Он восстанавливает силы. Я его во время болезни ела прямо с коркой, без сахара. Неплохо бы попить теплого молока со сливочным маслом и медом. И обязательно заваривайте травы: липовый цвет, ромашку аптечную, зверобой, подорожник, мелиссу, мяту, малину, черную смородину. Их можно заварить отдельно, а можно и в сборе. Даже ветки малины можно наломать и заварить.

Хорошо принять горячую ванну, напиться травяного чая с медом и — в постель. И лежите под теплыми одеялами, потейте. При сильном кашле я еще нагрею соль, насыплю в мешочек и привяжу к груди. Держу, пока соль не остынет.

А вот при высокой температуре лучше растереться спиртовыми настойками, водкой — оттягивают жар.

Если пропал голос, то и это не беда. Возьмите сырой желток, размешайте его в стакане теплого молока и пейте маленькими глотками.

Вреда в этом лечении нет никакого. Так что лечитесь на здоровье!

Анна Ивановна, Рязанская обл.

Овсяная сила

Редко кто в наше время не **мается желудком.** Нажил и я себе эту болячку. Постепенно и печень дала о себе знать. Я решил, что глотать таблетки никогда не поздно, надо другой выход искать. И нашел...

Беру стакан овса и заливаю литром воды, варю на медленном огне, пока не выпарится 3/4 объема жидкости. Затем процеживаю, добавляю ложку меда и принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Теперь кишечник работает как часы и диеты никакой не требуется. Пейте овсяный коктейль — и ваш желудок всегда будет в порядке.

Б.Н. Борзоногов, г. Котлас

Овечья шерсть для щитовидки

Кто-то спрашивал, **как избавиться от уплотнений в щитовидной железе.** Если есть возможность достать шерсть белой овцы, советую сделать вот что.

Обваляйте в соли немытый клок шерсти. Заверните в марлю и привяжите к шее на ночь, как компресс. Каждую ночь шерсть меняйте. Через несколько дней уплотнения в железе начнут рассасываться.

Неплохо еще попить настой звездчатки (мокрицы). Столовая ложка на стакан кипятка. Час настоять и пить по четверти стакана 3—4 раза в день перед едой.

Г.Т. Пуляева, г. Абакан

Вам — для легких бальзам

Хочу поделиться с читателями рецептом бальзама **для лечения любых заболеваний легких.** Вытрите от пыли (но не мойте!) и мелко порежьте 250 граммов (тонкий стакан с четвертью) листьев столетника и сложите их в стеклянную банку. Лучше в полуторалитровую. Залейте полулитром марочного кагора, добавьте 350 г расплавленного на водяной бане меда. Дайте настояться 10—14 дней в прохладном месте. Процедите, отожмите. Принимайте первые 2 дня по столовой ложке 3 раза в день, а затем по чайной ложке 3 раза в день. Делайте так до полного излечения

Д.И. Задорожная, г. Братск

Стали волосы густыми

Несколько лет назад, после родов, я заметила, что **волосы у меня стали сильно выпадать.** Решила попробовать старинные народные средства, которыми пользовались еще наши бабушки. Расспросила знакомых, порылась в библиотеке и нашла нужный рецепт. Сейчас у меня пышные, густые волосы. А лечилась я вот чем. Готовила литр смеси из равных частей уксуса и воды. Добавляла в нее 100 г крапивы (по 50 г сухих корней и листьев) и полчаса варила. Процеживала. Каждый вечер втирала отвар в кожу головы в течение месяца.

Лидия Александровна Белоусова, Свердловская обл.

Для почек есть и такая смесь

Хорошим средством **при хроническом воспалении почек** считается смесь из листьев и корней крапивы, корней и корневищ солодки. Возьмите по столовой ложке каждого компонента и залейте двумя стаканами кипятка. Закройте и дайте два часа настояться. Пейте по стакану утром и вечером.

Наталья Николаевна из Псковской области, этот рецепт для вас!

В.Д. Вячеславина, Владимирская обл.

Диета да зола веток

Часто встречаю в газете просьбы помочь избавиться **от дерматоза.** Знаю, что при этом заболевании в первую очередь нужно очиститься от шлаков. То есть ограничить употребление белковой пищи, провоцирующей заболевание. Летом перейдите от питания мясом, яйцами, рыбой к фруктово-овощной диете. Яблоки, груши, морковь, арбузы, крыжовник помогут постепенно очистить организм. Хорошо при этом заняться и очисткой почек. Несколько дней попейте отвары трав зверобоя и череды. Источником экземы многие целители считают нервную систему. Поэтому хорошо попринимать 3 раза в день по 15—20 капель настойки валерианы или по 1 таблетке экстракта валерианы.

Приготовьте настойку. 100 г золы веток шиповника, срезанных во время цветения, и 50 г порошка чистотела залейте полулитром спирта. Оставьте на 10—12 дней настаиваться. Процедите и смазывайте зудящие места днем. На ночь эту процедуру делать нельзя!

В.Д. Юхнова, Брянская обл.

Чеснок на спирту

У кого **высокий холестерин,** рецепт для вас. Наполните треть бутылки очищенным и порезанным чесноком, залейте доверху водкой или 50—60-градусным спиртом. Поставьте на 2 недели в темное место настаиваться. Не забывайте ежедневно взбалтывать! Принимайте по 5 капель на чайную ложку холодной воды 3 раза в день перед едой. Настойка отлично очищает кровеносную систему от всевозможных отложений, понижает давление, очищает желудок, благотворно действует при спазмах сосудов головного мозга. Я принимаю ее уже год — и на здоровье не жалуюсь.

С.С. Агинская, Читинская обл.

Лекарство от одышки

«И что ты от одышки маешься! У тебя же лекарство прямо под окном растет!» — сказала мне соседка год назад, когда я от одышки места себе не находила. В моем небольшом садике за окошком растет белая сирень. Она-то и стала моим спасением. Часть цветков сирени я заливала 10 частями спирта или водки и настаивала 10 дней. Принимала натощак раз в день, утром, по 30 капель этой настойки. И вот уже почти год, как я **с одышкой рассталась.**

Анна Веселова, Вологодская обл.

Усмирим аритмию

Я **страдаю аритмией.** Кто болен тем же, знает, что начинается она, как правило, внезапно. Чтобы снять приступ я глубоко вдыхаю, задерживаю дыхание и сильно тужусь, напрягая мышцы языка, гортани, брюшного пресса, как это бывает при рвоте. И так — несколько раз. Обычно помогает. Если же эффекта не дожидаюсь, принимаю 50—60 капель валокордина, разведя их в воде. Либо накапаю 5—7 тех же капель на кусочек сахара. Кладу его под язык и ложусь, под голову — маленькую подушечку. Через 10—15 минут пульс становится реже.

Г.П. Иванов, г. Гродно

*Идеальный подарок для любимых и знакомых!

Уникальное небольшое ультразвуковое стиральное устройство.

Только сейчас по удивительно низкой, предновогодней цене!

Незаменимо для людей любых возрастов и профессий, пригодится холостякам и молодым мамам, командированным, дачникам, студентам, пенсионерам и людям, для которых стирка превращается в кошмар.

Ультразвуковое стиральное устройство состоит из источника питания и излучателя — пластмассовой коробочки. Вы кладете излучатель на дно любой емкости с водой и бельем (желательно, чтобы белье плавало), включаете источник питания в сеть 220 В, и стирка началась! Потребляет устройство при этом не более 5 Вт, что во много раз меньше чем обычная лампочка. Весит всего 200 г, что позволяет брать ее с собой в дальнюю дорогу. Гарантийный срок не менее 12 мес., а срок эксплуатации не менее 5 лет.

Работает ультразвуковое стиральное устройство на невидимых глазу ультразвуковых и акустических колебаниях, которые разрушают частицы грязи снаружи и изнутри ткани. С ее помощью вы можете стирать любые виды тканей, даже самые «капризные», так как отсутствуют любые механические колебания и трения. При этом белье не будет линять, деформироваться и краситься. Ваши любимые вещи сохранят первозданность формы, яркость цвета. «Малышка» безопасна для здоровья людей и домашних животных. Кроме того, с ее помощью можно дезинфицировать воду, фрукты и овощи, убивая в них до 90% болезнетворных бактерий. **Этот факт документально подтвержден соответствующими испытаниями.** Что также крайне важно молодым мамам.

И наконец, **самая главная причина**, по которой вам следует купить у нас ультразвуковое стиральное устройство — это **потрясающее качество стирки, доступная цена и прекрасный подарок в любой праздник для любимых и знакомых**. Не мучайте себя вопросами, что подарить, **купите ультразвуковое стиральное устройство для своих близких.**

Уже сегодня у нашей «малышки» сотни тысяч поклонников, которые присылают благодарные отзывы. Приведем лишь некоторые из них.

* * *

«Здравствуйте, уважаемые специалисты. Выписала я у вас удивительную стиральную «малышку». Я ее так нежно называю, потому что она стала мне хорошей помощницей. Мне уже 65 лет, и после стирки у меня болели руки. А сейчас стирка для меня удовольствие: и усталости нет, и белье чистое. За все выражаю искреннюю вам благодарность: за ваши изделия, за ваши умные головы. Желаю вам крепкого здоровья. Оценив эту машинку, я решила сделать такой подарок детям. Это будет очень хороший и удобный способ стирки детского белья и детских вещей»

В.В. Лазуткина, Новосибирская обл.

* * *

«Уважаемый коллектив отдела «Медицинские приборы», пишет вам пенсионерка (медицинский работник). Спасибо за бандероль с машинкой, мы ее испытали на работе в поликлинике: стирали начальству халаты; постирала все идеально чисто. Всем понравилось. Я прошу прислать еще две: хочу к 8 марта подарить внучкам»

И. Ожогова, г. Златоуст

* * *

«Здравствуйте, дорогие работники отдела «Медицинские приборы»! Я, ваш заказчик, так довольна этой чудо-машинкой. У меня душа радуется после каждой стирки, мне не нужен никакой автомат, и свою старую машину отдала родственнице. Прошу выслать мне еще одну машинку — я хочу сделать подарок невестке на день рождения».

Л.К. Харитонова, г. Нижнекамск

* * *

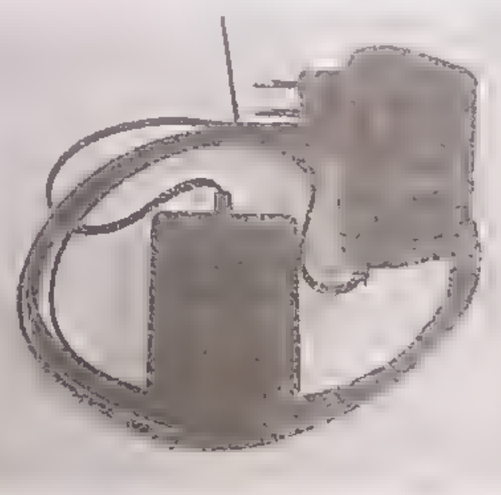
«Я очень довольна результатом стирки вашей машинкой. Теперь хочу подарить такую дочери, прошу вас выслать еще одну. Большое спасибо тем, кто придумал эту машинку, она значительно облегчает проблему со стиркой больших вещей. Еще раз спасибо и всем вам, что посылаете для нас, пенсионеров, это чудо».

Е.Н. Романюк, г. Магадан

* * *

«Здравствуйте! Я получила от вас ультразвуковую стиральную машинку. Это просто чудо! Из старых вещей делает новые. Я вам очень благодарна и прошу выслать еще пару штук — подарю детям».

Е.А. Яковлева, г. Нижневартовск



Заказать УСУ «Бионика» можно по почте. Вы пишете заявку (ФИО, индекс, адрес, кол-во и название) и отправляете ее по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 10 (СД), отдел «Товары почтой».**

Суперпредложение: только сейчас за 1300 руб. + 5% (почтовые расходы) вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Внимание! Акция!

Подробности в бесплатном каталоге. Телефон для справок: **8 (0862) 36-90-35, 49-50-77. Сайт: www.med.ortes.ru. Эл. почта: med@ortes.ru.** Для оптовых покупателей: **(0862) 36-90-39 с 01.12.2005 код г. Орла (4862).**

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

В продаже также имеется УСУ «Бионика-2 в 1», работающее от сети 220 В и автомобильного аккумулятора 12 В, по цене — 1800 рублей.

***Гипертония.** Вылечить это заболевание очень трудно, но сдерживать можно и нужно, чтобы сердце лучше работало и давление нормализовалось. Хочу поделиться опытом. Я уже долгое время пью **жир лосося.** Он хорошо очищает сосуды от холестерина (разрушает его). И кровообращение улучшается, и кровяное давление. Курс лечения — полгода.

Пью по половине чайной ложки раз в день, можно 3 раза в день перед едой. Сам за час готовлю жир. Чувствую себя нормально.

Геннадий Иванович Григорьев, 429504, Республика Чувашия, Чебоксарский р-н, д. Ильбеши, ул. Мичурина, д. 46

*Высылаю наложенным платежом сухой **золотой корень**, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.); а также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосоново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

*Меня мучили постоянные головные боли, изжога, остеохондроз и запоры. Решила я попринимать **морозник кавказский**, т. к. слышала о нем много хорошего. После проведенного шестимесячного курса лечения морозником перестала болеть голова, давление пришло в норму, наладился стул, исчезла изжога и спина болеть перестала. Теперь чувствую себя прекрасно. Постройнела даже. За первые три месяца сбросила около 10 кг, а за весь курс похудела на 12 кг!

Я продолжаю заготавливать морозник. Желающим могу выслать корни морозника наложенным платежом на 6-месячный курс (200 руб. + почтовые расходы) с инструкцией по применению. Для удобства заказчиков корни раздробленные. Если же нужны целые, то в письме обязательно это указывайте.

Наталья Михайловна Давыдова, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Станичная, д. 5; т. (86162) 2-06-73 (звонить после 18 часов)

*Наложенным платежом вышлю **сабельник** (100 г — 17 руб.). Постоянно в наличии корни, стебли, листья — все раздельно! Для наглядности — корни, стебли в отрезках по 2 см; листья крупной резки. Желателен минимальный заказ — 900 г. Письмо-заявку отправляйте по адресу: **653000, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89.**

Алексей Николаевич Неволин

ТЕМЫ ЭТИ ВСТРЕЧАЛИСЬ В ГАЗЕТЕ

За II полугодие 2005 года

Тема, номер страница

Агедония (потеря радости) 33 18—19
Аденома простаты 22/3, 29/1,6, 31/10
Аденоиды 30/3
Алкоголизм 24 14—15 26 14, 33 3, 34 10
Аллергия 21 4, 33 3
Амебиаз 31 7
Ангина 19 2—3, 28 3, 29 1, 35 9
Аппендицит 29.15
Аптечный киоск 19 6—7, 21 4—5, 25 6—7, 26/4—5, 31.6—7
Аритмия 21/5, 34/2, 36/14
Артрит 21/1, 26 14, 32/6, 35 9
Артроз 20 3
Астения 26/12—13
Астма 19/6—7, 23/14, 25/2, 28 3, 29/15, 31/4—7, 32.6, 33/2, 34 1
Атеросклероз 19/1,12—13, 23 1, 24/1, 33/1, 34/4
Бельмо 24/3
Бесплодие 30/12—13
Биодобавки 28.11
Боль в ухе 25/3
Бородавки 28/14, 29/3
БОС (биологическая обратная связь) 22/8—9
Бронхит 19/2—3, 22/5, 24/10, 28/14, 34/12
Бронхоэктатическая болезнь 23/6
Бурсит 25/6—7, 34/2—3
Варикоз 26/14
Варикоцеле 30/13
Вегетососудистая дистония 31/7,10, 33/4, 34/4
Витилиго 27/6, 35/14
Вкусовые ощущения 29/5, 30/5
Вода 22/4
Гайморит 19/2—3, 23/3, 24/10, 29/15
Гангрена 29/15
Гастрит 22/5, 23/10—11, 33/1,3, 35/2
Геморрой 19/2, 29/10, 32/4, 33/8, 35/2
Гепатит 20/7, 30/8—9, 34/12, 36/4
Гипертония 22/6,13, 24/1, 28/4,14, 29/4,15, 32/1, 33/4, 35/14
Гипотония 22/6, 29/15
Глаза 22/5, 32/4
Глазные болезни 24/3, 29/10, 34/1
Глоссальгия 30/3, 36/4—5
Головная боль 23/8,14, 24/3, 10, 34/5
Гомеопатия 23/16
Гороскоп 29/12—13, 36/12—13
Грибковый отит 21/10—11
Грибок 21/5, 24/1, 27/1, 29/2, 31/3, 33/14
Грипп 30/4—5
Грипп куриный 32/4—5
Депрессия 27/2, 30/14—15
Диабет 20/10, 21/8—9, 22/2,12, 23/14, 27/10, 29/10, 31/2, 33/2, 34/3, 35/14
Диарея 22/1
Дивертикулез 21/5
Дистония (нейро-циркуляторная) 22/4

Тема, номер/страница

Донорство 20/7
Душевное самочувствие 20/8—9, 25/8—9, 27/12—13, 31/12
Желчный пузырь 25/1,2, 27.5—6, 28 14, 33 5, 34 6
Женские болезни 24/3, 25 2, 28/1, 29/2, 32/14, 33/5, 35.1
Жировики 25 1, 29/3, 31/2
Жировой гепатоз 33 5
ЖКТ 20 4, 21/1, 28 14—15, 31/7, 32 3, 34/2, 3, 35 9, 36/14
Запоры 22 5, 23 2, 31/2
Защити себя сам 21/10 –11
Зоб 26/14
Зрение 24 3, 25 4, 28 15, 31/3
Зубная боль 31/10
Зубы (укрепление) 31 10
Зуд 20 4, 22 3 29/10
Изжога 20 5, 22 1, 27/1, 29 4, 35/3
Икота 22 3
Иммунитет 23 3, 28 15
Импотенция 31/2
Инсульт 23/7, 27/2, 33 3
Иридодиагностика 32.8
Ишиас 30/1
Катаракта 24/3
Кашель 19/7, 21/5, 26/14, 28/15, 29/4, 30/5, 36/14
Кишечник 24/3, 30/10, 33/14
Клептомания 34/12—13
Красота и здоровье 25/10—11
Кровотечение 22/13
Курение 31/2
Ларингит 19/2—3, 23/14
Лейкоплакия 23/2
Лимфаденит 23/1
Лишай 28/1, 35/3
Лудомания (игрозависимость) 22/14—15
Лямблии 28/14, 32/5
Малокровие 25/13
Массаж 20/3, 23/9, 24/8—9, 29.8—9, 30/6
Мастодиния 26/2
Мастопатия 26/2—3, 31/1,2
Метеоневроз 29/12—13
Метеоризм 26/5, 35/3
Метод Батмангхелиджа 32/6
Метод смеющихся портретов 33/14
Минералы 23/8—9
Мозг 30/10
Мочевой пузырь 23/14, 26/1
Мужские болезни 28/4—5
Мышечные боли 28/5
Наркомания 30/10
Насморк 24/3, 30/5, 34/1, 35/3
Недержание мочи 27/5
Недостаток йода 27/3
Нервная система 24/10, 25/12, 32/5
Неужели? В самом деле! 21/2—3, 23/4, 26/6—7, 29/6—7, 33/12—13, 36/10—11
Ноги 21/4, 25/2, 28/5, 29/3,10, 30/7, 32/3, 33/14, 34/2, 6; 35/4—5 ; 36/5

Тема, номер/страница

Ногти 27/9
Обмен веществ 23/14
Обоняние (нарушение, потеря) 27/4
Одышка 31/10, 32/1, 35/1, 36/14
Ожирение 21/12—13, 32/6
Ожог 20/12—13 23 14, 24/16, 28/2, 31/10, 32/5, 35/3
Оздоровительная система И. Неумывакина 33/12—13
Омоложение 22/1, 27 4—5, 31 11, 34/1
Онемение конечностей 29/15
Остеохондроз 20 5, 22 12, 25/13, 29/4, 31/2, 33 2 34/6
Отек 19 8—9, 20/1, 26 14
Отложение солей 20/1,4
Очищение организма 19 1, 24/6—7, 26/4—5, 29.15, 31 15, 32 14, 33/10—11
Память 22/10, 23 6, 31/3,8—9
Панкреатит 33 2
Паразиты 20/2, 23 3, 28 10—11, 35/12—13
Паралич мышц языка 31 2
Пародонтоз 21 6—7
Перхоть 20 5, 25 15, 33 4, 35 14
Печень 22.6,12, 23 3, 31/7, 33 5
Пиелонефрит 21 5
Плешивость 25 3
Подагра 23/1
Полиартрит 24 10
Поликистоз 24 6—7 28 8
Поллиноз 25 4
Полипоз 27 4
Порка 21 3
Похудение 21 6, 22 11, 34 14, 36 1
Почки 19 6, 22 1 23 14, 28/3, 30/10, 33/11, 36/14
Препарат ЛСД 29/2—3
Прищепкотерапия 27/8—9
Простатит 22.3, 30/12
Простуда 19 2,4—5, 20 5 25 13
Псориаз 29/2, 35.14
Радиация 31/2
Радикулит 20/5, 22/3, 23/14, 24/10, 26/14, 31/10, 35/3
Рак 27/11, 29/2—3,10—11, 33/9
Ревматизм 21/6—7, 23/14, 28/4
Рефлюкс 22/6
Рожа 23/3
Руки 35/1, 2
— дрожь, трясутся 23/3, 25/5
— уход за кожей 26/6
Самолечение 28/6—7
Саморазогрев тела 29/8—9
Селезенка 25/3
Сердце 20/4—5, 22/4, 24/4—5, 27/8—9, 32/2, 34/6
Синдром височно-нижнечелюстной 23/7
Синдром Меньера 20/6—7
Сифилис 27/4—5
Склероз 20/1, 26/14, 28/4, 29/3, 31/8—9, 33/6, 36/1
Советы опытных мам 26/8—9

Тема, номер/страница

Советы проктолога 33/8—9
Советы психоневролога 30/14—15
Сон 30/6—7, 35/10
Спина 21/10, 26/14
Спондилез 33/2
Старение 32/15
Стресс 20/8—9, 25/16
Судороги 25/3, 32/2, 36/1
Суставы 20/3, 24/10, 28/1, 29/10,15, 33/2
Тахикардия 20/5
Тесты 20/14—15, 25/10—11, 29/7, 32/10
Тонзиллит 30/2
Тошнота 32/5
Трещины 24/2, 25/5, 30/2
Тромбоз 32/14
Трофическая язва 22/3, 29/5, 30/1, 35/3
Туберкулез 22/2, 25/4,13, 29/1, 33/7
Укачивание в транспорте 27/4
Укрепление здоровья 25/12, 30/7, 32/6—7, 35/8
Упадок сил 25/3, 36/2
Усталость 20/7, 22/6, 23/8, 28/4
Ушибы 22/13, 29/10, 35/2
Фиброматоз 24/3
Фурункулы 20/4, 23/3, 29/1
Хламидиоз 22/4—5
ХОБЛ 35/4—5
Холестерин 23/6, 26/5, 36/14
Холецистит 27/6
Хранение продуктов 21/8—9
Худоба 25/13, 31/10, 32/14
Целительская практика 22/10, 24/8—9, 25/4—5, 27/8—9, 32/10
Цистит 33/3, 36/1
Чай матэ 20/12—13
Чесотка 28/2
Шум 25/13
Шунгит 23/8—9
Щитовидная железа 30/14
Эбонит 29/14—15
Экзема 19/1,2, 27/1, 32/1,14
Экстрасистолы 20/5
Эндартериит облитерирующий 29/15
Эндометриоз 34/6
Энергетическая защита 33/8—9
Энурез 28/3
Энтерит 34/13, 35/14
Эпидермофития 27/1
Эпididимит 30/13
Эпилепсия 36/3
Эффект толпы 33/12—13
Юрист даст ответ 24/12—13, 27/14—15, 32/12—13
Язва 12-перстной кишки 36/3
Язва желудка 19/14—15, 23/2, 29/15
Язык (белый налет) 29/5
Язык вашего тела 31/14
Ячмень 29/15, 33/14

Подготовила библиограф
О.В. Васюкова

ISSN 1729-1860

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома
Заказ № 9332 Тираж **121.150** экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № **540** Тираж **4.670** экз.
Общий тираж: 125.820 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: **ООО «Газета «Ай, болит!».**
Индекс: 50486 по Архангельской обл., **34259 — по РФ.**
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16 48, факс (8184) 55 16 08, e-mail aibolit@giv tca ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e mail. platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27.
Сайт: www.givitca.ru

Директор **Барболина Т.Е.**
Редактор **Крылова И.В.**
Зам. редактора **Назаренко Ю.А.**
Отв. за выпуск **Бабарухина Е.И.**

Редколлегия:
Улановская Н.Д., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Аполлонова З.В., Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов редакция ответственности не несет. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна.
Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой "реклама" печатаются на правах рекламы.

Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

газета-целительница

Ай, болит!

www.givitca.ru

№ 1 (529) январь 2006 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

В ВАШ ДОМ С ЛЮБОВЬЮ!

Уважаемые читатели!

14 января, в субботу, с 9.00 до 14.00 часов по телефону 8 (81842) 2-16-48 вас вновь готова консультировать акушер-гинеколог Маргарита Ивановна Шалаевская. Звоните, задавайте волнующие вас вопросы. По желанию обратившихся анонимность гарантируется.

При конъюнктивите

При конъюнктивите 50 г свежих листьев граната залейте полулитром воды и уваривайте до половины первоначального объема. Отожмите, охладите и промывайте глаза 4 раза в день. Курс лечения — 5 дней

М.Ю. Семина, Воронежская обл.

И отит не устоит

Предлагаю свой рецепт лечения **отита.** Нужно взять в равных количествах настойки прополиса и растительного масла. Масло перед смешиванием прокипятить. Получившуюся смесь хорошенько взболтать и закапать в уши по 2 капли. Или скатать ватные жгутики, смочить в растворе и вставить в каждое ухо.

А.Д. Терешкова, 663622, Красноярский кр., Канский р-н, с. Терск, ул. Центральная, д. 41

Для почек — тыквы цветочек

Если больны почки, пейте как чай настой цветков тыквы. Две чайные ложки цветков залейте стаканом крутого кипятка. Закройте и дайте полчаса настояться. Неплохо принимать и сок из мякоти плодов тыквы — по половине стакана в сутки

В.В. Самойлова, г. Орск

СПЕЦВЫПУСК

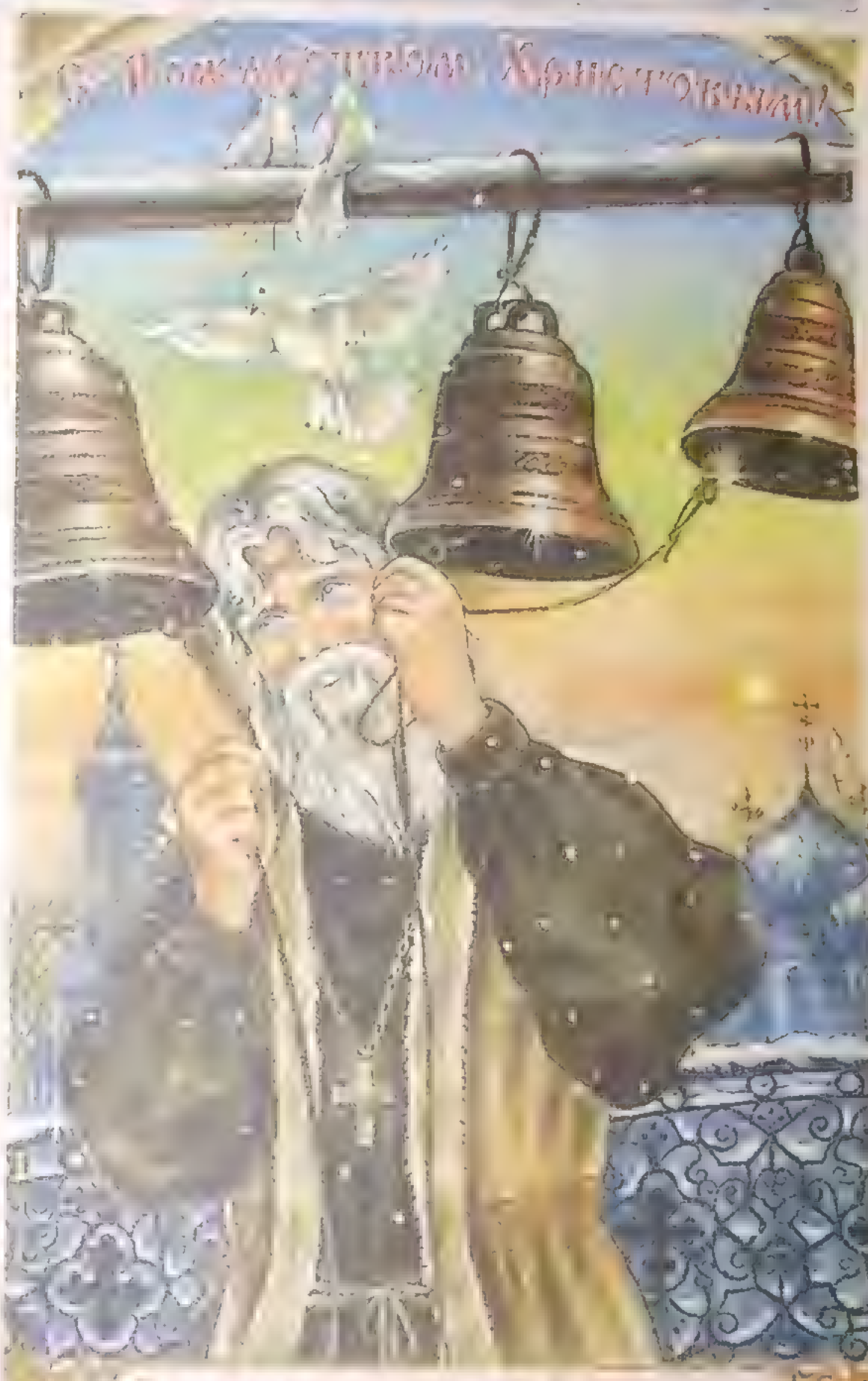
№ 1 (160) ВЫХОДИТ 6 ЯНВАРЯ

«Чтоб исчезли вскоре женские хвори»

8 (8184) 52-82-57

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Готовы вам помочь!



Подписка на 2006 год!

Внимание! Продолжается подписка на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России. Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге **«Пресса России»**, т.1-й (ЗАО «АРСМИ»): **«Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110);**

и в каталоге российской прессы **«Почта России»** (ООО «МАП»): **«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Дюймовочка» — инд. 11341.**

Спешите подписаться!

СЕБЕ ПОМОГ И РЕЦЕПТ СБЕРЕГ

Принимаю я эти снадобья

Марина Васильевна Абакумова из Вологодской области! Я, как и ты, с детства страдаю **бронхиальной астмой**. Регулярно принимаю лекарства, назначенные врачом, а еще употребляю такие снадобья. Кладу в пятилитровую эмалированную кастрюлю килограмм зерен овса, заливаю 2,5—3 литрами воды и ставлю на три часа в духовку при температуре 50—60 градусов. Затем процеживаю, отжимаю и добавляю по 100 г меда, коньяка, листа алоэ. Ставлю на слабый огонь, довожу до кипения (но не кипячу!), снимаю. Остужаю, процеживаю и отжимаю.

Вместе с этим из трех литров молока делаю сыворотку. Добавляю в нее стакан меда и 100 г измельченного корня девясила. Пью по половине стакана первой смеси, тут же запивая половиной стакана второй 3 раза в день за полчаса до еды. Отвары храню в холодильнике.

Года три назад эти рецепты я вычитала в книге по народной медицине. С тех пор 4 раза в год по 2—3 недели провожу такой курс лечения. В первые же дни отхаркивается очень много слизи и становится намного легче дышать. Конечно, приготовление снадобий дело очень хлопотное, но зато результат хороший.

Е.Г. Филиппова, Ленинградская обл.

Биостимулятор «Милок»

Важно не только убивать опухоль, но и лечить, **восстанавливать организм**. В этом очень помогает биостимулятор «Милок». Чтобы его приготовить, понадобится стакан изюма без косточек, стакан урюка и его ядер, 1—2 лимона вместе с кожурой, мед по вкусу. Изюм и урюк предварительно нужно размочить. Все компоненты перемолоть на мясорубке и перемешать с медом. Принимают это снадобье по ст. л. 3 раза в день за час до еды. Можно использовать как завтрак с хлебом, маслом, чаем.

Г. Суровцева, Архангельская обл.

При потере голоса

Знаю старинный рецепт [illegible] **для восстановления голоса**. [illegible]ко нашинкуйте немного све[illegible]сты и раздавите ее в чеснокодав[illegible]ке. Горсточку перемолотой кап[illegible] перемешайте с чайной ложкой м[illegible] и оставьте на 10 минут. Затем [illegible]жмите сок через марлю. Должно п[illegible]лучиться около трех глотков. Пе[illegible] такой сок по утрам натощак мал[illegible]кими глотками. Голос восстанови[illegible] за неделю. Дорогие педагоги! Д[illegible] вам этот рецепт может пригодиться

З.Е. Талах, Кировская обл.

Лекарство пить, чтоб свищ заживить»

Кто-то через газету жаловался, что никак не может **заживить свищ** после операции. Предлагаю эффективный метод. Понадобится 12 листьев алоэ — растение не должно быть младше 3 лет и старше 5. Их нужно промыть, мелко нарезать, положить в стеклянную банку и залить жидким медом так, чтобы все листья были им закрыты. Теперь банку плотно закройте крышкой и уберите в темное место на 8 суток. Каждый день банку [illegible] энергично встряхивать. Получившу[illegible] жидкость процедить и принимать по [illegible]ной ложке 3 раза в день за 20—30 ми[illegible] до еды. Свищ нужно ежедневно промывать дезинфицирующим раствором, каким — подскажет лечащий хирург.

С.П. Онякова, Костромская обл.

Уксусомед шлаки уведет

Знахари уверяют: **любое лечение нужно начинать с выведения из организма шлаков.** Для этих целей я использую уксусомед. Три части меда (например, полтора стакана) заливаю частью воды (половиной стакана). Кипячу, снимая пену — пока она полностью не исчезнет. Затем постепенно вливаю разведенный в воде (1:1) винный или виноградный уксус до тех пор, пока на вкус кислое и сладкое не уравняют друг друга. Принимаю по столовой ложке 3—4 раза в день. Выпить необходимо весь приготовленный уксусомед.

Н.Н. Калугина, Московская обл.

Убежит от меня за 3 дня

Отвечаю на просьбу Марии Алексеевны Митрониной, что была напечатана в № 28 «Ай, болита!». **От пяточной шпоры** можно вылечиться за 3 дня. 100 г 10%-ного спиртового экстракта прополиса (только хорошего), 100 г масла подсолнечного (можно взять любое) и половину пакетика красного перца хорошо перемешайте и натирайте на ночь больное место.

Р.А. Климович, 446910, Самарская обл., с. Шентала, ул. Дачная, д. 3

Во все времена — капусты семена

При нервном перенапряжении и бессоннице еще в стародавние времена знахари советовали принимать отвар семян капусты. Залейте стаканом кипятка чайную ложку семян. Поставьте на малый огонь и нагревайте 10 минут. Снимите, укутайте и дайте полчаса настояться. Процедите и принимайте по 2 глотка 3 раза в день за полчаса до еды. Лучше, если пить смешанный в равных долях отвар и сок капусты.

А.А. Кочевая, г. Набережные Челны

Нередки случаи, когда человек, чувствуя, что у него нелады со здоровьем, обращается к врачу и после обследования получает целый букет диагнозов. Здесь очень важно не паниковать, не бросаться в крайности, глотая горстями таблетки, не лежать в постели, ожидая чуда. Его не будет. Но наш организм настолько совершенен, что сам способен восстановить свои функции, главное, не мешать, а помочь ему в этом.

Говорю народу: пейте воду

Для начала проверьте свой водно-солевой баланс. **Чистой воды в день нужно выпивать от двух до трех литров.** Имейте в виду, чай (черный и зеленый), кофе, лимонад, молоко, пиво и компоты — не вода. Чтобы усвоить эти жидкости, организм вынужден расходовать жидкость, которую он забирает из органов. Прежде всего из крови, печени, поджелудочной, суставов. Отсюда и гипертония (густая кровь), сахарный диабет, ожирение, артриты и артрозы. «Возвращать» воду организму приходится и из каловых масс, что приводит к постоянным запорам. Поэтому пить нужно именно воду!

Не лениться,

Вот простое доказательство этой истины. Многие животные, прежде чем съесть корм, идут на водопой. Даже куры не начнут клевать зерно, пока не попьют водички. Йоги тоже уделяют ей немало внимания.

Чтобы соблюдать такой режим, приготовьте пластиковую бутылку объемом 2—2,5 литра и с утра наполните ее питьевой водой — этот объем жидкости необходимо выпить в течение дня. Сразу после пробуждения — 250—300 мл. Если в спальне воздух сухой и жаркий — 500 мл. Это соответствует количеству влаги, которую потерял организм ночью — с потом, выдыхаемым воздухом и мочой. Затем в течение дня нужно выпивать по 1—2 стакана за 30 минут до еды и через 1,5—2 часа после. Возможно, аппетит станет меньше. Это нормально: за чувство жажды и голода отвечает один и тот же участок мозга. Дело в том, что современный человек утратил способность отличать первое чувство от второго. Особенно в тепличных городских условиях.

С первого дня такого «лечения» появится сильный мочегонный эффект, несравнимый ни с одним из тех, что вызывают лекарственные препараты. Этому нужно только порадоваться. Ведь старая, «грязная» влага заменяется свежей и чистой. С мочой выходит и большое коли-

От грыжи межпозвонкового диска

Как-то я обращалась в редакцию с просьбой о помощи: меня беспокоила **грыжа межпозвонкового диска**. Пришло несколько писем с рецептами, но, к сожалению, они не сохранились. А у меня иногда спрашивают совета, как грыжу лечить. И вот я нашла листочек, присланный мне кем-то без обратного адреса. В нем написано об окопнике лекарственном. Среди рецептов по его использованию есть и те, которые помогают при болезнях межпозвонковых дисков. Прошу опубликовать на страницах газеты эти рецепты для всех читателей.

Кашица из корней окопника лекарственного. Для ее приготовления используется порошок из корней. 50—100 г порошка залить в небольшой миске горячей водой, после чего добавить сюда же несколько капель растительного (салатного) масла и все перемешать в пасту. В теплом виде кашица наносится непосредственно на больное место и закрывается сначала льняной тканью, а сверху махровым полотенцем. Компресс укрепляется бинтом и остается на теле от одного до нескольких часов или на ночь. Для закрепления эффекта на это же место намазывается мазь из окопника. Ее можно сделать так: пережарить корень со свиным жиром, а в полуохлажненную смесь добавить немного камфарного масла. Такое лечение помогает **при повреждении позвоночника и межпозвонковых дисков.**

А настойка из корней окопника способствует рассасыванию грыж межпозвонковых дисков, а также регенерации костной ткани позвонков, снимает воспалительные процессы в них и в межпозвонковых дисках.

Для приготовления настойки лучше использовать сырой корень. Его очищают от земли (не моют) и режут на кусочки. 100 г корня заливают полулитром водки и настаивают в темном месте 30 дней, периодически встряхивая бутылку. Пить настойку следует по 10 капель (разбавив водой) 3 раза в день за 30 минут до еды. Этой же настойкой надо и натирать больное место. .

Надеюсь, эти рецепты помогут, ведь не зря окопник в народе называют живокостью. Раньше его использовали в виде припарок при переломах костей.

Надия Исхаковна Гайнуллина, 115408, г. Москва, ул. Борисовские пруды, д. 48, кор. 1, кв. 95

Лук да соль снимут боль

Для лечения свища, Зинаида Клавдиевна Попова, попробуйте приготовить такую мазь. Смешайте столовую ложку козьего или овечьего жира с половиной столовой ложки соли. Добавьте столовую ложку мелко-мелко порезанного репчатого лука (лук должен быть старым). Сложите все в крепкую посуду и разотрите. Затем возьмите немного мази и положите внутрь и снаружи болячки. Забинтуйте и держите ровно сутки. В первый раз будет сильно болеть и жечь. Терпите и не бойтесь. Это лекарство как бы «въедается» в рану и вытягивает из нее грязь. После второго и третьего применения боль значительно уменьшится. А на четвертый и пятый и вовсе прекратится. Чаще всего к этому времени свищ или рана уже заживают.

Л.Н. Тополева, Брянская обл.

При псориазе выручит автол

Слышала, **при псориазе** кожа быстро привыкает к мазям, и они перестают помогать. А я знаю несколько рецептов, вот и решила поделиться ими с читателями газеты.

Попросите у автомобилистов 50 г автола, смешайте его с 50 миллилитрами пятидесятипроцентной настойки софоры. Дайте неделю настояться и смазывайте больные места. Если не найдете автол, его можно заменить на такое же количество березового дегтя. Настойка же софоры готовится так. Часть плодов залейте пятью частями пятидесятипроцентного спирта или водки. Выдержите 10 дней — и пользуйтесь. Только хранить ее нужно в склянке из оранжевого стекла и в прохладном месте.

Другой рецепт. Одну большую (или две маленьких, чтобы они весили примерно 50 граммов) шишку кедра залейте 100 мл спирта и настаивайте неделю. Слейте, отмерьте 50 мл кедровой настойки и смешайте с 20 г (столовая ложка) меда. Размешайте, всыпьте туда 30 г (полторы столовые ложки) золы стеблей шиповника. Оставьте на 3 дня. Мазь готова. Храните ее в темной стеклянной баночке.

И наконец, последний известный мне рецепт. 100-граммовую пачку махорки смешайте с полулитром керосина. Добавьте столовую ложку порошка чистотела. Закройте, дайте две недели настояться. Сцеживайте при пользовании

Все эти мази хорошо устраняют зуд и очищают кожу. Надеюсь, они кому-нибудь да пригодятся.

О.Г. Гераснмова, Ульяновская обл.

Совет для дочери

Марии Алексеевне Митрониной нужен был совет для дочери — у той **из пупка жидкость сочится** («Ай, болит!» № 28, 2006 г.), вот я и хочу помочь.

Мария Алексеевна, вашей дочери необходимо обратиться в бактериологическую лабораторию и попросить сделать мазок содержимого суспензии из пупка. И обязательно определить чувствительность к антибиотикам. На основании результатов врач и назначит эффективное лечение. За анализы, скорее всего, придется заплатить, но что поделаешь. Подобные лаборатории есть при больницах и санэпидемстанциях.

А из народных средств при гнойных ранах используют вот что. Луковицу, прямо с шелухой, испеките в духовке. Настрогайте хозяйственное мыло и распустите в воде, чтобы получилась густая кашица. Добавьте в нее равное количество раздавленного лука и хорошенько размешайте. Нанесите на рану и закрепите лейкопластырем. Через несколько часов поменяйте повязку. И так — до полного излечения.

В.Г. Безбородова, 456550, Челябинская обл., г. Коркино, ул. Цвиллинга, д. 22а, кв. 17

а лечиться

Целебная какая ярутка полевая!

Помогут вернуть здоровье и травы. Причем не стоит искать заморские фитопрепараты. Наши, родные растения действуют ничуть не хуже. Например, **ярутка полевая**. Незаметная, на первый взгляд, травка из-за первой буквы своего названия занимает последние страницы в книгах о лекарственных растениях. Но зато по своей силе может поспорить с самим женьшенем.

Произрастает она повсеместно. С лечебной целью **используется** трава, которая применяется в виде настоя или отвара **при гипертонии, атеросклерозе, миокардите, сахарном диабете, воспалении глаз, скарлатине, гастритах с повышенной кислотностью, бронхитах, желтухе, отеках, стенокардии, при шуме в голове и головных болях.**

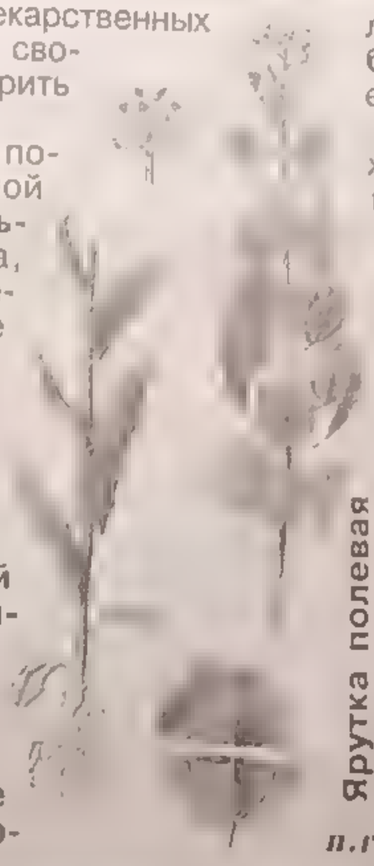
Настой травы или ее порошок возбуждает половые функции **при импотенции и бесплодии**, связанном с воспалением яичников.

Готовится настой так. 1,5 ст. л. сухого сырья залейте стаканом кипятка и дайте настояться 4 часа (лучше в термосе). Процедите. Принимайте по 1—2 ч. л. через 3—4 часа 5—6 раз в день.

Отвар. Ст. л. сухой измельченной травы залейте стаканом кипятка и покипятите на малом огне 5 минут. Дайте настояться 2 часа. Принимайте по ст. л. 3—4 раза в день при шуме в голове и головных болях.

Курс лечения яруткой — месяц. При необходимости его можно повторить через 10 дней.

Противопоказания к применению — беременность. Растение действует абортивно.

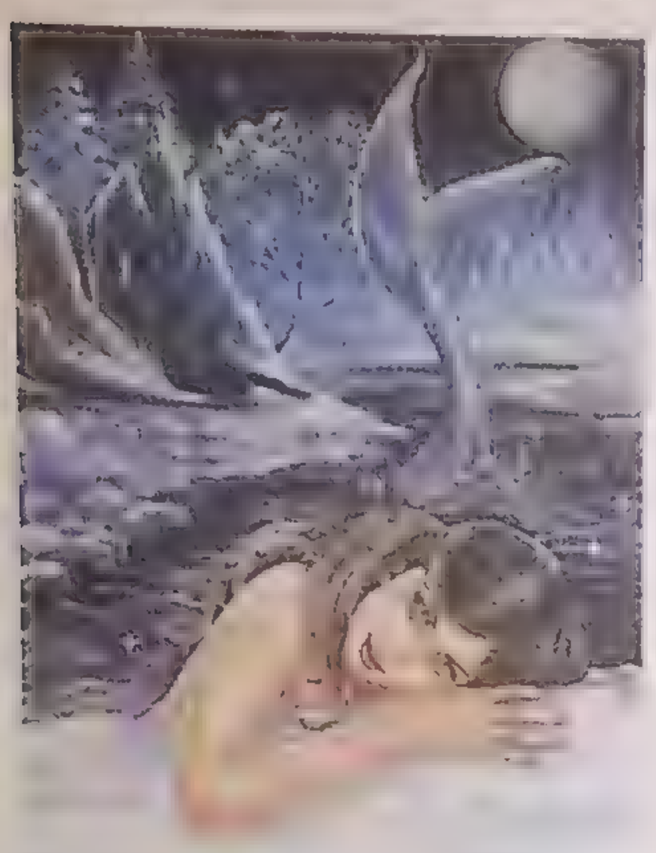


Ярутка полевая

Александр Юрьевич Вяземский, 601551, Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, п.г.т. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15

Белая музыка

Еще на подходе к Дворцу Культуры Московского Электрозавода, где должен был состояться 6-й международный съезд целителей, я заметила афишу с приглашением на концерт исцеляющей «белой» музыки Маргариты Домбровской. С нее смотрела средних лет женщина с копной густых черных волос. Завораживал взгляд таких же темных глаз. Быстро схватываю глазами дату и время выступления исполнительницы и понимаю — на ее концерт скорее всего не попаду. Слишком поздно он заканчивается, а дорога до гостиницы долгая. Да и кого сегодня удивишь подобной музыкой? Об этом так часто пишут в различных изданиях! Только по себе знаю — не всякая мелодия целительное воздействие имеет. Но что-то бередит душу, не дает покоя. Может, название «белая музыка»? Но времени нет на раздумья, и я тороплюсь в зал Дворца, где вот-вот начнется форум.



Женщина с афиши

Насыщенная программа съезда почти вытеснила утреннее впечатление от афиши. В обеденный перерыв захотелось на волю. Скорее в ближайший сквер, под раскидистую тень кустарника! Сидя на скамейке, с удовольствием впитываю прохладу и смежаю веки. Женский голос спрашивает разрешения присесть рядом. Я не против. Приоткрыв глаза, испытываю легкую оторопь. Рядом со мной та женщина с афиши! Правда, одежда совсем другая, но сомнений нет, это — она! А дама, будто угадав мое смятение, участливо спросила: «Тоже устали?» Я согласно кивнула. Только вечером, перебирая в памяти эпизоды этого дня, удивилась — откуда она узнала про мое состояние?

А пока моя соседка уютно устроилась на парковой скамейке и точно так же прикрыла глаза. Я замерла, боясь потревожить ее. Но любопытство к этой женщине не давало покоя. Она первой прервала молчание. «Знаете, я так тяжело переношу скопление людей! Ведь живу, по существу, затворницей». Я обрадовалась. Кажется, меня приглашают к разговору!

— Это ваша афиша? — указываю ей на стенд перед Дворцом культуры.

— Да, моя.

— Почему вы так живете?

— Я ощущаю себя своеобразным аппаратом для передачи определенной информации людям, т. е. как бы посредником между Богом и людьми. И считаю, что обязана содержать этот аппарат очень чистым, чтобы свести к минимуму искажения в передаче. Для этого я должна вести праведную жизнь. Дело в том, что я плохо чувствую себя в темном пространстве, пока не высветлю его. А это большая нагрузка на сердце, оно начинает сильно болеть после. Поэтому стараюсь меньше ходить там, где людно, реже встречаться со случайными людьми.

— Но как же тогда вы выходите в зал, где так много незнакомых людей?

— На такие встречи иду с Божией помощью. Он дает мне «добро» на эти встречи и защиту. До тех пор, пока мне не было разрешено, я не давала концертов.

— Кстати, о вашей музыке. Почему она называется «белой»?

— При исполнении на фортепиано играю только на белых клавишах.

Удивление мое росло. Такого еще не встречала. Лет двести существует этот инструмент. Сотни композиторов пишут для него музыку, но, видно, никому в голову не приходило использовать только белые или черные клавиши.

— Где вы учились музыке?

— Нигде. Я не знаю нотной грамоты! Но я всегда мечтала играть на фортепиано.

Я не знала, как вести себя. Все сказанное воспринималось каким-то бредом. Но, кажется, более сумасшедшей выглядела я. Моя соседка по-прежнему пребывала в безмятежном состоянии духа. Я не сдавалась.

— Маргарита, когда вы играете, о чем-то думаете в этот момент, что-то себе представляете?

— Не помню. Сразу как бы вхожу в контакт, появляется легкое головокружение. Ощущаю себя большой, огромной: голова в Космосе, руки на Земле, и через меня, как через мощную трубу, на людей льется божественная, целительная музыка. Я как бы нахожусь и здесь, и там. Но так я себя стала ощущать уже не только во время концертов, а всегда — я и здесь, и одновременно там.

Она взглянула на меня и, видимо, поняв, что со мной происходит, вдруг предложила:

— А вы приходите на концерт, и может быть, многое станет ясно.

Мелодии небес

Надо сказать — народу собралось немного. Большую часть аудитории составляли женщины. Они мало были похожи на эстетствующих меломанов, скорее — на удрученных разными невзгодами людей. Некоторые, видимо, на встрече были не в первый раз. Маргарита вышла в белом одеянии, в таком, как на афише. Тепло поздоровалась с публикой.

«Приведем себя в порядок, — Маргарита Владимировна подошла к рояпиано.

Я не знала, как вести себя. Все сказанное воспринималось каким-то бредом. Но, кажется, более сумасшедшей выглядела я. Моя соседка по-прежнему пребывала в безмятежном состоянии духа. Я не сдавалась.

— Маргарита, когда вы играете, о чем-то думаете в этот момент, что-то себе представляете?

— Не помню. Сразу как бы вхожу в контакт, появляется легкое головокружение. Ощущаю себя большой, огромной: голова в Космосе, руки на Земле, и через меня, как через мощную трубу, на людей льется божественная, целительная музыка. Я как бы нахожусь и здесь, и там. Но так я себя стала ощущать уже не только во время концертов, а всегда — я и здесь, и одновременно там.

Она взглянула на меня и, видимо, поняв, что со мной происходит, вдруг предложила:

— А вы приходите на концерт, и может быть, многое станет ясно.

Мелодии небес

Надо сказать — народу собралось немного. Большую часть аудитории составляли женщины. Они мало были похожи на эстетствующих меломанов, скорее — на удрученных разными невзгодами людей. Некоторые, видимо, на встрече были не в первый раз. Маргарита вышла в белом одеянии, в таком, как на афише. Тепло поздоровалась с публикой.

«Приведем себя в порядок, — Маргарита Владимировна подошла к роя-

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

Мы полагаем, что только отрицательные эмоции вредны для здоровья. Но медики утверждают: любые эмоциональные встряски. И в общем-то, их суммарное воздействие и стоит учитывать. Определив в баллах силу стресса от весьма распространенных жизненных ситуаций, они предложили тест.

Любые волнения

- Смерть супруга (или самого близкого человека) — 100.
- Развод — 73.
- Разъезд супругов (без оформления развода) — 65.
- Тюремное заключение — 63.
- Смерть близкого члена семьи — 63.
- Травма или болезнь — 53.
- Женитьба — 50.
- Увольнение с работы — 47.
- Примирение супругов — 45.
- Уход на пенсию — 45.
- Изменения в состоянии здоровья члена семьи — 44.
- Беременность — 40.
- Сексуальные проблемы — 39.
- Появление нового члена семьи — 39.
- Реорганизация на работе — 39.
- Изменения финансового положения — 38.
- Смерть близкого друга — 37.
- Изменения профессиональной ориентации — 36.
- Усиление конфликтных отношений с супругом — 35.
- Ограбление — 31.
- Ссуда или заем на крупную покупку (дом, машина) — 30.
- Ремонт квартиры (капитальный) — 29.
- Изменение должности — 29.
- Сын или дочь покидает дом — 29.
- Проблемы с родственниками мужа (жены) — 29.
- Выдающееся личное достижение — 28.
- Супруг бросает работу (или приступает к работе) — 26.
- Начало или окончание обучения в учебном заведении - 26.
- Изменение условий жизни — 25.
- Отказ от каких-то индивидуальных привычек — 24.
- Проблемы с начальством — 23.
- Изменение условий или часов работы — 20.
- Перемена места жительства — 20.
- Смена места обучения — 20.
- Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска — 19.
- Изменение социальной активности — 19.
- Изменение привычек, связанных с

лю. — За окном вечер, рабочий день вытянул немало сил, а впереди встреча с семьей, где, прежде чем отдохнуть, еще столько дел переделать надо. И чтобы не чувствовать себя в родных стенах «выжатым лимоном», послушаем мелодию «на гармонизацию состояния».

Исполнительница предлагает закрыть глаза и представить приятную мысленному взору картину, но я слежу за игрой ее пальцев. Неужели и впрямь ни разу не коснутся они черных клавиш и благозвучной будет мелодия, сыгранная без них?

Маргариты

Первая же музыкальная импровизация рассеяла сомнение, а вместе с ним ушла и накопившаяся за день усталость.

А потом, изредка сопровождая беседу фортепианной игрой, она повела разговор на разные темы. О том, что болезнь сама не уйдет, ее надо выкорчевывать, работать над собой, не надеясь на лекарства из аптеки. Что источник наших недугов в голове: **болезни рождаются от неправильных мыслей, слов и поступков.** Маргарита призывает не искать вины в других, а только в себе. «Не хотите болеть — **следите за чистотой вашего сознания, тела, жилища.** Учитесь не отвечать на психологические удары местью, злом, а уходите, поднимаясь по ступенькам духовного развития. Все в этой жизни имеет право на существование, и нельзя ругать крапиву за то, что растет здесь и жалит. Ее можно просто обойти. Пересмотрите свой круг общения, будьте разборчивы в друзьях». Кажется — ничего нового в этих словах нет, но в такой обстановке они звучат очень проникновенно и убедительно.

«О болезнях говорить не станем, мы будем учиться жить так, чтобы больше не болеть, — продолжила Маргарита Домбровская. — Начнем с малого, с себя. Будем сами творить свою среду обитания — чистую и светлую. А для этого перестанем копить в душе зло, чтобы не уносить из дома тепло. Сквернословить в семье, приносить домой ворованое, смотреть по телевизору «ужастики» и пошлятину — все равно, что открыть дверь грабителям: берите все и уносите. Когда в семье нет доверия друг к другу, взаимного уважения и любви, то нет и уюта. И не понимает иной хозяин: он все тащит в дом, а отчего в доме худо? Да оттого, что он засорен злом, отрицательной энергией. **Суета, ложь, раздражение забирают энергию, жизненные силы — отсюда болезни, раздоры, беды.** Ведь болезнь — это сигнал. Что-то не в порядке с душой, надо начать работу над собой. Но каждый может исцелиться. **Отдавайте энергию окружающим и получите поток свежей, целительной, которая унесет все ваши болезни».**

И опять ее пальцы плавно танцуют на белых клавишах рояля. Моя соседка справа не сводит с исполнительницы глаз. Кажется, она всем своим существом проживает каждую фразу, каждую мысль Маргариты Домбровской. После окончания музыкального лечебного сеанса она горячо и долго аплодирует.

— Скажите, — не выдерживаю я, — вы впервые на концерте этой исполнительницы?

— Нет, уже третий раз. Стараюсь не пропустить ни одного выступления.

— Что-то поменялось в вашей жизни после посещения этих концертов?

— Мне стало легче жить. Нашла работу. А в душе поселился мир и покой. Как-то сами собой исчезли проблемы. Раньше они казались неразрешимыми.

Согласно данным Леонида Макарова, исследовавшего этот феномен в НИИ педиатрии и детской хирургии, «белая музыка» Маргариты Домбровской восстанавливает энергетику больного человека за 10 минут, в то время как другие лечебные препараты приводят к результату только за пять-шесть процедур. Она повышает защитные силы организма. Исследователь считает, что эта музыка — материализованные космические вибрации. А один из старцев Оптиной Пустыни определил ее как «немирская» Свои необычные концерты Маргарита давала в концертных залах России, Европы, Америки. И везде имела успех.

И тогда мне подумалось — если человеку после таких музыкальных сеансов становится легко жить, то не важно на каких клавишах пианист играет.

Э. Аполлонова

«Лунная соната» доктора Бога

В далекие шестидесятые работал Валентин Иванович в Северном морском пароходстве. Пол-мира объездил, почти все страны посетил. Вместе с ним путешествовал по миру и баян. Был Валентин Иванович и в далекой Кубе. Там и подорвал здоровье — жара, в тени — плюс 47. Стал недомогать — давление запрыгало. Врачи руками развели: «Что вы хотите? Гипертония». И списали на берег.

Три года моряк мучился. И так тоскливо было на душе, что взял однажды в руки баян и заиграл. Что-то стронулось в организме. «Интуитивно вывел, что **Шопен**, особенно знаменитые десять вальсов, **избавляет от гипертонии. При лечении желудка рекомендую Штрауса**. А вот **Бах** (только не скрипичная музыка) — **для онкобольных хорош**», — делится музыкальными наблюдениями баянист.

Ритмы музыки по-разному действуют на человека. **При депрессии и психозе** полезно слушать **колыбельные. «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грезы» Шумана — при бессоннице. «Венгерскую рапсодию» Листа, «Фиделио» Бетховена — при головной боли. Вальсы Штрауса, «Аве Мария» Шуберта успокаивают нервы. Раздражительность и озлобленность снимет «Лунная соната» Бетховена.**

Предостеречь слушателей Валентин Иванович хочет от одного: «Не спешите покупать музыкальные записи, где выведено: «Помогает от желудка» или «От сердечно-сосудистых заболеваний». Ведь ритмичные и стремительные или спокойные и медленные произведения для одного больного наслаждение, а другому — только вред. Главное — найти свое произведение, от которого на душе светло и легко. И пусть оно постоянно звучит, принося здоровье и радость в ваш дом».

Ольга Калинина

Здоровый образ жизни

вероисповеданием — 18.

✱ Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном — 16.

✱ Изменение числа живущих вместе членов семьи — 15.

✱ Изменение привычек, связанных с питанием — 15.

✱ Отпуск — 13.

✱ Незначительные нарушения правопорядка — 11.

Теперь сложите баллы.

Менее 75. Считайте, что у вас, в принципе, все в порядке. Стрессов на вашу долю за год пришлось довольно мало, и о них не стоит говорить всерьез. Прогноз вашего здоровья на ближайшие месяцы благоприятный.

75—140 баллов — в вашей жизни произошли довольно-таки серьезные изменения. Для того чтобы у вас не возникало серьезных проблем со здоровьем, постарайтесь забыть о своих волнениях и легче относиться к предстоящим осложнениям, а еще лучше — игнорировать их.

141—280 баллов. 50—70% вероятности возникновения какого-то невротического, а то и телесного заболевания. Будьте осторожны! Возможно, вам придется обратиться за помощью к специалистам (в первую очередь — к психотерапевту).

281 и более. Ситуация, в которой вы оказались, достаточно серьезна. Давление обрушившихся на вас стрессов столь велико, что может отрицательно сказаться на вашем здоровье. В последующие месяцы постарайтесь организовать для себя максимально щадящий режим, как можно больше отдыхайте. Если же вы не сумеете справиться с последствиями стрессовых воздействий, вам обязательно следует обратиться к психотерапевту или же посетить кабинет социально-психологической помощи, если такой есть в вашем городе.

ДОКТОРА СОВЕТ ИЗБАВИТ ОТ БЕД

Если есть проблемы

Я, главный врач санатория-профилактория «Волхов», применяю в своей работе методы официальной и народной медицины, мануальной терапии позвоночника. Кстати, по данным российских и зарубежных вертебрологов, львиная доля болезней возникает из-за остеохондроза и ущемления сосудистого пучка, выходящего из позвоночника. И ликвидация этих нарушений ведет к избавлению от многих болезней. Поэтому и хочу предложить читателям методы лечения, которые рекомендую своим пациентам.

Такая комплексная терапия помогает при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии, инсульте, бронхите, бронхиальной астме, гепатите, холецистите, болезнях кишечника и мочеполовой сферы, радикулите, остеохондрозе, грыже межпозвонкового диска, рассеянном склерозе, онкологических и других заболеваниях.

Ежедневно упражняйтесь

Рекомендую обязательно ежедневно выполнять следующие упражнения.

✱Вис на перекладине. Повисните, расслабьтесь и сначала двигайте тазом вправо-влево, затем — круговые движения, считая до 30. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите счет до 90—100. Чем чаще в течение дня будете выполнять это упражнение, тем быстрее встанут на место позвонки, освобождая сосудисто-нервный пучок.

✱Лежа на диване, опустите голову вниз и в течение 30 секунд наклоняйте ее вправо-влево, столько же делайте кивательные и круговые движения (общее время выполнения — 90 секунд).

✱Лежа на диване, согните колени, обхватите их руками, наклоните к ним голову, расслабьте мышцы спины и покачайтесь в таком положении 3—5 минут.

✱Лежа на животе, согните колени, ухватитесь за лодыжки (или привяжите шнур), отведите голову назад, расслабьте мышцы спины, живота и покачайтесь 3—5 минут.

✱Лежа на животе, поднимитесь на выпрямленных руках, но не отрывая пупок от пола, расслабьте мышцы туловища, подвигайтесь в стороны, поверните голову влево, стараясь увидеть правую стопу, затем вправо, чтобы увидеть левую стопу. И так — в течение 3—5 минут.

✱«Рыбка»: лежа на спине, делайте волнообразные движения туловищем в течение 3—5 минут.

Эти упражнения необходимо выполнять 3—5 раз в день.

Очищение кишечника

Также нужно проводить раз в полгода очищение кишечника, печени от шлаков и ядов. В качестве раствора для клизмы используйте настой аира (2 ст. л. измельченных корней на 2 литра кипятка), охлажденный до 36 градусов. Процедуру лучше делать в ванне, стоя на четвереньках или в позе «березка». Закрепите кружку Эсмарха на высоте 2 м, снимите пластмассовый наконечник, обожгите свечой конец резиновой трубки и введите в задний проход на глубину 25 см и более. Вылив весь раствор, постарайтесь удержать его в кишечнике в течение 10 минут, чтобы «откваснлись» каловые камни.

После процедуры съешьте половину стакана моркови с 2 зубчиками чеснока, выпейте лечебный квас.

Первые две недели делайте клизмы каждый вечер (лучше в 22 часа). Третью неделю — через день. Четвертую — через 2 дня.

ЗАМЕТЬ: СТОИТ В АПТЕЧКЕ ИМЕТЬ

Известен он

Если спросить, чем люди издревле избавляются от семи недугов, каждый, не раздумывая, назовет лук, да, пожалуй, чеснок. И это так. Еще во времена Гиппократа чеснок считался главным лекарем. Чесночной смесью смачивали повязки, которыми закрывали гнойные раны, используя как мощное бактерицидное средство. Во всем мире чесночную терапию долго считали исключительно русским явлением. Им не только лечились, но и добавляли в пищу, подмешивали в квас, а кое-где и в пиво.

В чем же кроется та магическая сила чеснока, которая позволила не одно тысячелетие (целебные свойства чеснока описаны за 1550 лет до нашей эры в папирусе «Кодекс Эберса») держать пальму первенства природного целителя? Всякий раз вспоминая резкий запах и обжигающий вкус чеснока, мы не задумываемся над тем, что этот простой зубчик богат углеводами, белками, минеральными солями и витаминами. А уж по содержанию эфирных масел далеко не всякое растение может с ним сравниться. Именно эфирное масло губит многие микробы: туберкулезную, дифтерийную палочки, стафилококки. Открыто около 100 серосодержащих компонентов чеснока. Как показали исследования, именно сульфиды придают растению невероятную силу в борьбе против стафилококков, дизентерийных и тифозных бактерий, бессчетного числа грибков и дрожжевых «сюрпризов».

Такие микроэлементы, как германий и селен, **придают чесноку мощную антиоксидантную силу.** А ведь именно использование таких антиоксидантов, как витамины С, Е, бета-каротин, селен, в составе поливитаминных комплексов, является важной частью лечения и профилактики болезней. Да, да! Не какой-то одной, а почти всех. Ведь известно, что почти при любом заболевании дает сбой антиоксидантная защита человека. Вероятно, отчасти объясняется целебная сила чеснока и тем, что микроэлемент германий содержится только в растении. Может, поэтому, по данным Института питания Академии медицинских наук, человеку в год необходимо вместе с луком потреблять 6—10 кг чеснока!

Но далеко не всякий чеснок сможет защитить от недугов так, как того нам хотелось бы. Со временем хранения теряются многие ценные свойства растения. Поэтому с лечебной целью желательно использовать чеснок свежесобранный или после непродолжительного хранения. Антибактериальное действие чеснока, хранившегося в холодильнике четыре месяца, снижается по сравнению с исходным его состоянием почти вдвое. А уж если ему довелось храниться при комнатной температуре, то через восемь месяцев антимикробная сила исчезнет вовсе. Так что, увидев на рынке старый посеревший чеснок (а под шелухой, как правило, окажутся пожухлые дольки, местами с плесенью), лучше и не останавливать на нем свой взор: питательного, а уж тем более лечебного эффекта от него не будет

Как быть тем, кто глубокой зимой, весной и даже летом не может приобрести свежий сочный чеснок? Или вы терпеть не можете запаха и вкуса этого целителя? И для тех, и для других теперь решение найдено. **Фармацевтической фирмой «Ранбакси» начат выпуск оригинального препарата «Чесночные жемчужины», содержащие очищенное чесночное масло в легко усвояемых мягких желатиновых капсулах.** Каждая чесночная «жемчужина» равноценна двум долькам чеснока. Хорошо исследована способность препарата снижать повышенный уровень холестерина крови, уменьшать вязкость крови (разжижать ее). Эти-то полезные свойства и применяются для профилактики и лечения многих сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни

Лечебные квасы

Академик Болотов рекомендует принимать **квас с чистотелом** при ожогах и других заболеваниях. Я добавил еще несколько трав и, судя по отзывам пациентов, они хорошо помогают при различных болезнях.

Готовится лечебный напиток так. В банку налейте 3 литра молочной сыворотки, добавьте стакан свежего или сухого чистотела, стакан сахара и 2 ст. л. сметаны. Закройте банку марлей и темной тканью, дайте настоятся на полу в течение 2 недель. Пейте по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды или через 2 часа после.

Как только начнете прием кваса из чистотела, поставьте настаиваться следующую порцию напитка **из пижмы, полыни или корня аира.** Рецепт приготовления и применения тот же. Кстати, эффект будет лучше, если использовать свежую траву.

Перекись водорода

Еще советую **закапывать в нос** 3%-ный раствор перекиси водорода (методика профессора Неумывакина, Дугласа). В первый день разведите 3 капли перекиси со ст. л. воды и закапывайте по полной пипетке в каждую ноздрю 3—5 раз в день. Голову при этом нужно запрокинуть, чтобы раствор попал в пазуху, над которой находится гипофиз. Во второй день — 5 капель перекиси на ст. л. кипяченой воды. Третий — 7 капель на ст. л. воды. Четвертый — 10 капель на ст. л. воды. Пятый — 10 капель на ст. л. воды, закапывайте по 2—3 полные пипетки в каждую ноздрю. Шестой день — вводите по кубику раствора (10 капель перекиси на ст. л. воды) с помощью шприца. В течение 10—15 минут после процедуры ничего не есть и не пить.

С ПОЗВОНОЧНИКОМ

Также необходимо **принимать 3%-ный раствор перекиси водорода и внутрь.** Пейте его по 10 капель на половину стакана воды 3 раза в день за 30 минут до еды или через 2 часа после.

Мед, мумие, масло и пластырь

Помогут вернуть здоровье и такие средства. Принимайте по таблетке мумие 3 раза в день. Курс — 10 дней, затем — перерыв 5 дней и продолжите лечение.

Ешьте **мед** — по ст. л. на стакан теплой (36 градусов) воды за час до еды 3 раза в день и на ночь.

Смазывайте уши снаружи и внутри **пихтовым маслом:** на них есть биологически активные точки, воздействуя на которые, можно лечить весь организм. Если хотите, наносите его на всю голову, лицо. Волосы станут лучше расти, улучшится кровоснабжение мозга, а на лице исчезнут морщины. И обязательно смазывайте маслом область позвоночника.

На биологически активные точки на кистях (хэ-гу) и на ногах (цзу-сан-ли) наклейте на 20—30 минут кусочки перцового лейкопластыря. Если кожа терпит, можно оставить их на всю ночь.

Точка хэ-гу — на вершине возвышения, если прижать большой палец к кисти. Точка цзу-сань-ли чуть ниже левого нижнего края коленной чашечки: если положить кисть на колено, окажется против мизинца.

Внимание — на питание

Особое внимание нужно обратить на питание. Пищу старайтесь жевать как можно дольше. Делайте на кусочек не менее 30 жевательных движений. Включите в рацион **перепелиные яйца.** И обязательно — **побольше овощей:** ешьте салаты из моркови или свеклы с медом, свежую или квашеную капусту, морскую капусту, мякоть тыквы, тыквенные семечки — до 300 г на один прием. Полезен сырой картофель (по ст. л. с медом) и в мундире. Количество мяса нужно ограничить до 50—70 г в день, рыбы — до 100—200 г в день. Крупы советую замачивать с вечера в термосе, утром готовить.

Из напитков рекомендую **простоквашу, различные морсы.** Их можно готовить из клюквы, брусники, смородины, малины, земляники, лимонов (все компоненты вместе или по отдельности). А вот минеральную воду пить нельзя! Вместо нее советую выпивать за полчаса до еды и через 2 часа после по стакану теплой (36 градусов) кипяченой воды с медом и виноградным или яблочным уксусом (того и другого по ст. л.). Через полчаса после приема пищи положите на язык грамм поваренной соли и рассасывайте ее как можно дольше, глотая слюну. По данным академика Болотова это вызывает увеличение выделения пепсиногена в желудке, позволяя лучше переваривать пищу.

Юрий Александрович Бабенко,
187400, Ленинградская обл.,
г. Волхов, просп. Волховский, д. 35,
кв. 29; т. (881363) 222236

ЗАМЕТЬ: СТОИТ В АПТЕЧКЕ ИМЕТЬ

С ДАВНИХ ВРЕМЕН

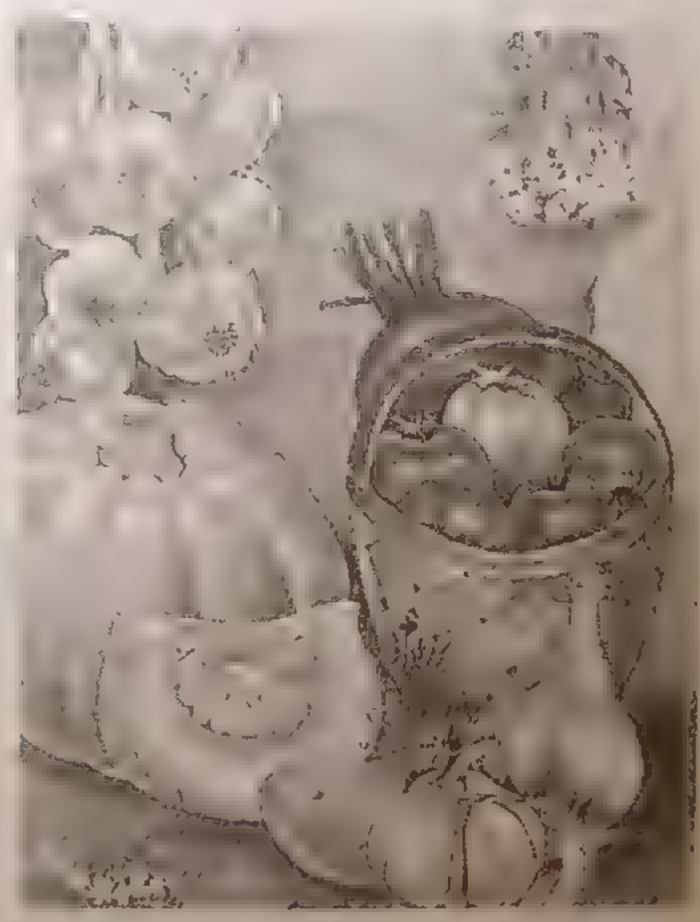
сердца, эндартериитов, после операций на сосудах, при преходящих нарушениях мозгового кровообращения, мигрени). Кроме того, чесночные «жемчужины» оказывают мягкое сосудорасширяющее действие, мочегонное (выводя избыток натрия из организма. Поэтому **при начальных стадиях гипертонической болезни** «Жемчужины» просто незаменимы. Приятной находкой они окажутся и **для диабетиков:** уменьшится концентрация глюкозы в крови, плюс целый ряд благоприятных эффектов в отношении сердца, сосудов, системы крови позволит снизить вероятность развития осложнений сахарного диабета. Постоянное применение чесночных «жемчужин» **при хроническом пиелонефрите** приводит к исчезновению закономерных обострений недуга и замедлению прогрессирования почечной недостаточности. И это неспроста: издревле известны уроантисептические свойства чеснока — мало какой микроб вытерпит чесночную атаку. Теперь стала известна и другая сторона его действия — укрепление иммунных сил организма. Все это позволило рекомендовать «жемчужины» в комплексе **лечения инфекционных и грибковых заболеваний,** особенно, если речь идет об эпидемии гриппа. Прием чесночных «жемчужин» в это время целесообразен всеми членами семьи. Тогда можно быть уверенным — простудные неприятности обойдут стороной.

А неблагоприятная экологическая ситуация... Трудно даже представить, чего стоит организму бороться со всем этим. И что если помочь ему все теми же «жемчужинами»? Они предотвращают накопление радиоактивного йода в щитовидной железе, способствуют выведению из организма радионуклидов и солей тяжелых металлов.

В последнее время появляются сведения и о профилактическом действии чесночных «жемчужин» в отношении **онкологических заболеваний,** а также в комплексной **терапии рака.** Не стану выдавать это за аксиому, поскольку точный механизм их действия в этом случае не известен. Известно только, что они уменьшают токсическое действие противоопухолевых средств на неповрежденные ткани.

Как видим, чесночные «жемчужины» — универсальное средство профилактики и комплексного лечения многих заболеваний. Оно лишено значимых побочных эффектов, может применяться длительно (например, при атеросклерозе) и отпускается в аптеке без рецепта врача. Так стоит ли искать для себя панацею сомнительного свойства, если есть испытанные многими веками натуральные средства?

И.А. Крылов, к.м.н.



ПОДДЕРЖИ САМОЧУВСТВИЕ ДУШИ

Мир оказался во власти золотого тельца. В этой мешанине произошла величайшая подмена понятий! Произошла суррогатная революция; свершилась подмена Подлинного на Фальшивое. Но есть единственное, что нас спасет от падения в бездну, — девственно чистым, нетронутым осталось краеугольное понятие, которое невозможно ни смешать, ни заменить, ни очернить! Это даже не красота и не любовь, не человечность! Нет! Безусловно, и все это важно! Но первейшее и главное — ДОБРОТА!

Подлинное и фальшивое

Доброта становится физиологической редкостью, но ее просто нечем заменить!

Доброта в высшей степени парадоксальна, к тому же она является квинтэссенцией человеческого бытия. Парадоксальность доброты часто считают безумством, сумасшествием, патологией. Ведь донкихотство — в первую очередь доброта, а потом уже стремление к идеалу, странность и еще черт знает что: эпатаж, экзальтация, бунт, протест...

А весь мир захлестнула волна борьбы с душевной болью, без которой, как ни странно, не может быть души, без которой душа не может существовать. Боль души — это ее дыхание, вибрация, которая рождает способность мыслить. Не просто мыслить, а мыслить дерзновенно, пламенно, рискованно и свободно. Магазины заполонили тысячи книг с методиками, инструкциями и психотехниками по приобретению творческих способностей и избавлению от душевного беспокойства. Их авторы, по всей видимости, просто не понимают, что без постоянного напряжения души, без боли души нет и не может быть подлинного творчества, независимо от того, что мы собираемся творить — мир, жизнь, дом, людей. Невозможно научить творчеству по шаблонам, схемам, инструкциям, правилам. Ибо само творчество по своей природе — это постоянное, если не сказать вечное, нарушение этих самых схем, установленных кем-то правил, норм, законов. Творчество — это прорыв, скорее отрыв, свободный полет мысли и души!

Бесконечно благодарен людям, которые сохраняют внутри себя способность творческого самовыражения.

Сколько необходимо не просто терпения, а подлинного человеческого мужества, чтобы после каждого унижения, после каждого столкновения с несправедливостью и жестокостью этого мира, после каждой неравной схватки с наглостью, пошлостью, цинизмом и бездуховностью — жить и творить! Для подлинного творца жизнь — это и есть совокупность творчества, науки, религии, мифологии, вместе взятые. Чтобы раскрыть свой внутренний мир, нужна не просто смелость, а героическое усилие — творческий порыв. Ну, а чтобы создать внутри себя этот самый мир, нужны не просто мужество и смелость, а необходимы также открытость, дерзновенность, гордость, поэтическое миросозерцание, стойкость, бунтарский порыв (не против общества, а против себя), готовность к познанию, умение рисковать, благоговейное отношение к женщине, интерес к жизни, парадоксальный взгляд на окружающее, чистота, отрешенность, жажда исповеди. С помощью чего ты создаешь свой мир, то и становится внутренним его содержанием и жизнью!

Так как же удержать и сохранить все это? Чем? Какой музыкой, каким словом, какими красками? Какой силы и амплитуды должна быть жажда жизни, чтобы мир внутри тебя не умер, не ожесточился, не застыл?

Мы думаем, что познаем мир, но на самом деле мы все больше и больше удаляемся от сути вещей. Так же и человек, старающийся постичь суть своего «Я» посредством слов, все дальше и дальше удаляется от собственной сущности. В конце концов он теряет шанс на воссоединение с ней. Все больше и больше в мире становится людей, потерявших стержень. Это наркоманы, алкоголики, уголовники, националисты, сектанты, праздная публика, толпа.

Нам кажется, что мир прогрессирует в сторону процветания, но он становится все ближе и ближе к глобальной катастрофе.

Катастрофы имеют различные формы. Мир уже развивается по катастрофическому сценарию. Первой и самой незаметной является духовная катастрофа. Чтобы скрыть ее и не дать ощущать, человечество прибегает к разным ухищрениям и огромным денежным затратам. Таким образом оттягивается момент, когда последствия вовсю идущей духовной катастрофы проявятся воочию.

Мы становимся подобными машинам, которые окружают нас. Мы теряем способность чувствовать по-человечески и не ощущаем друг друга. Жизнь внутри нас мучительно умирает. Я призываю всех к Подлинной Жизни, которая есть внутри каждого человека, к Подлинной Доброте, к Подлинной Любви, к подлинному их пониманию и служению им.

Всем читателям газеты я посвящаю свои стихи:

Акварельная фантазия

Разноцветные круги на воде,
Акварельные штрихи на листе...
Сквозь ночные облака — не слышна —
Опускается — легка — тишина.
Эта грусть, что вдруг пришла, на двоих
Так пронзительно светла от любви,
Отражается от глаз лунный свет,
Я его собрал для вас, как букет.
На обветренной щеке — искры слез.
На протянутой руке — талый воск.
Истекает, как свеча, — посмотри —
Наша светлая печаль о любви.
Первый снег с утра лежит во дворе,
Застывает, словно жизнь, акварель.
За пределы унесен чистоты —
Остается только сон от мечты...

Андрей Комелягин

ЖИЗНЬ ДАЕТ И ТАКОЙ ПОВОРОТ

В редакцию приходят письма, в которых читатели интересуются судьбами воспитанников северодвинского центра «Солнышко». Мы писали о ребятах в «Ай, болите!» № 21 за 2006 год. Сегодня об одном из них, Никите, рассказывает заведующая социально-реабилитационным отделением центра В.Г. Степанова.

После публикации заметки «Почему я такой несчастливый?» о судьбе Никитки в центр «Солнышко» пришло письмо от семьи из Краснодарского края. Муж и жена предлагали взять мальчика на воспитание навсегда. Писали очень эмоционально, искренне: «Мы немолодые люди. Мне 51 год, мужу — 50. У нас две взрослые дочери, внук, но живут они отдельно. Очень хотим помочь Никите. Привозите его погостить. А если мальчику у нас понравится, пусть остается насовсем. Живем мы дружно, занимаемся торговлей, имеем свой магазинчик, сад, где все растет: виноград, клубника. Совсем рядом речка. Я сама буду водить его купаться. А в выходной отвезем Никиту в цирк (у нас своя машина). Купим велосипед, познакомим с соседскими ребятами. И образование дадим. Словом, воспитаем хорошо». После прочтения этих строк у всех работников «Солнышка» создалось впечатление, что Никитка действительно станет приемным сыном Анны Андреевны и Сергея Николаевича.

Мы связались с этими людьми. Начались переговоры по телефону, обмен письмами, телеграммами. И первые впечатления подтвердились: семья, пожелавшая принять Никитку, действительно достойная. Остались позади хлопоты, связанные с оформлением разрешения на опеку и покупкой билетов. Наступило время отъезда.

Провожали Никитку всем «домом». Дети немного грустили, воспитатели плакали. Ведь разлучались с таким обаятельным и скромным человечком! Красивый белый Мерседес (подарок спонсоров) повез Никитку в областной центр, к поезду Архангельск-Адлер. Несколько ребятишек и бабушка ехали с ним до пункта отправления, а я, заведующая центром, — до Краснодара. Сам виновник торжества был по-мужски молчалив. Бабушка же изо всех сил сдерживала рвущиеся из груди рыдания. «Не передумал ли уезжать-то?» — в последний раз спросила его я. «Нет!» — лаконично ответил мальчуган. На прощание сфотографировались и расстались на удивление спокойно

Поезд тронулся, унося парнишку в новую, не похожую на прежнюю жизнь. Под монотонный стук колес он спал безмятежно, будто младенец. А днем балагурил и уплетал за обе щеки испечен-

Существует мнение, согласно которому каждые пять лет необходимо что-то кардинально менять в своей жизни: работу, квартиру, мужа, любовника или, в крайнем случае, страну проживания. Я предлагаю поступить проще — изменить образ жизни и свои привычки.

Если скучно жить

Начните собирать нужные привычки. И время заполните, и себя проверите, и жизнь украсите. Все мы знаем, что полезно каждый день принимать душ, делать утреннюю зарядку, держать осанку, вежливо здороваться, улыбаться, делать комплименты, ходить пешком, пить натуральные соки, исключить сладкое и острое, чистить ботинки с вечера, спать с открытым окном...

Каждый раз, наталкиваясь на эти банальные рекомендации, мы мечтательно закрываем глаза, на секунду воображая себя другими, и тут же вздыхаем: «Как-нибудь потом, после отпуска, в следующем году, еще успею».

Некоторые периодически начинают новую жизнь — проснувшись утром, весь день стараются следовать новым правилам. Однако уже к вечеру срываются. Ведь человек не может постоянно удерживать в голове большое количество деталей: делай то, не забывай про это, заботься о третьем... Такой режим изнуряет, что и приводит к срыву.

В то же время ежедневно мы совершаем действия, о которых совершенно не задумываемся: чистим зубы, застегиваем пуговицы, выключаем свет. Что примечательно, мозгу не приходится следить за ними. Мы совершаем их на автомате, это наши привычки. Теперь, я надеюсь, вы понимаете истинный смысл крылатой пушкинской фразы «привычка свыше нам дана»? Она позволяет мозгу заниматься другими, более важными делами, не отвлекаясь на мелочи.

Можно ли приобрести привычку? Да, это возможно. Однако для этого нужно знать замечательное правило привычки: **любая привычка требует 40 дней, чтобы стать вашей.** Что это значит? А то, что если ровно сорок дней заставлять себя принимать утренний душ, то сорок первым утром вы сами не заметите, как окажетесь в ванной. Не верите? Проверьте! Число сорок магическое: сорок дней после рождения ребенка, сорок дней после смерти человека. Так не стоит ли потратить сорок дней, чтобы обрести хорошую привычку на всю жизнь?! Однако есть такой нюанс: недостаточно заставлять себя что-то делать, надо делать это с удовольствием! Вот тогда привычка прочно войдет в наш образ жизни.

Допустим, вы решили чистить зубы утром и вечером. И не просто так, а по три минуты. Кто скажет, что это легко, пусть попробует в течение трех минут степенно драить содержимое полости рта. Выдержать бы хоть одну! Как же разнообразить этот, казалось бы, рутинный процесс? Очень просто. Внимательно рассмотрите каждый зубик и представьте, что это ваше дитя. Самое дорогое на свете. А разве это не так? Вы бы согласились потерять хоть один зуб? Аккуратно пройдитесь щеточкой по каждому из них несколько раз, и три минуты пролетят незаметно, зато с какой пользой!

С таких мелочей начинается любовь к себе! Ставьте реальную цель, иначе вас постигнет разочарование. Лучше маленькое дело, чем большой план без действия. Хотите похудеть? Замечательно, прекращаем есть после восьми вечера! За шесть недель привыкнете. Не надо морить себя голодом! Встаем на десять минут раньше и плотно завтракаем. А ужин делаем легким, салат или кефир. Меняем местами утренний и вечерний прием пищи. И так — 40 дней. Помечаем в календаре каждый день, проведенный с пользой для организма.

Чтобы внести струю новизны, не нужно менять все кардинально. Избавляемся от своих мелких недостатков и взращиваем достоинства. Живите этим днем! Нет вчера, нет завтра, есть вечное сейчас! Эта минута не повторится, наслаждайтесь ею! В окружающем вас мире таится масса приятного. Учитесь видеть хорошее во всем.

Удовольствие можно и нужно получать от самых обыденных вещей! Если вам одиноко, не с кем поговорить, вас никто не понимает — выход один. Зайдите в ближайший магазин, натяните улыбку до ушей и доброжелательным тоном поздоровайтесь с продавщицей по имени и отчеству (предусмотрительно прочитав их на бэйджике). Действует безотказно! Вам не только улыбнутся в ответ, но и обслужат наилучшим образом, поблагодарят за покупку и попросят зайти еще. Хорошее настроение на весь день обеспечено!

Удачи и разнообразия вам!

Илона Балаева

Жизнь дает и такой поворот

Мы вместе

ные бабушкой наливные шаньги. Я же, напротив, задавалась бесконечными вопросами: «Как примут Никитку? Приживется ли в новой семье? Но к концу пути мальчик тоже озаботился: «А если нас не встретят? Вдруг машина Анны Андреевны застрянет где-нибудь?»

На перроне краснодарского вокзала стояли два человека: взрослая женщина и ребенок. «Будем ждать, пока...» — я не успела закончить фразу, потому что заметила моложавую высокую блондинку, направлявшуюся в нашу сторону. «Не сюда ли?» — произнес Никита. Через мгновение он был уже в крепких объятиях Анны Андреевны. «Наконец-то мы вместе!» — приговаривала женщина, осыпая мальчика поцелуями. Как же смогла она узнать среди огромного количества прибывших паренька, к которому так рвалось ее сердце? А в новенькой «Волге» Никитку поджидал тот, кто решил заменить отца совершенно чужому ребенку — Сергей Николаевич.

По ночной трассе доехали быстро. Дом был подготовлен к приезду нового члена семьи. Специально для него оборудовали отдельную комнату: обновили мебель, поставили стеклопакеты. Уютно, чисто, тепло... Праздничный стол ломился от яств, но Никита не притронулся к ним, чем слегка огорчил взрослых. Устав от долгого пути и волнений, он мгновенно уснул.

Утром следующего дня новоиспеченный сын принимал подарки. Новая дубленка, заочно купленная Анной Андреевной, оказалась впору. А обещанный в письме велосипед, поблескивая спицами, поджидал Никитку в гараже. Сколько непритворной любви и нежности подарили брошенному матерью пареньку эти два немолодых человека! «Пожалуй, уезжать можно со спокойной душой! — подумала я. — Не захочет Никитка возвращаться обратно». Действительно, через два дня мальчик официально согласился быть усыновленным Анной Андреевной и Сергеем Николаевичем. Теперь их семья приобретет новый статус — статус приемной Российской семьи, что бывает, к сожалению, нечасто.

Вскоре после моего возвращения в родные пенаты в реабилитационном центре раздался телефонный звонок. Знакомый детский голос звучал уверенно: «Я не скучаю, да и с ребятами подружился».

Вот и зажглась звезда удачи в судьбе десятилетнего Никитки. Так пусть же никогда больше в его сознании не возникнет прежний вопрос: «Почему я такой несчастливый?»

Администрация и воспитанники детского реабилитационного центра «Солнышко» сердечно благодарят северодвинского предпринимателя А.В. Заборского за материальную помощь, оказанную Никите в период подготовки к отъезду.

Женщина в доме

Когда в доме есть кошка и собака, это здорово. Об этом мы писали. И когда ваше жилище утопает в зелени, это приносит пользу здоровью. Но почти в любом доме есть нечто более ценное, нежели кошка, собака или цветы. Это женщина. Хранительница семейного очага. И хотя я пишу эти строки в присутствии мужчин, которые комментируют мою мысль так: «Смотря какая женщина», — я еще раз упрямо повторю, что женщина куда полезнее растений и животных. Являясь семейным энергетическим санитаром, она вам прокомментирует, почему в том или ином случае поступает именно так. Иногда, правда, вы ее об этом не просите, это верно. Но разве цветок или собака могут объяснить, как они снимают вредное подземное излучение? Женщина — может...

Если вы въезжаете в новый дом или квартиру, забудьте о том, куда вы хотели поставить свои спортивные снаряды или велосипед, шкаф или стол. Положитесь во всем на мнение своей супруги или матери. Они знают, почему вон

ту тумбочку нужно задвинуть сюда, а вазочку непременно прибить и непременно к этой стенке. Нет, нет, чуть правее. Вот так. И смиритесь с тем, что вы всю жизнь будете спотыкаться о кровать в спальне, которую жена захотела поставить, по-вашему, на самом неудобном месте. На это есть причины.

Срочно объясниться насчет всего этого? Пожалуйста.

Вон тот дальний левый угол в зале обязательно должен испускать свет. Вы же не желаете всю жизнь мыкаться без средств? Естественно. Тогда не спорьте и поставьте в тот угол телевизор, а над ним — электронные часы. Что это даст? Повысит ваши шансы на постоянный денежный доход, так как дальний левый угол гостиной энергетически выражен материальной стороной вашей семьи. Он должен всегда, даже ночью, излучать свет. И если у вас нет часов, купите туда ночник.

Ага, вы вновь споткнулись о кровать в спальне. Стоит прямо на проходе? Но ведь этого и добивалась ваша супруга. Не помните ли вы те времена, когда племя спало на шкурах в пещере? Понимаю: очень смутно. Пещерные люди располагались на ночлег так, чтобы видеть вход. Вы правы, вам сейчас совершенно наплевать, чего тем самым добивались дикари. Однако, если вы несколько месяцев поспите там, где хотите, у вас возникнет бессонница. Вы так и не поймете ее причин. А вот ваша жена уже сейчас это понимает.

Нет, нет, вы неправы, что настаиваете снять шторки с кухонных дверей. Неужто не видите, ваша кухня расположена прямо напротив входной двери, и все с порога будут взглядом упираться в стеклянную кухонную дверь? Жена знает, что это может принести полнейшее разорение. И дело тут не столько в энергетических диссонансах, сколько в психологии. Ведь, увидев вас за обедом, гость неизбежно должен будет к вам присоединиться — даже такой гость, которого вы не ждали. Так произойдет раз, другой, третий — и вот вы в экономической кабале. К тому же ваше хлебосольство будет вам не в радость: вы станете из-за какой-то еды отвлекаться от увлекательнейших бесед с друзьями!

Ну и чего возмущаться, что над входной дверью висит сухой букет в осиновой вазочке. Это не только оригинально и красиво. Это жизненно необходимо. Древесина «вампир» спасет вас от сглаза, наговора, обезопасив «врата входящего». И чем мелодичнее звонок у дверей, тем лучше. Гармоничные звуки дают такой же импульс в общении гостей и хозяев.

В народе не зря говорят, что **битой посуде в доме не место** — это относится и к тому, что просто имеет сколы или трещинки. Если чашка дорога как память, возьмите красивую коробочку, заполните ее мягким наполнителем, уложите поврежденный предмет и уберите туда, где хранятся памятные для семьи реликвии. Таким образом вы сохраните ее на долгие годы и освободите себя от необходимости пить из битой чашки.

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

Идеальный подарок

Уникальное небольшое ультразвуковое стиральное устройство.

Только сейчас, по удивительно низкой предновогодней цене!

Незаменимо для людей любых возрастов и профессий, пригодится холостякам и молодым мамам, командированным, дачникам, студентам, пенсионерам и людям, для которых стирка превращается в кошмар.

Ультразвуковое стиральное устройство состоит из источника питания и излучателя — пластмассовой коробочки. Вы кладете излучатель на дно любой емкости с водой и бельем (желательно, чтобы белье плавало), включаете источник питания в сеть 220 В, и стирка началась! Потребляет устройство при этом не более 5 Вт, что во много раз меньше чем обычная лампочка. Весит всего 200 г, что позволяет брать ее с собой в дальнюю дорогу. Гарантийный срок не менее 12 мес., а срок эксплуатации не менее 5 лет.

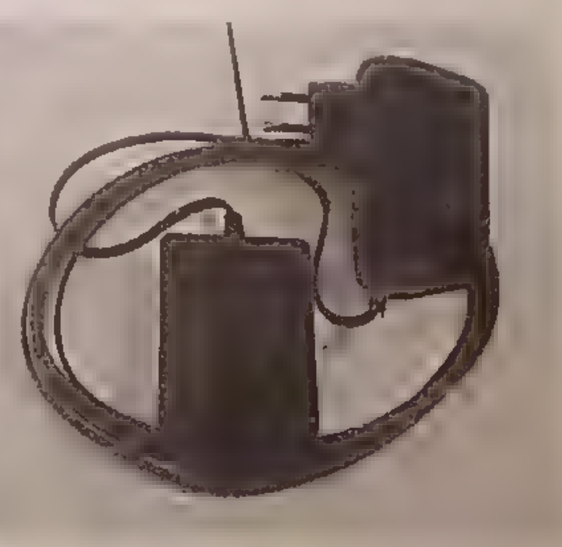
Работает ультразвуковое стиральное устройство на невидимых глазу ультразвуковых и акустических колебаниях, которые разрушают частицы грязи снаружи и изнутри ткани. С ее помощью вы можете стирать любые виды тканей, даже самые «капризные», так как отсутствуют любые механические колебания и трения. При этом белье не будет линять, деформироваться и краситься. Ваши любимые вещи сохранят первозданность формы, яркость цвета. «Малышка» безопасна для здоровья людей и домашних животных. Кроме того, с ее помощью можно дезинфицировать воду, фрукты и овощи, убивая в них до 90% болезнетворных бактерий. **Этот факт документально подтвержден соответствующими испытаниями.** Что также крайне важно для молодых мам.

И наконец, **самая главная причина**, по которой вам следует купить у нас ультразвуковое стиральное устройство — это **потрясающее качество стирки, доступная цена и прекрасный подарок в любой праздник для любимых и знакомых**. Не мучайте себя вопросом, что подарить, **купите ультразвуковое стиральное устройство для своих близких.**

Уже сегодня у нашей «малышки» **сотни тысяч поклонников**, которые присылают **благодарные отзывы**. Приведем лишь некоторые из них.

* * *

«Здравствуйте, уважаемые специалисты. Выписала я у вас удивительную стиральную «малышку». Я ее так нежно называю, потому что она стала мне хорошей помощницей. Мне уже 65 лет, и после стирки у меня болели руки. А сейчас стирка для меня — удо-



Посмотрите на свой дом, как на внешнее проявление своей души. То, как вы ведете и функционирует, может многое рассказать о вашем отношении к себе и к своей жизни. Размер жилища не определяет широту души, а вот его состояние действительно отражает положение дел в вашем внутреннем «доме». **Если в квартире уют, покой и чистота — то же можно сказать и о том, как вы себя чувствуете.** Если нет — пора наводить порядок!

полезнее кошки

Не ворчите, что хозяйка заставляет вас то и дело переставлять мебель. Найти оптимальный вариант расстановки — работа не из легких. Женщина должна прежде прислушаться к своему самочувствию, а потом решить, подходит креслу стоять именно здесь или нет. Вы думаете, жена не замечает, как порой вас скручивает на этом диване головная боль? Только считаете, что трижды она началась на этом месте случайно. Ха, случайно! Случайностей не бывает, дорогие мужчины!

Расставили мебель? Отлично. Осталось выбрать место для зеркала.

Не вешайте его в спальне. Во-первых, оно расширяет пространство. Спальня же не должна быть большой. Крошечная комната лучше, чем огромная. Вспомните, какие балдахины и пологи сооружала знать над своими постелями. К чему были такие ухищрения? К тому, что спящий человек нуждается в довольно-таки замкнутом пространстве, напоминающем утробу матери, а не танцплощадку. Так что не плачьте, если обнаружится нехватка кирпича для вашей спальни. Принципы ее устройства вы знаете.

Но это совет тем, у кого собственный дом на собственной земле. А что говорить про многоэтажные «этажерки»!

Отчего не поговорить? В энергетическом и санитарном отношении самый престижный этаж — последний. Все «тяжелые» энергии, сопровождающие ссоры и плохое настроение, нисходят вниз. Просто наказание для соседей по стояку, когда на самом верхнем этаже поселяется семья, где вечно выясняют отношения. Может начаться настоящая эпидемии ссор в тех квартирах, которые расположены ниже. Я уж не говорю о том, что верхние этажи хороши свежим воздухом и отсутствием пыли, которую некоторые хозяйки тайком вытряхивают со своих ковриков на головы и балконы беззащитных соседей!

Кстати, о ковриках и тряпках. Мужья часто недовольны, что их жены никак не хотят расстаться со своими свадебными платьями или девичьими юбками. К чему они, если даже по размеру перестали подходить?

Женщины интуитивно чувствуют, что вещи, в которых они испытали когда-то счастье, являют собой семейные амулеты. Их ни дарить, ни выбрасывать не стоит. Зато одежда с чужого плеча, купленная в комиссионке, должна быть немедленно выдворена из дома: она может нести инородную энергетику, не свойственную семейной.

Убедила я вас, что женщина в доме полезнее кошки? Позволяйте себе иногда вслух говорить ей об этом. Тогда проблем с семейным очагом у вас не возникнет.

Д. Ольгина, «Аура»

По возможности избавляйтесь от вещей, которые ассоциируются у вас с болью. Это может быть нечто, связанное непосредственно со смертью или болезнью близких. Или с агрессией, которая была направлена на вас. Например, испачканный или порванный во время нападения плащ лучше не чистить и не штопать, а отправить на свалку, вместе с негативными воспоминаниями.

✦ ✦ ✦

Бывают вещи-паразиты, которые в дом попадают словно обманом, а потом действуют на нервы, занимают пространство... Например, дальняя родственница просит приютить «на пару дней всего одну сумочку». И посреди вашего жилища появляется огромный баул, набитый неизвестно чем. Через неделю хозяйка, ссылаясь на нехватку времени, обещает забрать его «попоже». И все! Родственницы нет, баул — есть, и об него спотыкается вся семья, включая собаку.

Если в вашем доме появилась вещь-паразит, предупредите ее хозяина, что через два (три, пять, десять) дня выставите ее в подъезд. Можно добавить, что вы всегда так делаете, если вещь не забирают в обещанное время.

✦ ✦ ✦

Никогда не держите в доме вещи, которые раздражают. Это могут быть чужие письма, фотографии, одежда или обувь, подобранные книги и т. д. Избавляйтесь от них, если чувствуете себя рядом неуютно.

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

для любимых и знакомых!

вольствие: и усталости нет, и белье чистое. За все выражаю искреннюю вам благодарность: за ваши изделия, за ваши умные головы. Желаю вам крепкого здоровья. Оценив эту машинку, я решила сделать такой подарок детям. Это будет очень хороший и удобный способ стирки детских вещей».

В.В. Лазуткина, Новосибирская обл.

• • •

«Уважаемый коллектив отдела «Медицинские приборы», пишет вам пенсионерка (медицинский работник). Спасибо за бандероль с машинкой, мы ее испытали на работе, в поликлинике: стирали начальству халаты; постирала все идеально чисто. Всем понравилось. Я прошу прислать еще две: хочу к 8 марта подарить внучкам».

И. Ожогова, г. Златоуст

• • •

«Здравствуйте, дорогие работники отдела «Медицинские приборы»! Я, ваш заказчик, так довольна этой чудо-машинкой. У меня душа радуется после каждой стирки, мне не нужен никакой автомат, и свою старую машину отдала родственнице. Прошу выслать мне еще одну машинку — я хочу сделать подарок невестке на день рождения».

Л.К. Харитонова, г. Нижнекамск

• • •

«Я очень довольна результатом стирки вашей машинкой. Теперь хочу подарить такую дочери, прошу вас выслать еще одну. Большое спасибо тем, кто придумал эту машинку, она значительно облегчает проблему со стиркой больших вещей. Еще раз спасибо и всем вам, что посылаете для нас, пенсионеров, это чудо».

Е.Н. Романюк, г. Магадан

• • •

«Здравствуйте! Я получила от вас ультразвуковую стиральную машинку. Это просто чудо! Из старых вещей делает новые. Я вам очень благодарна и прошу выслать еще пару штук — подарю детям».

Е.А. Яковлева, г. Нижневартовск

Заказать УСУ «Бионика» можно **по почте.** Вы пишете заявку (Ф. И. О., индекс, адрес, кол-во и название) и отправляете ее по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 10 (СД), отдел «Товары почтой».**

Суперпредложение: только сейчас за 1300 руб. + 5% (почтовые расходы) вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Внимание! Акция!

Подробности в бесплатном каталоге. **Телефон для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77.** Сайт: **www.med.ortes.ru.** Эл. почта: **med@ortes.ru. Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39 с 01.12.2006 код г. Орла (4862).**

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

В продаже также имеется УСУ «Бионика-2 в 1», работающее от сети 220 В и автомобильного аккумулятора 12 В, по цене — 1800 рублей.

Сертификат соответствия № РОСС RU.ME63.H01488 Производитель ООО «Новинформтехсервис» г. Москва

Гигиенический сертификат 77.01.09.565. П.38018.12.1 от 10.12.2001 г.

Сегодня ответы на вопросы читателей, заданные по телефону круглосуточной линии, подготовили корреспонденты Н. Улановская, М. Попырина и Н. Ракова.

Наш телефон доверия продолжает работать. Звоните, и мы постараемся вам помочь. При желании ваша просьба может быть опубликована в газетах «Ай, болит!» и «Живица».

Лечим язву лучевую

Как лечить лучевую язву прямой кишки? До этого я прошла облучение по поводу рака шейки матки.

Любовь Васильевна Суханова, г. Кингисепп

Уважаемая Любовь Васильевна! Возможно, вам пригодятся опыт и советы нашего постоянного автора травницы, пчеловода Татьяны Григорьевны Клешневой.

Лечение послеоперационных ран дистального отдела прямой кишки и промежности фактически проводится в клинике, где было проведено хирургическое вмешательство по поводу свищей, геморроя, анальных трещин и т. д.

В моей практике был такой случай. Свекру сделали тяжелейшую операцию на брюшной полости, была иссечена промежность, задета прямая кишка. Раны не срастались, шло отмирание тканей, которые вновь отсекались хирургическим путем. Надо отдать должное: врачи все сделали для его спасения, днем не отходили от него, но... диагноз «газовая гангрена» говорит о многом. Тогда я решилась применить свой метод — без разрешения медперсонала, благо весь вечер и ночь были в моем распоряжении. В 17 часов мы вставляли в задний проход 40%-ные прополисные свечи (основа — бараний жир с добавлением касторового масла. На 100 г жира — 30—40 г масла). Раны обрабатывали сначала перекисью водорода, затем 30%-ной прополисной мазью (основа — борная мазь). В 21 час делали клизму — вводили до 2 литров воды с прополисом. После дефекации вновь обмывали промежность, обсушивали салфеткой и вставляли прополисные свечи, но уже с добавлением облепихового масла (процентное соотношение такое же). Прополисную мазь на ранах меняли каждые 3—4 часа. Через 2—3 дня раны стали заживать, воспаление уменьшилось. Через неделю прополисные свечи мы стали принимать 10%-ные (10 г вещества на 100 г основы), стали делать микроклизмы с натуральным маточным молочком (до 2 г на прием, раз в сутки). Мазь применяли 20%-ную. Еще свекор рассасывал пергу, принимал прополис. Очистительные клизмы делали с цветочным медом (на литр воды — 2 ст. л.). И врачи перестали опасаться за жизнь пациента.

Ко мне не раз обращались те, у кого не заживали послеоперационные раны, и только после применения продуктов пчеловодства отпадала необходимость ходить на перевязки в стационар. И это радует. Поэтому всем в такой период я рекомендую применять прополис, пергу, маточное молочко и мед — они помогут быстрее справиться с недугом.

При блефарите

Что такое блефарит и как с ним бороться?

А.М. Сорокин, г. Кашира

Надеемся, уважаемый А.М. Сорокин, советы травника Рима Билаловича Ахмедова вам помогут.

Блефарит — воспаление края век. Причинами могут быть инфекции, аллергические реакции, даже глистные инвазии и болезни желудочно-кишечного тракта. При лечении используются такие растения, как алтей, бузина черная, василек синий, живокость полевая, иссоп, клевер луговой, льнянка, малина, манжетка сверкающая, ноготки, подорожник, репешок, ромашка аптечная, татарник, укроп, черемуха, черника.

Самым доступным и эффективным средством является спиртовая настойка цветков календулы. Одну ч. л. размешивают в стакане кипяченой воды и несколько раз в день промывают глаза.

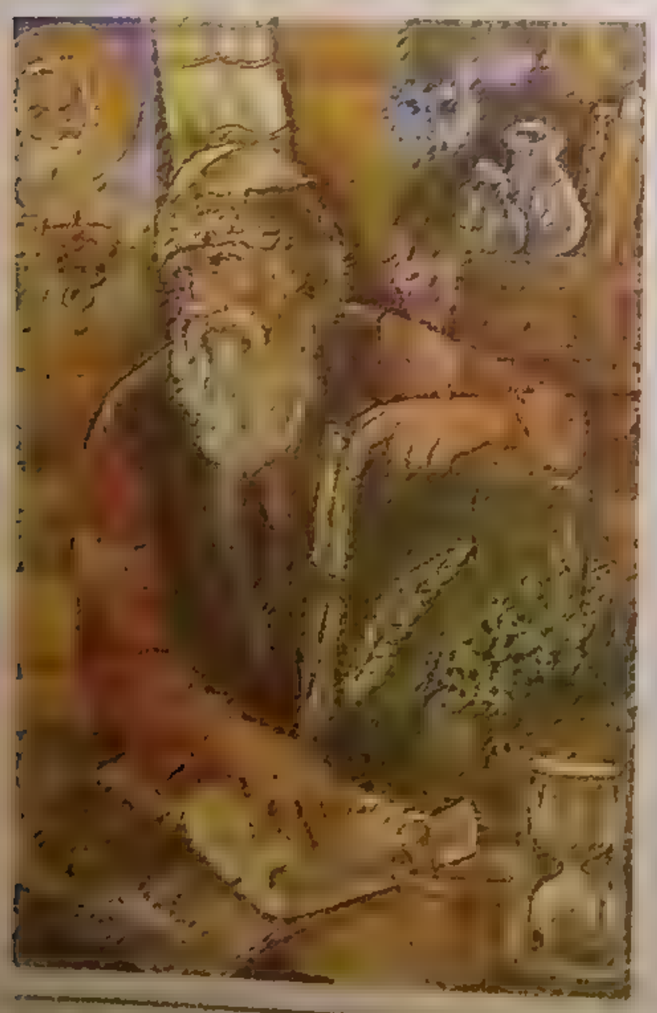
В короткие сроки излечивает блефарит масло клещевины, то есть обыкновенная касторка. Смазываются ею веки несколько раз в день.

А Г. Петрова из Нижегородской области в 36-м номере вашей же газеты «Дюймовочка» рассказывала, что справилась с блефаритом у сына таким способом: «По нескольку раз в день я аккуратно убирала тампоном корочки, смазывала веки свежевыжатым соком каланхоэ. На ночь закладывала мазь.

Готовила для глаз и ванночки из очанки лекарственной: 3 ч. л. заливала 2 стаканами кипятка, кипятила 5 минут, настаивала 10—15 минут и процеживала. Промывала глаза настоем ромашки аптечной (2—3 ст. л. сырья на стакан кипятка, час настаивала под крышкой и процеживала), свежезаваренным чаем.

Для примочек использовала семена подорожника. 2 ст. л. семян я растолкла, добавила 2 ст. л. кипяченой воды и взболтала. Потом долила еще 6 ст. л. кипятка и мешала ложечкой, пока не остыло. Уложила сына на кровать. Чистую ватку смачивала в настое и накладывала ему на веки. Меняла каждые 10—15 минут.

Каждый день я давала сыну поливитамины, поила соками: свежевыжатыми или покупными. Делала салаты из свежих овощей и зелени. Лечились мы долго, но все же справились с блефаритом!»



А у меня экзема

У меня экзема. Сохнет и лопается кожа на руках и ногах. Что делать?

Антонина Семеновна Плотникова, Кемеровская обл., г. Мариинск

Писем от читателей с рассказами о том, как они справились с экземой, к нам приходит немало. Мы подготовили для вас, Антонина Семеновна, небольшую подборку.

Г. Чекишева рекомендует лечить экзему тысячелистником: принимать внутрь по столовой ложке три раза в день, парить в крепком настое больное место.

Народный целитель, пчеловод Павел Павлович Форис предлагает использовать санберри, тем более что это растение пользуется у садоводов-любителей все большей и большей популярностью. 100 г сока листьев санберри перемешайте с двумя белками куриных яиц, добавьте 2 ст. л. сока зрелых ягод и используйте для примочек.

А М. Кочнев прислал такое письмо: «К моей знакомой, Парасковье Николаевне, приехал внук на летние каникулы. Увидел его сосед — дед 90-летний, пожалел: мальчонку-то экзема мучила, научил бабулю, как внуку помочь. «Ты, — говорит, — набери свежих ягод калины зрелых, навыжимай сока да смазывай им парнишке больные места дважды в день. Влагу сразу не обтирай, пусть высохнет на теле. На ночь смазывай кожу дегтем — нежирным слоем, да чтобы не измазать постель, забинтовывай. Деготь тот сам гнал — поделюсь. Утром все смывай теплой водой с соком калины. Сок храни в прохладном месте. И делай так до самого отъезда внука домой — там пусть родители долечивают». Парасковья Николаевна все в точности выполнила и вылечила внучка-то!»

Т. Евсеенко из Санкт-Петербурга поделилась своим опытом: «К 30 годам у меня появилась экзема. Травница из Гродно составила мне целую программу, которую я выполняю по сей день. Кожа сейчас чистая, рецидивы возни-

У ребенка ДЦП

У ребенка ДЦП с выраженными нарушениями движений, двойная гемиплегия, симптоматическая эпилепсия, псевдобульварный синдром, моторная алалия. Последний приступ — в середине сентября. В какую клинику, к каким докторам можно обратиться?

г. Нижний Новгород, ул. Рябцева, д. 34, кв. 98

К сожалению, уважаемая отправительница письма, Вы не указали имя и фамилию. Мы же можем вам посоветовать обратиться в Тульский ЗАО «Институт клинической реабилитологии». Именно там консультируют и оперируют больных ДЦП по методике, разработанной Валерием Ульзибатом. Хирургическое вмешательство щадящее, не требующее длительной реабилитации. Ведь операция длится в среднем 10—30 минут, и после нее на теле остаются лишь небольшие проколы, так называемые места проникновения. Обученные Ульзибатом и его последователями доктора работают не только в Туле, но и в других городах России и даже мира. Более подробную информацию вы можете узнать по адресу: **300041, г. Тула, ул. Оборонная, д. 21; тел./факс 8 (0872) 31-11-12.**

Редакция!?

Доказано практикой: ваша профилактика!

Раз в месяц у меня бывают приступы мигрени. Подскажите, что медицина предлагает для борьбы с болезнью? И у какого врача лечиться?

Светлана Решетова, г. Вологда

Отвечает врач-невропатолог первой квалификационной категории Юлия Сергеевна Кузнецова.

Все зависит от тяжести и особенности течения приступов. **При легком** ослабить боль можно с помощью холодного компресса на лоб или шею. В это время лучше находиться в затемненной, прохладной и тихой комнате.

В более тяжелых случаях показаны парацетамол, аспирин, седальгин, пенталгин, асфен. Главное, начать лечение как можно раньше. Лучше — в первые минуты появления головной боли. Но регулярно применять эти препараты не рекомендуется: в составе некоторых из них содержится фенацетин — вещество, вредно влияющее на почки. А от длительного приема аспирина могут возникнуть осложнения со стороны ЖКТ. В последние годы для лечения тяжелых приступов мигрени стали применяться более действенные лекарственные средства – агонисты серотонина (зомиг). Однако с ними надо быть осторожными при сердечно-сосудистых заболеваниях. При частых и длительных приступах обычно назначается профилактический курс с использованием препаратов различных групп. Проводится физио-, игло- и психотерапия. Показан массаж.

Если головные боли повторяются регулярно, обязательно **покажитесь терапевту или невропатологу.**

И все-таки самый эффективный способ — **профилактика заболевания.** Нередко мучительный приступ провоцирует употребление в пищу определенных продуктов. Чаще всего виновными оказываются твердые сыры, шоколад, колбаса, цитрусовые, кофеин, алкоголь. Изменения погоды, менструация, недосыпание или избыток сна — тоже в списке причин недомогания. Соблюдение режима дня, посильная физическая нагрузка, сон и вставание в одно и то же время — вот ваши союзники в борьбе с недугом.

Чтоб писал в унитаз

Ребенку 5 лет. Постоянно писается. Что делать?

г. Вологда

Попробуйте использовать для лечения следующие рецепты.

✱Приготовьте смесь четырех **сухих трав:** полынь (50%), зверобой, шалфей, мята (поровну, вместе составляют оставшиеся 50%). Все измельчите, заверните в папиросную бумагу. Скрутите сигару длиной 10—12 см. Чтобы трава не высыпалась, ее боковую часть смажьте яичным белком. Подожгите один конец самокрутки и дымом окуривайте лобок. Только будьте осторожны — не испугайте ребенка.

✱А читательница Туркина из Владимирской области советует лечить детский энурез **парным козьим молоком.** Когда сын женщины страдал таким недугом, она последовала рекомендации соседки и начала поить ребенка этим прекрасным эликсиром. Сын укрепил нервную систему и избавился от неприятного заболевания.

✱Давайте малышу **на ночь ч. л. меда.** Он обладает способностью удерживать в организме влагу в период ночного сна.

✱Нина Дмитриевна Воронина из Приморского края предлагает лечить энурез **осиновой корой.** Когда-то в детстве ее брат мучился этим недугом. Во время войны мама брала его стоять в очереди за хлебом. Парень там и засыпал. Однажды, когда будили, напугали. А после этого началось недержание. Мама лечила сына так. Заваривала в литре кипящей воды 2 ст. л. осиновой коры. Пить ее надо раза 3 в день по 1/3 стакана.

средства есть

кают очень редко. А методика лечения такая.

Главное — строгая диета. Запрещены алкогольные напитки, кислая и острая пища (в том числе чеснок, горчица, хрен), жирная свинина, сладкое: мед, варенье, повидло, конфеты, сахар. К тому же нельзя находиться на солнце, сильно потеть.

Бывают полезны такие процедуры: в ведро кипятка добавить стакан яблочного уксуса. Налить в ванну воды (температура — 45—50 градусов), 2 ст. л. нашатырного спирта, весь раствор уксуса и все размешать. Ванну принимать 15—20 минут, потом вытереться чистым полотенцем. Повторять через 5—6 дней и обязательно перед сном. После процедур втирать в больное место мазь. 500 г сливочного масла и 2 ч. л. серы хорошо размешать, добавить ч. л. яблочного уксуса и 2 ст. л. березового дегтя, все хорошенько перемешать еще раз — и мазь готова. Хранить ее в холодном месте».

Анатолий из Сыктывкара советует смешать 6—7 частей любого жира с 3—4 каплями пихтового масла и смазывать больные места утром и вечером.

Ольга Руслановна Мещерякова справилась с экземой при помощи ванн с морской солью. Она готовила раствор из расчета ч. л. соли на литр воды чуть теплее комнатной температуры. Принимала процедуру 15—20 минут, после чего насухо вытиралась полотенцем и смазывала кожу раствором яблочного уксуса.

✦ ✦ ✦

С точки зрения тибетской медицины, кожные проявления болезней — это следствие, а причина — нечистая кровь, поэтому мы предлагаем вашему вниманию и несколько рецептов для очищения крови.

✱Одним из лучших средств для этой цели считается имбирь (восточная специя, ее без труда можно найти в продовольственном магазине). Добавляйте порошок как приправу к первым, мясным блюдам или к салатам (по 2 г за прием три раза в день) на протяжении длительного времени.

✱Заваривайте и пейте как чай траву земляники лесной. Летом от души, сколько хочется, и в любом виде угощайтесь ягодами.

✱2 ч. л. цветков календулы залейте стаканом кипятка и дайте настояться 15 минут. Пейте по половине стакана 4 раза в день.

✱Ст. л. цветочных корзинок цмина песчаного залейте 2 стаканами воды, покипятите 5 минут и дайте настояться полчаса. Пейте теплым по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — 10—15 дней.

✱10 г сосновых почек залейте стаканом кипятка, покипятите 15—20 минут, дайте настояться 2 часа. Принимайте по ст. л. 3—4 раза в день.

К средствам, очищающим кровь, относятся также дымянка лекарственная, крапива, барбарис, подорожник, багульник болотный, красная смородина, крыжовник, пырей ползучий, вероника лекарственная, короставник полевой, золототысячник зонтичный, лопух большой, яснотка белая, хмель обыкновенный, кизил, анис, рябина черноплодная, щавель.

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

Заказывайте для лечения **лекарственные травы:** адонис, аконит, астрагал, бадан, горянок, болиголов, боровую матку, галегу, гармалу, грушанку, диоскорею, дрок, дурман, живокость, калган, каштан конский, красный корень, кукольник, княжик сибирский, красную щетку, шикшу, лапчатку белую, левзею, манжетку, морозник кавказский, омелу белую, золотой корень, проломняк северный, кукурузные рыльца, софору японскую, сабельник болотный, кубышку желтую, солодку голую, эвкалипт, золототысячник, копытень и мн. др.

Помогу в лечении алкоголизма, эпилепсии, заболеваний печени, почек, желчевыводящей системы, органов дыхания, зрения, слуха, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, гинекологических заболеваний и простатита, импотенции.

Окажу помощь в лечении онкологических заболеваний. Есть настойки «Тодикамп» «Фракция АСД-2», «Болиголов», «Аконит», сироп бузины черной, барсучий и сурковый жиры

Очень хорошие результаты при лечении рака легких, желудка, аденомы, женских заболеваний, эпилепсии, постполиомиелитического синдрома, катаракты, рака мозга и многих других заболеваний. От вас — конверт с о/а и подробное описание вашей болезни, возраст, сопутствующие заболевания.

Светлана Викторовна Репина, 385776, Адыгея, Майкопский р-н, ст. Новосвободная, ул. Южная, д. 10; код 88-77-22222, т. 5-65-68

Высылаю кукольник, копытень, лапчатку белую, мордовник, астрагал адонис, болиголов, грушанку, дурман, желтушник и др. От вас — конверт с о а.

Светлана Анатольевна Нежельская, 394055, г. Воронеж, ул. Ворошилова, д. 23; т. 8 (0732) 36-05-16

Наложенным платежом вышлю сабельник (100 г — 17 руб) Постоянно в наличии корни, стебли, листья — все раздельно! Для наглядности корни, стебли — в отрезках по 2 см листья — крупной резки. Желателен минимальный заказ — 900 г Заявку отправляйте по адресу. **653000, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89.**

Алексей Николаевич Неволин

Сурковый, барсучий жир вышлю по предоплате (250 г — 400 руб.) или наложенным платежом (250 г — 450 руб. + почтовые расходы) — для лечения туберкулеза, астмы, бронхопневмонии, язвы желудка, геморроя, кожных и других заболеваний у взрослых и детей. Инструкции по применению и сертификаты качества прилагаются.

Еще **имеется** по умеренным ценам огромный **ассортимент трав**, в том числе и редкие лекарственные растения, а также грибы: веселка, мухомор, шиитаке (лечение опухолей), лисички (от гепатита, глистов), навозник (от алкоголизма). Инструкции по применению прилагаются.

Возможны: **бесплатная консультация известного фитотерапевта**, члена медицинской ассоциации народных целителей России **Нины Сергеевны Ковалевой**; индивидуальный подбор сборов для лечения различных заболеваний. Обращайтесь по адресу: **344065, г. Ростов-на-Дону-65, а/я 7240 (не забывайте вкладывать конверт с обратным адресом). Или по т. 8 (8632) 71-41-36.**

Сергей Иванович Ковалев

Травы народной и официальной медицины (250 видов) вышлем населению почтой. Наш сайт **http://orthilia.ru/; т. (3951) 61-42-25.**

Вышлю наложенным платежом свежемолотый **корень морозника**, полугодовая норма — 150 руб.; спиртовую настойку плодов черного ореха (250 мл — 250 руб).

Александр Викторович Ушенин, 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71

Растет на нашей земле удивительное растение — стевия Родина его — север Парагвая. Местные жители называют стевию «каа-эхе», что значит «сладкая трава». Это и является основной вкусовой характеристикой растения Сравнительно недавно его начали выращивать и на юге России.

Стевия обладает уникальными свойствами, **способствует снижению уровня сахара в крови у людей, страдающих сахарным диабетом**, так как способствует естественному образованию инсулина в организме человека, способствует **нормализации веса** в результате улучшения обмена веществ; **нормализует давление; улучшает работу поджелудочной железы.** И это далеко не все полезные свойства растения Оно полезно всем, здоровым и больным, взрослым и детям.

В использовании стевия проста: завариваешь ст л. травы стаканом кипятка, настаиваешь 15 минут, и она готова к употреблению

Если кто заинтересовался — пишите. **Вышлю стевию** наложенным платежом (200 г — 200 руб. + почтовые расходы) Минимальный заказ — 200 г Мой адрес: **347320, Ростовская обл., г. Цимлянск, ул. Чапаева, д. 13; т. (86391) 5-02-04.**

Екатерина Петровна Пикалова

МОЖЕТ, ЭТОТ МЕТОД ПОМОЖЕТ

Любое лечение

Я хочу представить вашему вниманию **каскадный способ очищения.** Эта методика, которую разработала и практиковала более 50 лет народная целительница Т.А. Бурева, приносит пользу всему организму — идет чистка кишечника, печени, желчного пузыря, почек, крови, суставов и сосудов. Конечно, метод требует усилий, но это верный путь к здоровью.

А **достичь хорошего результата помогает уникальный сбор из 25 лекарственных растений**, высушенных и измельченных в порошок. Они обладают большой активностью, и эффективнее их использовать в маленьких количествах (общий вес — грамм на прием). Порошок принимается в сухом виде, смачивается только слюной и ничем не запивается.

Чтобы его приготовить, понадобятся цветки бессмертника, календулы, пижмы, ромашки аптечной; листья брусники, мяты перечной, сенны, почечного чая, эвкалипта, шалфея; стебли полыни горькой, пустырника, тысячелистника, череды трехраздельной, багульника (побеги), черники, зверобоя, пастушьей сумки; корни девясила, солодки голой; плоды кориандра, расторопши пятнистой, рябины красной, укропа пахучего, шиповника. На один день чистки вам нужно по 0,2 г порошка каждого из 25 компонентов.

Первый день. Подготовка. Исключите из рациона белковые продукты: мясное, молочное, рыбное, яйца, грибы, орехи, а также какао, кофе и шоколад. Приготовьте специальный компот для завтрашнего дня: лимон и апельсин пропустите через мясорубку вместе с кожурой, положите в банку и залейте литром отстоянной воды. Вечером очистите кишечник.

Второй день. Утром сделайте очистительную клизму. В этот день не есть! В 11.30 выпейте стакан приготовленного компота. В 12.00 примите травяной порошок (1 г), 13.30 — стакан компота, 14.00 — порошок, 15.30 — компот, 16.00 — порошок, 16.30 — компот, 17.00 — порошок.

Всего за день примите 5 г травяного сбора. В 20.00 (не позднее 23.00) выпейте стакан рафинированного подсолнечного масла или соевого (если ваш вес более 70 кг, масла нужно 250 г). После приема положите грелку на область правого подреберья и лягте на правый бок. Через 3 часа встаньте, сделайте клизму и все, что выйдет, соберите в марлю. Содержимое промойте водой и выложите в стеклянную банку. Рассмотрите его: белые камни отходят из протоков поджелудочной железы; зеленые всех оттенков — из отделов тонкого кишечника и печени; черно-крапчатые — из желчного пузыря и главных желчных протоков. Камни могут выходить и в виде песка, и растворенными.

Третий и четвертый дни. Утром можно съесть 5—6 ложек каши-размазни из гречки, сваренной на воде без соли, по желанию добавить ч. л. меда. Больше в этот день не есть. Через 3 часа после каши примите порошок по схеме предыдущего дня. И чередуйте с лимонно-апельсиновым компотом, приготовленным с вечера. Можно заменить его травяным чаем или минеральной водой. Вечером в том же режиме, что и накануне, выпивайте масло. Ложитесь с грелкой, потом — клизма.

Пятый день. Выходим из режима очищения.

В течение всего курса прием антибиотиков исключен. Другие лекарства — только в случае необходимости. При проведении чистки возможны тошнота, рвота, головокружение, слабость. Это связано с интенсивным выбросом токсинов. Обеспечьте доступ свежего воздуха. Сделайте клизму.

...муж или сын пьянствует, но себя алкоголиком не считает? Вы больше не можете терпеть его пьянки, вам надоело ругаться, вам тяжело и больно? Вы применяли все известные средства, и ничего не помогло? Выход есть. Уйти от всего этого можно.

Вышлю **нужные травы**, которыми пьющего можно лечить тайком от него. Будьте уверены — нужный эффект проявится. Ваш близкий человек **бросит пить** раз и навсегда! Вы придете к жизни спокойной и счастливой. В свое письмо вкладывайте конверт.

Целитель Александр Владимирович Головков, 352909, Краснодарский кр., г. Армавир, а/я 900

*Вышлю **сбор трав**, используемых при эпилепсии, почечнокаменной болезни (нефролитиаз). От вас — конверт с о/а.

Олег Вячеславович Чижов. 109469, г. Москва, ул. Братиславская, д. 24, кв. 253

*Помочь **излечить добро- или злокачественную опухоль,** не успевшую дать метастазы, может курс настойки болиголова (раз в год). Если опухоль диагностируется, рекомендуется пройти 3 курса настойки без перерыва. Результат лечения настойкой болиголова зависит от правильности методики приема (периодически сдаем кровь на анализ). Необходимо изменить и ход своих мыслей, осознать, что все происходящее зависит от нашего отношения к жизни. В сильно запущенных случаях болиголов избавляет человека от болей и приема наркотиков.

Есть немного настойки из свежего болиголова. Пишите, вкладывайте конверт с о/а.

Марина Абрамовна Андреевичева, 603105, г. Н. Новгород, ул. Ванеева, д. 13, кв. 23; т. 78-35-22

*Высылаю наложенным платежом сухой **золотой корень**, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.). А также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

*Меня мучили постоянные головные боли, изжога, остеохондроз и запоры. Решила я попринимать **морозник кавказский**, т. к. слышала о нем много хорошего. После проведенного шестимесячного курса лечения морозником перестала болеть голова, давление пришло в норму, наладился стул, исчезла изжога и спина болеть перестала. Теперь чувствую себя прекрасно. Постройнела даже. За первые три месяца сбросила около 10 кг, а за весь курс похудела на 12 кг!

Я продолжаю заготавливать морозник. Желающим могу выслать корни морозника наложенным платежом на 6-месячный курс (200 руб. + почтовые расходы) с инструкцией по применению. Для удобства заказчиков корни раздробленные. Если же нужны целые, то в письме обязательно это указывайте.

Наталья Михайловна Давыдова, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Станичная, д. 5; т. (86162) 2-06-73 (звонить после 18 часов)

Чудо-малина в посылке!!!

Это **невероятно**, но факт: посадив куст новейшего сорта ремонтантной малины ***весной, осенью этого же года*** вы получите колоссальный урожай крупных, красивых ягод. Плодоношение будет ежегодным и обильным в течение многих лет. ***Другой такой скороплодной ягоды в природе просто не существует!***

Вы сылаем наложенным платежом без предварительной оплаты САЖЕНЦЫ новейших сортов РЕМОНТАНТНОЙ МАЛИНЫ селекции члена-корреспондента РАСХН Ивана Васильевича Казакова («Бриллиантовая», «Шапка Мономаха», «Геракл», «Августовское чудо», «Золотые купола», «Абрикосовая», «Элегантная», «Заря вечерняя», «Надежная», «Августина»), БЕСШИПНОГО КРУПНОПЛОДНОГО КРЫЖОВНИКА («Сенатор», «Арлекин», «Грушенька», «Командор», «Юбиляр»), СЛАДКОПЛОДНОЙ ЖИМОЛОСТИ («Нимфа», «Фиалка», «Амфора», «Сластена», «Бажовская»), СЛИВОВО-ВИШНЕВЫХ ГИБРИДОВ («Самоцвет», «Мейнор», «Пирамидальный»), а также СЕМЕНА редкого сорта очень вкусных МАЛИНОВЫХ ПОМИДОРОВ весом по 800 г.

Высылаем книгу основателя лечебного садоводства профессора Л.И. Вигорова «Сад лечебных культур».

В нашем фирменном конверте бесплатно высылаем и подробный каталог.

Просим писать ваш адрес четко и разборчиво.

454080, г. Челябинск, просп. Ленина, д. 64, Научно-производственное объединение «Сад и огород».

МОЖЕТ, ЭТОТ МЕТОД ПОМОЖЕТ

начну с очищения

А каковы же результаты?

Благодаря целебным свойствам трав камни любых размеров из желчного пузыря и почек выходят без боли или растворяются. Происходит очищение организма от вирусов, грибков, паразитов, желудочно-кишечный тракт освобождается от многолетних каловых завалов. У всех, прошедших чистку, улучшается зрение (были случаи рассасывания катаракты), нормализуется давление. Многим процедура помогла решить мочеполовые проблемы, избавиться от бесплодия, фибромиомы, мастопатии, кисты, хламидиоза. У мужчин, страдавших импотенцией и простатитом, в период чистки происходит расшлаковка предстательной железы и мужские функции восстанавливаются.

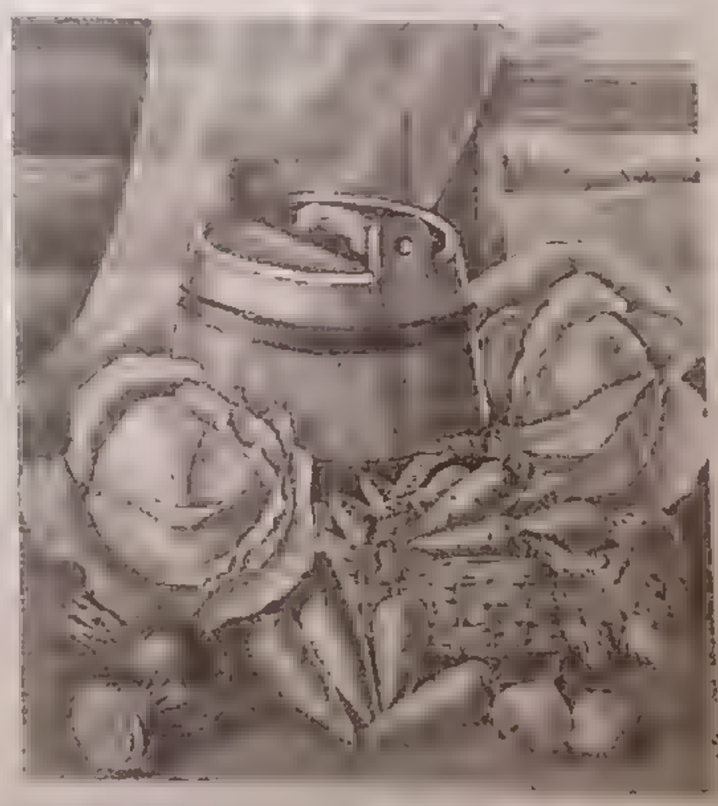
Исчезают и угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, аллергические высыпания, фурункулез, псориаз. Восстанавливается функция поджелудочной железы, снижается уровень холестерина, сосуды обретают эластичность, нормализуется работа сердца и головного мозга. Улучшается работа всего желудочно-кишечного тракта, исчезает дисбактериоз, восстанавливается обмен веществ, снижается вес.

Всем желающим предлагаю еще один старинный способ — **дополнительную очистку почек и суставов** — почечные борщики (без соли). Вам потребуются: лук, морковь, свекла, картофель, капуста. Каждый компонент — размером с теннисный мяч. Все шинкуем, добавляем половину ч. л. семени укропа и заливаем литром горячей воды. Кипятим 12 минут. Снимаем с огня и даем настояться 45 минут. Съедаем борщик натощак. После не едим и не пьем в течение 4 часов. И так — 10 дней. Каждое утро готовим свежий. Если кому-то трудно съедать его полностью постарайтесь выпивать лишь бульон. Через 4 часа можно есть все, кроме белков животного происхождения, молочных продуктов, консервов, алкоголя и острых блюд. Обязательны изюм, курага, паста из плодов боярышника, томатный сок. Пищу в эти дни не солить!

Прошу **внимательно отнестись к питанию:** после процедуры еще 2 недели идет очищение. Организм нуждается в нашем внимании и любви. Прислушайтесь к нему, позаботьтесь о нем. И он обязательно ответит вам притоком жизненных сил.

Я **готов ответить всем желающим** провести очистку по моей методике. Вышлю и готовый сбор для полноценной трехкратной процедуры. Стоимость с почтовыми расходами — 450 руб. Пишите: **456317, Челябинская обл., г. Миасс, ул. 8 Марта, д. 161, кв. 50; т. (35135)-6-37-85.**

Евгений Викторович Санников



УЗНАЕМ СЕЙЧАС НА ПОМОЩЬ ОТ ВАС

Прошу откликнуться тех, кто смог избавиться от **уплотнения возле уха.** (Оно безболезненное.)

Ольга Викторовна Вакулина, 427432, г. Воткинск, ул. Ленинградская, д. 20, кв. 31

У меня **трещина прямой кишки.** Трижды делали операцию, но она не заживает. Такие боли, что жить не хочется. Решила лечиться по Малахову — пить урину, но не могу голодать. поджелудочная не в порядке, боюсь потерять сознание. К тому же **давление постоянно низкое** Посоветуйте, как справиться с такой бедой.

Наталья Михайловна Зибарева, 663330, Красноярскийкр., г. Талнах, ул. Енисейская, д. 28, кв. 95

Мой сынишка (ему 4 года) с самого рождения **страдает недержанием мочи.** Он уже перенес одну операцию, думаю, и от второй пользы будет мало. Посоветуйте, что делать, как избавиться от этой беды.

Лена Овчинникова, 663740, Красноярскийкр., Абанский р-н, д. Огурцы, ул. Береговая, д. 6

У свекрови **сердечная недостаточность.** На этом фоне началась **водянка.** Мочегонные не помогают. Ей все хуже и хуже, одолевает слабость, нет сил ходить А ведь ей всего 66 лет! Надеюсь, есть народные средства и от этой беды.

Наталья Ивановна Мартисова, 169500, Республика Коми, г. Сосногорск, ул. Горького, д. 1, кв. 16

У меня сильные **боли в области прямой кишки,** такое воспаление, хоть кричи! Свечи не помогают. Посоветуйте, как вылечиться!

Михаил Петрович Тютяев, 155023, Ивановская обл., Павлово-Посадский р-н, п/о Липовая Роща, д. Путятино

У моего 8-летнего внука **врожденная тугоухость I степени** (поврежден слуховой нерв). Есть риск дальнейшего ухудшения слуха. Посоветуйте, какие меры предпринять, чтобы этого не произошло.

Нина Тимофеевна Губская, 164500, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Сов. Космонавтов, д. 14, кв. 63

Длительное время **не могу забеременеть.** Врачи говорят, что все в порядке, бесплодия нет, но зачатия так и не происходит. Может, помогут народные средства? Поделитесь рецептами!

Ольга, 462433, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Индустриальная, д. 1а, кв. 32

В 1997 году я был прооперирован по поводу прободения язвы желудка, да неудачно. Пришлось делать повторное хирургическое вмешательство, после которого пролежал в реанимации около двух месяцев, каждую перевязку проводили под местным наркозом. А всего в больнице я провел почти год. В общем, что перенес, не дай Бог никому...

После столь длительного лечения у меня **начался зуд.** Дерматолог объяснил его появление тем, что мне ввели много различных препаратов, что нарушило обмен веществ, выписал мази «Канизон» и «Синафлан». Но они не помогли: кожа, особенно в паху, как чесалась, так и чешется... Посоветуйте, что делать, поделитесь рецептами мазей от зуда.

Геннадий Николаевич Иванцов, 613452, Кировская обл., Нолинский р-н, п/о Карачи, д. Коромысловщина, д. 25

В 2003 году я перенесла операцию по удалению грыжи диска в поясничном отделе позвоночника. Через два месяца начала нарастать слабость сначала в одной ноге, затем — в другой. Через год я стала ходить с палочкой, не могу подняться на носочки, левая стопа повисла полностью. **Атрофия мышц голени, бедра, ягодиц обеих ног, коленные рефлексы отсутствуют с обеих сторон.** Из-за этого колени подгибаются, я падаю. Мучают постоянные **боли в пояснице.** После операции образовались спайки. Не могу без посторонней помощи подняться и спуститься по лестнице. Также в первом грудном отделе позвоночника обнаружили **гемангиому** 5х8х8 мм. Теперь появилась слабость в большом пальце левой руки, ничего не могу удержать. Мне 27 лет, врачи затрудняются в постановке диагноза. Если есть доктора или народные целители, которые могут мне помочь, пусть отзовутся. Мой адрес в редакции.

Ирина Николаевна Лавнюженко

Мне 66 лет. У меня обнаружили **злокачественную опухоль** в нижней части правой стороны рта. Трижды делали облучения, дважды — химиотерапию. После этого начались боли, открылся свищ, вся гадость вышла, но остались раны... **Язык опух и горит,** будто его каленым железом прижгли. Делаю примочки, пью цитрамон, колю обезболивающее, но это мало помогает. Может, кто-нибудь справился с таким недугом, посоветуйте, что делать! Откликнитесь, травники-целители!

Анатолий Иванович Лавренко, 413075, Саратовская обл., Марксовский р-н, с. Георгиевка

Подскажите, как справиться с **холодовой аллергией!** Моя дочь зимой не может выйти из дома, так как у нее перехватывает дыхание, опухают руки. А ведь у нее маленькие дети...

Любовь Щепина, 654084, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я 84/143; т. 8 (3843) 32-06-81

Мне 27 лет. У меня возникли **проблемы с почками** — пиелонефрит, опущение. Подскажите, пожалуйста, народные средства от этих бед. Буду рада и рецептам от пародонтоза.

Оксана Высоцкая, 632323, НСО, г. Барабенск, ул. Папшива, д. 94, кв. 5

На почве диабета II стадии у меня развилась **крапивница.** С таким сильным зудом я столкнулась впервые. Слышала, что в таких случаях помогает трава вероники. Откликнитесь те, кто может ее выслать.

Галина Ивановна Садовская, 164110, Архангельская обл., Каргопольский р-н, п. Пригородный, ул. Школьная, д. 7а, кв. 2

Если вы хотите хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть спокойным и уверенным, владеть своим настроением, снимать и предупреждать боль и усталость, крепко спать и легко вставать, избавиться от многих болезней без лекарств или свести их применение до минимума — 2-й выпуск «Ай, болита!» для вас.

Газета «Ай, болит!» зарегистрирована Комитетом РФ по печати Св. №013382 от 02.03.1995 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21

Отпечатано: ОАО «Кострома» г. Кострома
Заказ №9346 Тираж 114.730 экз.
ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 505 Тираж 4.220 экз.
Общий тираж: 118.950 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!».
Индексы: 50486 (по Арх. обл.), 11338 (МАП), 34259 (АРСМИ).
Цена в розницу свободная.

Секретар[illegible]
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-0[illegible]
Отдел рекламы: (8184) [illegible] e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184[illegible] e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, [illegible]
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27
Сайт: www.givitca.ru

[illegible] Барболина Т.Е
[illegible] Солодка О.Г.
[illegible] Аполлонова Э.В.
[illegible] Бабарухина Е.И.
Над номером работали: Улановская Н.Д., Буторина Е.Е Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Осипова Е.В., Подольская Е.Ю., Иванова Т.Ю

ISSN 1729-1800

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой «» печатаются на правах рекламы.

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронная [illegible]

газета-целительница

Ай, болит!

www.givitca.ru

№ 3 (531) январь 2006 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

ЛЮБОВЬЮ! ВАШ АЙ-БОЛИТ

Моя бузина помогает

Раньше весной я всегда бывала вялая — **гемоглобин понижен.** Сейчас в это время стараюсь как можно больше есть продуктов, содержащих железо, особенно жареную печень. Да добавляю к ней по 2—3 ягодки неспелой бузины, заготовляю ягоды впрок. Если зимой почувствую недомогание, ем понемножку.

Дарья Щеглова, г. Липецк

Массаж расческой

Великолепно **снимает усталость и улучшает кровообращение** массаж обычной расческой: погладьте ею себя по рукам от основания пальцев к их кончикам, затем — по всей длине руки до плеча. Повторите массаж сначала на ступнях, потом по всей длине каждой ноги. Незаметно для себя вы снова будете бодры. И никаких следов усталости.

А. Богатина, г. Мурманск

При хрупкости сосудов

Кто-то жаловался, что **капилляры хрупкими стали.** Мол, чуть легонечко ударится, сразу синяк огромный. Попробуйте сбор из коры ивы (четыре столовые ложки), корня лесной земляники (столовая ложка) и зверобоя (две столовые ложки). Столовую ложку смеси залейте полулитром кипятка. Закройте и дайте настояться пять часов. Пейте в течение дня равными долями. Только в последний раз примите не позднее семи часов вечера или хотя бы за два часа до сна, так как сбор бодрит. Настой этих трав уменьшает хрупкость сосудов.

И.И. Бесединна, Тамбовская обл.

СПЕЦВЫПУСК

№ 2 (161) ВЫХОДИТ 23 ЯНВАРЯ

«Чтоб суставы не болели»

8 (8184) 52-82-57

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Готовы вам помочь!

Подписка на 2006 год!

Внимание! Продолжается подписка на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России. Подписаться можно с любого месяца. Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»): «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110); и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»): «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Склеродермия

Как-то я застала свою сватью в слезах. Ее сестру отправили в Сыктывкар на обследование: ставили под вопросом системную склеродермию. А началось все с частых переохлаждений. В результате — синдром Рейно, а затем и системная склеродермия. Я уже несколько лет увлекаюсь траволечением, дома собрано много газет и книг по этой теме. Вот и сделала для родственницы подборку рецептов, собрала кое-какие травы. Возможно, эти рекомендации помогут и еще кому-нибудь. Только надо учесть, что лечение таких заболеваний длительное и должно быть обязательно комплексным.

Для улучшения кровообращения

При болезни Рейно эффективен **растительный сбор:** шишки хмеля — 2 части, трава мелиссы лимонной — 2 части, цветки таволги вязолистной — 1 часть, трава зубчатки поздней — 3 части, трава буквицы лекарственной — 3 части и головки красного клевера — 3 части. Нужно взять столовую ложку сбора, залить стаканом кипятка и настаивать в теплом месте 2—3 часа (а можно и всю ночь). Процедить и пить по одной четверти стакана 4 раза в день за полчаса до еды и перед сном. А можно начать принимать по пятой части стакана на прием, постепенно увеличивая дозу до трети, а потом довести и до половины стакана.

Для улучшения кровообращения в руках и ногах я советую делать **крапивные ванночки.** Нарвите побольше свежей травы, целиком растения положите в таз и залейте кипятком. Как только вода остынет до терпимой температуры, попарьте ноги и руки, не вынимая крапиву. Можно еще взять траву из таза и как мочалкой растереть руки и ноги от кончиков пальцев вверх. Затем обсушиться полотенцем и лечь в теплую постель.

Я и сама такие ножные ванночки делала. Лежишь после них, а в ногах приятное тепло и покалывание. Снимается усталость, проходят боли.

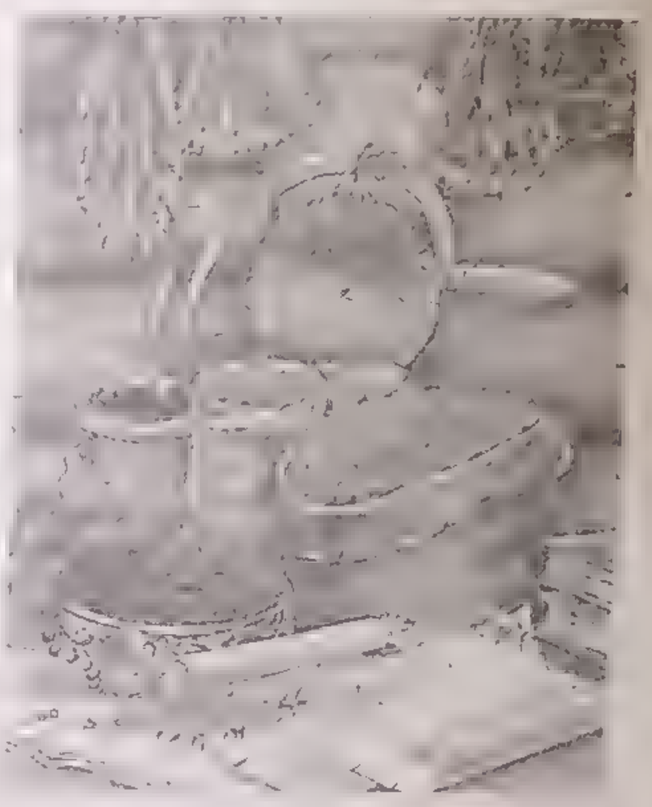
А еще для восстановления кровообращения хорошо **растирать конечности маслом из багульника.** Это надо делать легко, без усилий, начиная от кончиков пальцев. Масло готовится так: 2 столовые ложки травы багульника нужно залить 5 столовыми ложками подсолнечного масла и настоять 12 часов в закрытой посуде на горячей плите. Затем процедить. Это масло хорошо наружно применять и при укусах насекомых, рваных ранах, ушибах, опухолях. Можно закапывать в нос при насморке — по 2 капли в каждую ноздрю.

Есть другой способ приготовления такого масла: траву багульника залить растительным маслом и дать настояться 12 часов. Затем его надо прогреть на водяной бане в течение получаса, процедить. Пропорции те же, что и в предыдущем рецепте.

Природы дар — скипидар

При болезни Рейно и склеродермии очень хорошо делать **скипидарные ванны.** О них уже много написано в разных изданиях. В аптеках продаются готовые желтая и белая скипидарные эмульсии. Но, к сожалению, у этих ванн довольно много противопоказаний.

А вот недавно я узнала новый интересный метод. Нужно взять 20 г желтой эмульсии, 20 г белой и 40 мл воды температурой примерно 50 градусов. Все очень хорошо смешать в стакане, а можно взболтать в закрытой плотной крышкой баночке. Встать перед сном под душ, хорошо прогреть все тело. Не вытираясь, нанести смесь на тело, начиная с ног. Зону сердца не трогать! Надо попросить кого-нибудь из домашних, чтобы намазали эмульсией каждый позвонок на спине. Обязательно хорошо растереть все-все суставы — крупные и мелкие. Эта процедура занимает 5—7 минут. Затем смыть лекарство теплой водой и лечь в постель. Курс лечения — 10—12 дней. Затем надо сделать десятидневный перерыв и прове-



МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

*Вышлю сбор трав, используемых при эпилепсии, почечнокаменной болезни (нефролитиаз). От вас — конверт с о/а.

Олег Вячеславович Чижов,
109469, г. Москва,
ул. Братиславская, д. 24, кв. 253

***Вышлю** аконит, болиголов, молочай Палласа, мухомор, прострел, Петров крест, лапчатку белую, каштан, боровую матку, софору, красный корень, красную щетку, синюху, окопник, а также мази и методики.

Травник-целитель
Оксана Валерьевна Панкова,
398035, г. Липецк, а/я 1383;
т. 8 (0742) 47-30-34, 42-79-21

***Академик народной медицины** Лариса Николаевна Кладова **исцеляет тяжелые заболевания:** опухоль мозга, кистоз, инсульт, гангрену, онкологию. Снимает порчу и проклятие.

Информация: www.lkladova.ru и по телефонам (81842) 2-84-91, 3-62-77. Гослицензия Г788930.

*Травы народной и официальной медицины (250 видов) вышлем населению почтой.

Наш сайт http://orthilia.ru/,
т. (3951) 61-42-25

***Предлагаю для лечения** и профилактики **готовые** к применению **средства**:
— корень морозника тонкомолотый, полугодовая норма (30 г) — 150 руб.;
— водочную настойку болиголова — 100 мл — 150 руб.;
— омелу белую молотую, трехмесячный курс (75 г) — 90 руб.;
— природный кремень — 250 г — 100 руб.
Подробные инструкции. Наложенный платеж — 60—100 руб. (зависит от дальности пересылки).

Юлия Александровна Карбулян, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; т. д. 8 (861) 665-73-56; т. р. 8 (918) 437-74-75 (любого телефона)

*Наложенным платежом вышлю сабельник (100 г — 17 руб.). Постоянно в наличии корни, стебли, листья — все раздельно! Для наглядности: корни, стебли — в отрезках по 2 см; листья — крупной резки. Желателен минимальный заказ — 900 г. Заявку отправляйте по адресу: 653000, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89.

Алексей Николаевич Неволин

***Сурковый, барсучий жир** вышлю по предоплате (250 г — 400 руб.) или наложенным платежом (250 г — 450 руб. + почтовые расходы) — для лечения туберкулеза, астмы, бронхопневмонии, язвы желудка, геморроя, кожных и других заболеваний у взрослых и детей. Инструкции по применению и сертификаты качества прилагаются

Еще имеется **по умеренным ценам огромный** ассортимент трав, в том числе и редкие лекарственные растения; а также грибы: веселка, мухомор, шиитаке (лечение опухолей), лисички (от гепатита, глистов), навозник (от алкоголизма). **Инструкции по применению прилагаются.**

Возможны **бесплатная консультация** известного фитотерапевта, члена медицинской ассоциации народных целителей России Нины Сергеевны Ковалевой; **индивидуальный подбор сборов для лечения** различных заболеваний. Обращайтесь по адресу: 344065, г. Ростов-на-Дону-65, а/я 7240; не забывайте вкладывать конверт с обратным адресом. Или по т. 8 (8632) 71-41-36.

Сергей Иванович Ковалев

***Вышлю** корень любистока (свежий). Подробно по т. 8 (8184) 23-96-35.

сти второй курс процедур. Во время перерыва необходимо принимать сорбенты (в аптеках их сейчас большой выбор), так как будет идти бурное очищение организма от шлаков.

Противопоказаний у этого способа лечения нет, а вот применять его можно практически при любых болезнях.

Излечение возможно

Будьте стойки, пейте отвары и настойки

Есть еще средства, способные действенно помочь при склеродермии.

Можно воспользоваться **гомеопатическим препаратом «Бриония».** Или 20 г корней переступня белого залить стаканом кипятка и варить в течение 5 мин. Настаивать час, процедить. Принимать по чайной ложке 3 раза в день. Не увеличивайте дозу: растение ядовитое!

Полезен **отвар на молоке зерен овса с шелухой**. Для его приготовления возьмите 2 стакана зерен овса, залейте их 6 стаканами кипящего молока и поставьте на огонь на 2 минуты. Дайте настояться смеси в течение получаса. Теперь процедите и пейте по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Отвар храните в холодильнике. Перед приемом надо размешать, отлить стакан жидкости и прогреть. Курс лечения — 2 месяца, затем надо сделать перерыв на месяц. Необходимо провести несколько курсов.

Хорошо помогает **ячмень.** Приготовьте 50%-ную настойку зерен ячменя на водке. Пейте ее по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 30 дней. А можно сделать отвар: 20 г зерен ячменя залить стаканом кипятка и варить на огне 10 минут. Принимать отвар надо по 1—2 столовых ложки 4—6 раз в день.

Из адаптогенов неплохо применять, например, **настойку аралии** по 30—40 капель 2 раза в день до еды в первой половине дня. Курс — 15—30 дней. Противопоказанием для лечения аралией являются заболевания: эпилепсия, гипертония, бессонница, повышенная нервная возбудимость. Или воспользоваться **настойкой лимонника китайского**: пить по 20—30 капель 2—3 раза в день до еды в первой половине дня.. Ее тоже не рекомендуется принимать при нервном возбуждении, бессоннице, гипертонии, а также при нарушении сердечной деятельности.

А это — для иммунитета

Для усиления иммунитета хорошо попить настой **исландского мха**. Для его приготовления возьмите 2 чайные ложки измельченной цетрарии исландской и залейте 2 стаканами холодной воды. Поставьте на огонь и доведите до кипения, теперь выключите газ. Когда жидкость остынет, процедите и выпейте лекарство в течение дня.

Употребляйте в пищу **зелень петрушки**, она содержит необходимые больному организму витамины А, К, С.

Принимайте **облепиховое масло** по 1—2 столовых ложки в день с пищей: салатом, капустой, петрушкой и т. п. Очень полезно сочетание масла с сырой морковью. Только помните, что при сопутствующих заболеваниях поджелудочной железы, остром холецистите, желчнокаменной болезни, поносе его употреблять не следует.

Пейте настой цветков бузины черной, листьев вахты трехлистной, отвар листьев или плодов ежевики сизой, настой или отвар медуницы неясной, настой или отвар корней пырея, настой хвоща, череды.

Еще нужно применять наружно

Сделайте **мазь из корней окопника** по следующему рецепту: 1 часть измельченного корня залейте 4 частями растопленного внутреннего свиного жира (а лучше взять облепиховое масло). Прогрейте смесь на водяной бане в течение получаса, затем процедите и смазывайте проблемные места.

Приготовьте **настойку софоры японской** на 50—56%-ном спирте (1 : 1). Принимайте ее по чайной ложке 4—5 раз в день 20 дней каждого месяца. Одновременно делайте медовый массаж спины, а после процедуры и снятия меда нужно легко втереть в кожу разведенную настойку софоры. Затем надеть хлопчатобумажное белье.

Еще лечат системную склеродермию смесью сабельника и болиголова, живым веществом яйца по методу Капустина, но об этом уже были публикации в «Ай, болите!».

Дорогие читатели! Я травы не высылаю. А вот на ваши вопросы отвечу с удовольствием. Только присылайте чистый конверт с обратным адресом.

Вера Ивановна Рочева,
169319, Республика Коми, г. Ухта, ул. Куратова, д. 6, кв. 1

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

*Сахарный диабет, язвенные болезни желудка и кишечника, гастриты, колиты, добро- и злокачественные опухоли, непроходимость маточных труб, эпилепсия — далеко не весь перечень болезней, **в лечении которых помогает каменное масло.*** Пытаясь справиться с недугом, это средство применяли многие люди. Вот отклики некоторых из них:

Светлана К.: ***«Пишу вам с огромной благодарностью и низким поклоном.*** *Вы присылали мне каменное масло для лечения эпилепсии у дочери. Пока пьем, не было ни одного приступа...»*

Татьяна Петровна Л.: ***«Хочу сказать большое спасибо.*** *Долгое время страдала язвой двенадцатиперстной кишки. Не могла есть ничего, кроме молочных продуктов. Были постоянные боли. После лечения каменным маслом я стала практически здорова».*

Зинаида Ильинична З.: ***«Я вам очень благодарна*** *за каменное масло. Вылечила им разбитое колено. Делала компрессы, благодаря которым стала ходить, а то ногу согнуть не могла».*

Ольга Алексеева З.: *«Подруга рассказала, что **со второго месяца лечения каменным маслом начали исчезать** не только **женские проблемы**, но даже **снизился вес**, улучшилось настроение».*

Лидия Андреевна Н.: *«Муж перенес три инсульта, лежит уже не один год, да и я за жизнь цепляюсь (полип уретры, гипертония, геморрой). Выпили уже три пакетика каменного масла — **самочувствие улучшилось**. Муж хоть кушать стал, нормализовалась деятельность кишечника».*

Эти отзывы я получил от людей, которым высылал каменное масло не так давно. А собираю это чудодейственное средство в горах Восточных Саян с 1986 г.

Это средство **снимает воспаление** поджелудочной железы, улучшает работу эндокринной системы, нормализует обмен веществ, повышает иммунитет. Каменное масло **оказывает** также **заживляющее, противовоспалительное действие**, восстанавливает кислотно-щелочной баланс; обладает противоопухолевым, рассасывающим действием.

Помогает при остеохондрозе, артрите, ишемической болезни сердца, тромбозах, атеросклерозе, туберкулезе, бронхите, плеврите и др. болезнях. **Восстанавливает** гормональный фон, оказывает рассасывающее действие, снижает уровень холестерина в крови.

Вышлю наложенным платежом каменное масло, очищенное.

Курс лечения — 30—100 г (на 3—6 месяцев ежедневного лечения). Цена 1 г — 15 руб. Для ответа (консультации) вкладывайте конверт с о/а.

Александр Романович Лейко,
350911, г. Краснодар, п. Пашковский, ул. Карасунская, д. 2, кв. 24; т. 8 (861) 238-43-73

*Растет на нашей земле удивительное растение — стевия. Родина его — север Парагвая. Местные жители называют стевию «каа-эхе», что значит «сладкая трава». Это и является основной вкусовой характеристикой растения. Сравнительно недавно его начали выращивать и на юге России.

Стевия обладает уникальными свойствами: помогает **снижению уровня сахара в крови** у людей, страдающих **сахарным диабетом**, так как способствует **естественному образованию инсулина** в организме человека; способствует **нормализации веса** в результате улучшения обмена веществ; **нормализует давление; улучшает работу поджелудочной железы.** И это далеко не все полезные свойства растения. Оно необходимо всем: здоровым и больным, взрослым и детям.

В использовании стевия проста: завариваешь ст. л. травы стаканом кипятка, настаиваешь 15 минут, и она готова к употреблению.

Если кто заинтересовался — пишите. Вышлю стевию наложенным платежом (200 г — 200 руб. + почтовые расходы). Минимальный заказ — 200 г. Мой адрес: **347320, Ростовская обл., г. Цимлянск, ул. Чапаева, д. 13; т. (86391) 5-02-04.**

Екатерина Петровна Пикалова

Бизнес, построенный на лжи

Снизить вес, вымести шлаки из грязного тела, сберечь сердце, избавиться от угрозы рака, не стареть и дожить лет до ста шестидесяти — чего только не обещают человеку пищевые добавки!

«Типичный рацион на 90 процентов состоит из обработанной разными способами и генетически модифицированной еды. Наша пища подрастает на бедных почвах, забитых химикатами, насыщается консервантами и подолгу лежит на полках магазинов, теряя полезные свойства. А ведь каждый день ваше тело требует определенного количества питательных веществ! Именно для правильного питания компания N разработала диетическую добавку М...»

И так далее, и тому подобное. Так начинаются многие БАДовские зазывалки. В них все правильно написано: да, едим мы одну химию, и болеем все как один, и пирожки теперь не те, что до революции, и яблоки красивые лишь от воска, а вредные лекарства косят наши ряды... Когда вы, в ужасе от гнилых условий собственной жизни, засобираетесь на кладбище, вам предложат единственно спасительный выход: выбрать надежную фирму, занимающуюся распространением добавок, и начать их пить.

Кому добавки?

Первые пищевые добавки появились в США в 60-е: это были простые комплексы витаминов и минералов, постепенно «обраставшие» травяными экстрактами и вытяжками из чего только можно, от тропических плодов до трутней и животных тканей. Настоящий БАД-бум начался в США в 1994 году, когда у них в стране был принят новый закон, регулирующий продажи. Теперь производство добавок приносит американским владельцам 17 млрд. долларов в год. Работают дельцы и в России. Торговля импортными биодобавками приносит огромные прибыли. Через российскую таможню проходят десятки тысяч тонн БАДов на миллионы долларов, а после общая стоимость их на нашем рынке в 30 раз превышает первоначальную. И все равно продается! По разным оценкам, сейчас оборот этих псевдолекарств в России составляет от 1 до 1,4 миллиардов долларов.

Выгодно не только сбывать пилюли. Пирамиды вроде «Гербалайфа» львиную долю прибыли получают от своих же работников: ведь каждый распространитель подписывает контракт с компанией за деньги.

БАДы — это бизнес, построенный на лжи. Обманывать людей проще простого.

Кто дал право шарлатанам пичкать нас лекарствами? Все просто. Дело в том, что добавки регистрируются как пищевые продукты (потому и названы пищевыми), а значит, никаких клинических испытании им не требуется.

БАДами считаются вещества, которые «придают питанию лечебные или лечебно-профилактические свойства» и «создают условия для более эффективного лечения». Так это или нет? Спросите у своих знакомых, среди которых наверняка найдутся адепты БАДолечения, и они уверенно скажут «да». **Ведь в большинстве случаев отлично срабатывает эффект плацебо, который добавки вовсю эксплуатируют.**

Самовнушение не помешает мнительным больным, — наверное, так считают и наши врачи, через одного повязанные в этом бизнесе. Сколько больных вынуждены покупать добавки, которые «ненавязчиво» предлагает участковый врач или хирург, сделавший тебе операцию, или узкий специалист, к коему ты пришел на прием! Ты чувствуешь себя обязанным купить эти пилюли, потому что врач живет на ничтожную зарплату, потому что ты благодарен ему за свое выздоровление, потому что тебе еще не раз придется к нему обращаться. И выпьешь купленные за бешеные деньги пустышки, так и не заметив, изменилось что-нибудь в твоем самочувствии или нет.

Сказанное Вольтером о лекарствах вполне годится и для пищевых добавок: «Доктора назначают лекарства, о которых они знают мало, для тел, о которых они знают еще меньше, чтобы лечить болезни, о которых не знают ничего вообще». Это про врачей... Но еще глупее принимать добавки из рук людей, не имеющих никакого специального медицинского образования.

Впрочем, однозначного ответа на вопрос о том, вредны ли БАДы, не существует. Или существует, но стоит эта информация слишком дорого, чтобы стать широко известной. Официальной статистики о вреде добавок не ведет никто. Хотя некоторые сомнения высказаны, выводы сделаны... Знакомьтесь.

Почему сомневаться?

✸Витамины в добавках, как следует из рекламы, — «очищенные». Кто и от чего их очищает, неизвестно. В мире всего несколько крупных фармацевтических предприятий, производящих витамины (расположены они, естественно, в развивающихся странах), у которых все остальные фабрики закупают витаминное сырье.

✸Не учитывается, как компоненты БАДов взаимодействуют друг с другом и другими лекарствами, которые человек может принимать в это время.

✸Панацеей от старости считаются антиоксиданты — вещества, которые снижают повреждение клеток молекулами-радикалами. Но, по последним научным данным, глотать антиоксиданты пилюлями бесполезно: механизм их «сражения» с вредными молекулами гораздо тоньше и капризнее, чем предполагалось. Целебный антиокислительный эффект дает сложное сочетание различных веществ в самой обычной, полезной для здоровья еде.

✸Содержание активных веществ в добавках не стандартизировано: в одной баночке могут быть пилюли с разной концентрацией травяных вытяжек.

✸Чем загадочнее состав добавки, тем дороже она стоит. Экзотические растения, которые никогда у нас не росли, повышают значимость препарата в глазах того, кто не отличает одуванчик от подорожника. На упаковке в обязательном порядке должны присутствовать латинские названия трав, которые входят в добавку. Но кто их видел?

✸У разных народов разные кулинарные предпочтения. Добавки же нам предлагают одни и те же, хотя по всем законам действовать на людей разной пищевой культуры они должны по-разному.

✸В некоторые БАДы добавлены амфетамины — «вещества удовольствия», которые вызывают привыкание. Пьешь по таблетке месяц — и уже не можешь и не хочешь потом без них обходиться. Человек, бросивший употреблять добавки после бесконечных «курсов приема», испытывает симптомы настоящей наркоманской ломки.

✸В тайских таблетках для похудения официально обнаружены психотропные наркотические вещества. В январе этого года главный санитарный врач России Геннадий Онищенко подписал постановление о приостановке действия регистрационных удостоверений на некоторые БАДы: по микробиологическим показателям они не соответствовали санитарным нормам.

✦ ✦ ✦

Иногда дополнения к диете в виде добавок могут ускорить выздоровление. **Стрессы и депрессии не обязательно лечить лекарствами, это как раз тот случай, когда БАДы могут помочь.** В состав многих добавок входят валериана, пустырник, ромашка, зверобой — травы, которые успокоят и улучшат ваше состояние, особенно весной (вопрос: а не лучше все же пить просто настои из этих трав?).

В любом случае помните: вылечиться только БАДами невозможно и принимать их годами нельзя. Только врач-диетолог может правильно определить, какие именно добавки к какой пище вам нужны. При одном условии: если он сам не является распространителем.

Екатерина Кабанова

Солярий — друг или враг?

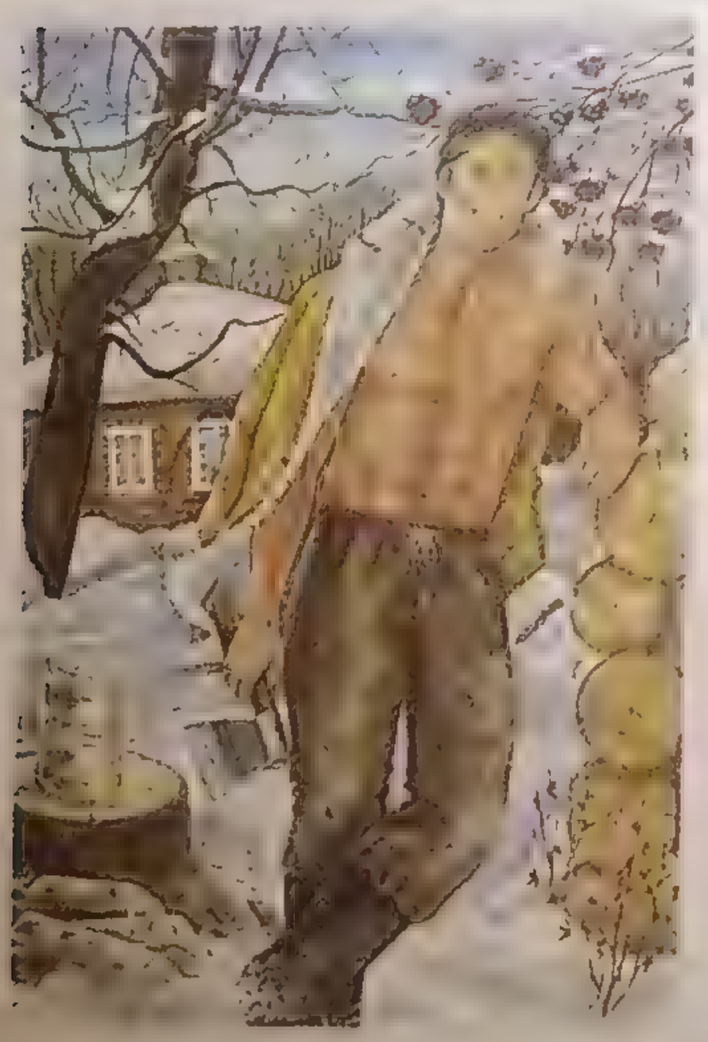
В хмурые дни межсезонья многие люди пытаются восполнить недостаток солнечного света и тепла в солярии. Для всех ли безопасна эта процедура? Об этом рассказывает доктор медицинских наук Вера Алексеевна Титова.

Для некоторых людей облучение в солярии не только нежелательно, но даже неприемлемо.

Считается, например, что с помощью посещения солярия можно повысить иммунитет. Однако на практике оказалось, что у некоторого процента лиц **эти облучения, наоборот, провоцируют снижение иммунитета.** Ведь это не что иное, как физический стресс, немного более мягкий, чем, например, купание в проруби. У кого-то организм на стресс реагирует мобилизацией защитных сил, а у кого-то (если ресурсы организма и так на пределе) может наступить срыв.

С точки зрения онкологической настороженности — есть в медицине и такое понятие, — ультрафиолет и тепло, которые используются в соляриях, могут неблагоприятно воздействовать на абсолютно любые органы. Прежде всего облучение в больших дозах опасно для кожи. Зарубежные ученые установили, что лучи типа «А» в сущности не менее опасны, чем чистый ультрафиолет. **При избыточном облучении могут возникнуть повреждения генетического материала клеток кожи и новые клетки будут расти «с ошибкой».** Понятно, к каким последствиям это может привести.

Многие используют солярий как возможность избавиться от каких-то кожных заболеваний и улучшить свой внешний вид. Действительно, эта процедура дает неплохие косметические результаты. Однако следует помнить, что при нездоровой печени или поджелудочной железе на коже



могут возникать так называемые «сосудистые звездочки» — ангиомы. При их появлении нужно, конечно, поспешить к специалисту, а не в солярий. Кроме того, обратите внимание на пигментные пятна, если они имеются у вас на коже. **Облучение родинок и пигментных пятен приводит иногда к очень неблагоприятным последствиям.**

Женщинам ни в коем случае не следует облучать ареолы сосков, а еще лучше — и всю молочную железу. Конечно, всем хочется получить ровный загар на всем теле, а потому многие загорают без купальных костюмов. Если вы уверены, что у вас нет никаких заболеваний — пожалуйста. Однако где вы сейчас встретите женщину, у которой не было бы кисты, или воспаления придатков, или эрозии шейки матки, или чего-либо иного?

Кроме всего прочего, **я не рекомендовала бы загорать в соляриях тем женщинам, у которых обнаружены миомы матки — даже крохотные миоматозные узелки.** Дело в том, что ультрафиолетовое облучение, даже «фильтрованное», является, как мы уже говорили, довольно сильным физическим стрессом и может стать активным стимулятором нежелательной гормональной «встряски».

После посещения солярия обязательно поплавайте в бассейне или постойте под приятным прохладным душем, чтобы снять стрессовое напряжение.

Известно, что по мере удлинения ночи, особенно у северян, начинает проявляться депрессивно-ипохондрический синдром: все валится из рук, человек замыкается в себе, становится вялым, медлительным. Кажется, что вместе с солнечным светом уходит его бодрящая животворная сила, а холодные лампы дневного свечения только усиливают тоску по голубому небу. Хочется спать, но даже двух-трехчасовая «прибавка» ко сну не приносит утренней свежести. Нелепые ночные сны зарождают в душе чувство тревоги. Мы начинаем прислушиваться к своему организму и замечаем, что к головной боли прибавляются болезненные ощущения в области сердца. Это синдром полярного напряжения. Каков внутренний механизм этого синдрома и можно ли ему противостоять?

✦ ✦ ✦

Начнем с физиологии. Есть в центре мозга небольшой орган, напоминающий по своей форме сосновую шишку. Называется он эпифиз, или шишковидная железа. Благодаря своему «видному» положению и запоминающейся форме он привлек внимание медиков еще за 2000 лет до нашей эры. Древние врачи и индийские йоги считали, что эта «шишка» определяет количество души в голове. Однако официальная (научная) медицина, зародившаяся 500 лет назад, не признавала за эпифизом каких-либо серьезных функций и считала его лишним органом. И только в нашем веке врачи опровергли столь непочтительное мнение.

Оказалось, что эпифиз выделяет гормон мелатонин, который тормозит половое созревание и угнетает половую активность. Причем в работу эпифиз включается в абсолютной темноте, а когда вокруг светло — отключается. Однако если чередование времени суток прекращается и наступает сплошная ночь, то и в работе эпифиза наблюдается перекос: он начинает работать почти непрерывно и сверх меры нарабатывать мелатонин. Поэтому у многих женщин, живущих на севере, месячные зимой удлиняются и теряют свою прежнюю регулярность.

Есть у мелатонина и еще одна интересная особенность: если его ввести в кровь абсолютно бодрому человеку, то он через 15 минут заснет богатырским сном. Поэтому в условиях короткого дня, когда мелатонин вырабатывается в организме почти непрерывно, все время хочется спать. Как же бороться с «умиротворяющим» гормоном (чашка кофе против него бессильна)?

✦ ✦ ✦

Главный враг мелатонина — свет. Желательно, конечно, солнечный. Поэтому, используйте каждый удобный случай, чтобы прогуляться под скупым зимним солнышком. А также выберите время для похода в солярий.

Но у мелатонина есть и внутренний противник — медиатор серотонин, который накапливается в организме во время крепкого сна и расходуется во время бодрствования. Поэтому постарайтесь сделать так, чтобы спать «сном младенца» — этому очень способствуют прогулки перед сном, регулярные физические нагрузки и (не будем ханжами!) здоровый секс. Между прочим, аналог серотонина содержится в бананах (самых дешевых экзотических фруктах). Так что не пренебрегайте парочкой бананов на завтрак. Ну и конечно, не забывайте о витаминах — сейчас вам пригодится все, что укрепляет иммунитет.

✦ ✦ ✦

В общем, чтобы весной не рассматривать в зеркале посеревшую за зиму кожу и не принимать таблетки от головной боли — все на борьбу с мелатонином. И не откладывайте, лучше заняться этим сейчас.

В следующем номере:

- Быть застенчивым — хорошо или плохо?
- Что предпринять, чтобы занятия бегом действительно пошли на пользу, а не довели до сердечного приступа?
- Лечение эбонитом
- Лечение деревянными и металлическими ложками

Рецепты любовного зелья

«Если проблемы в половой сфере не удается решить с помощью современной медицины, попробуйте довериться многовековым рецептам траволечения», — советует журнал «Здоровье». И предлагает несколько не расхожих рецептов любовного зелья.

Дерево кола. Препарат на его основе рекомендован прежде всего для пожилым людям с очень низкой потенцией — применять за полчаса-час до полового акта. Бывает, что препарат вызывает многочасовую болезненную эрекцию. Не рекомендуется тем, у кого повышено артериальное давление и есть проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Женьшень принимают в порошках, настойках, растворах, капсулах и таблетках. Мгновенного эффекта не дает, обычно требуется многодневный курс. Молодым людям его можно применять однократно за 6—8 часов до полового акта. Женьшень не столько усиливает эрекцию, сколько увеличивает ее длительность. Может вызывать учащенное сердцебиение. Нельзя принимать при тяжелом похмелье.

Дамианэ. В ритуальной практике инков и майя это растение считалось средством, повышающим желание. Подавляет чувства стеснения и неловкости, препятствующие полноценному половому акту. Чаще всего выпускается в виде капель. Ни в коем случае не применять в сочетании с алкоголем!

Йохимбе. Европейцы выделили из коры этого дерева препарат йохимбин. Он увеличивает образование мужских половых гормонов, влияет на потенцию и половое влечение. Йохимбин — стимулятор, при сердечно-сосудистой патологии принимать его не рекомендуется.

Левзея сафлоровидная. Из ее корня изготавливают спиртовой экстракт. Издавна это растение использовали для лечения импотенции даже у очень пожилых людей. Это еще и хорошее тонизирующее средство, снимающее умственную и физическую усталость. Назначают по 20—30 капель 3 раза в день.

Секуринин. Этот алкалоид выделяют из травы секуринеги полукустарниковой. Его применяют при половом бессилии, возникшем на почве

нервных расстройств, а также как мощное тонизирующее средство. Назначают по 20—30 капель 2—3 раза в день. Выпускают его и в виде таблеток.

Родиола розовая. Из ее корневищ и корней изготавливают экстракт на 40%-ном спирте, повышающий потенцию и сексуальное влечение. Родиола также снимает усталость и повышает работоспособность. Принимают экстракт по 5—10 капель 2—3 раза в день до еды 2 недели.

Заманиха высокая. По действию на человеческий организм спиртовая настойка заманихи близка к настойке женьшеня. Принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды. Сильный стимулятор зарекомендовал себя и как сексуальный допинг.

А вот еще несколько народных средств.

Сельдерей, возбуждающий желание. Очистить корень, порубить, отварить и потушить на сковороде в небольшом количестве масла, добавить немного муки и чашку крепкого мясного бульона. Когда сельдерей будет готов, ввести желток и мускатный орех. Есть горячим.

Клевер луговой. Семена клевера кипятить на водяной бане 30 минут (столовая ложка семян на стакан красного вина). Процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день для повышения сексуального желания у мужчин и женщин.

Мелисса лекарственная. Заварить 4 чайные ложки сухой травы на стакан кипятка. Настояв час, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день при повышенной половой возбудимости.

Паслен черный. В стакане кипятка заварить чайную ложку травы паслена. Кипятить 15 минут, процедить, довести водой до исходного объема. Принимать по чайной ложке 3 раза в день при ночных поллюциях.

М. Русинова

Вот уж не знала, что при кашле «телевизор лучше не смотреть и книги не читать»! А увидела эту рекомендацию среди других в корреспонденции астраханки А.П. Андреевой, опубликованной в «Народном лекаре» под заголовком «Кашель вылечим любой». И странноватый, на первый взгляд, совет автора, оказывается, — часть целой, проверенной на практике и оправдавшей себя в полной мере системы преодоления надоедливого кхаканья. Да главное — и составляющие ее действия не широко известные.

Кашель лютый

Андреева признается: долго мучилась хроническим кашлем. Особенно на улице и по ночам. Много разных средств перепробовала, но не было, как видно, основательного систематического лечения. И тогда она обратилась к оригинальной методике.

С утра и дважды в течение дня до еды женщина выпивала по трети рюмки водки с 2 ст. л. лимонного сока (иногда с аспирином). Через полчаса выпивала треть стакана молока со столовой ложкой оливкового или подсолнечного масла. Через полчаса — обязательно столовую ложку отвара или настоя корня солодки. Так что снадобье это готовила заранее. А еще через полчаса непременно пила теплый куриный бульон, ела манную кашу со сливочным маслом и запивала теплым отваром шиповника. После чего ложилась в постель и укутывалась, чтоб пропотеть. Иногда выпивала успокоительных капель. Хорошо согревшись и пропотев во сне, женщина, проснувшись, сразу меняла влажное белье на сухое. Полоскала горло содовой водой или пила теплое боржоми без газа. Через полчаса опять выпивала треть стакана молока со столовой ложкой оливкового масла и еще через полчаса (перед обедом) — треть рюмки водки с лимонным соком.

На обед у нее был куриный суп или жирный борщ, овсяная каша и в заключение — отвар из корня солодки (1 ст. л.). Через полчаса — компот из сухофруктов (лучше всего — из абрикосов и яблок) со сливочным маслом.

Между завтраком и обедом иногда женщина принимала таблетку бромгексина.

На полдник ела салат из капусты, свеклы, моркови с оливковым маслом. Запивала его жирным кефиром или заедала творожным сырком.

Ужин был непременно до 6 часов вечера. Это отварная рыба или паровые мясные тефтели. Но прежде — рюмка водки с лимонным соком и столько же отвара корня солодки. Через полчаса после еды — треть стакана молока с оливковым маслом (1 ст. л.) и укутывание, теплая постель, снова потение. Опять смена влажной одежды на сухую. **На ночь** — успокоительные капли. А в промежутке между обедом и ужином иногда — таблетка бромгексина.

Ночью порой женщине приходилось вставать и полоскать горло содовой водой. При сильном кашле она пила отвар корня солодки и молоко с оливковым маслом. По мере облегчения состояния А.П. Андреева исключила из

Многие женщины бывают недовольны видом своей груди, бедер, живота. Не стоит отчаиваться и печалиться: эти привлекательные для мужчин части тела, утверждает журнал «Спортивная жизнь России», можно при желании сделать красивыми.

Стоят потения эти приобретения!

✱Способ, к которому прибегают все манекенщицы и фотомодели, **чтобы сохранить грудь привлекательной**, очень прост: попеременное напряжение и расслабление мышц. Они с силой сжимают ладони на уровне груди, будто молятся. При частом повторении это упражнение творит чудеса.

Мы же советуем несколько усложнить задачу. Вы сможете укрепить мышцы груди, если будете ежедневно выполнять следующее упражнение: с силой сжимаете ладони над головой (не менее 50 раз) — для укрепления мышц вокруг груди и подмышечных впадин. Затем сжимаем ладони на уровне лба — укрепляются нижние мышцы, поддерживающие грудь. Теперь то же упражнение — на уровне носа, затем — на уровне горла — это поможет укрепить и мышцы предплечий. И наконец — сжимание ладоней на уровне груди, всего — 250 раз. Тяжело? Но зато результаты — поразительные.

✱Хороший эффект дает и достаточно энергичное плавание.

✱Питание тоже играет свою роль. Грудным железам требуется больше калия и меньше натрия. Рис, бананы, квашеная капуста содержат большое количество калия и поддерживают водный баланс в организме. Напротив, в соли, колбасе и сыре много натрия, поглощающего воду. При неправильном питании это приводит к растяжению соединительной ткани — грудь «висит». Поэтому можно посоветовать день в неделю выводить шлаки из организма, питаясь, например, одним рисом.

✦ ✦ ✦

✱**Ровный гладкий живот** выглядит просто великолепно. Однако кратковременной диетой этого не достигаешь. Здесь требуются гармоничное питание и упорные тренировки. Считая до трех, сделайте медленный вдох, чтобы живот «прилип» к позвоночнику, затем на счет пять так же медленно выдохните. Это упражнение рассасывает жировые запасы. Его можно выполнять при каждом удобном случае, даже в транспорте. Не ленитесь лишний раз подняться по лестнице пешком; старайтесь почаще ездить на велосипеде. И еще. Старайтесь есть как кошка, то есть тщательно пережевывая, не торопясь.

✦ ✦ ✦

✱**Корректировка бедер** требует весьма интенсивной специальной тренировки. Лучше всего заняться аэробикой, йогой или делать растяжки, желательно под музыку. Можно просто танцевать — кому как нравится. Полезно подолгу ходить на кончиках пальцев пружинящим шагом.

✱Из рациона лучше исключить мясо. Рыба — более подходящий поставщик белка для организма, и в ней, как правило, меньше жира.

Система моя не подвела

Хочу рассказать, как лечу **остеохондроз**. У меня целая система средств, потому как каким-то одним снадобьем его не возьмешь. Я много всего перепробовала и остановилась вот на чем. Прежде всего чищу организм. Ч. л. листьев брусники заливаю полутора стаканами кипятка, час настаиваю под крышкой, процеживаю. Пью по полстакана 3 раза в день. Иногда вместо листьев брусники использую корзинки пижмы: ст. л. заливаю стаканом кипятка, настаиваю под крышкой и куклой-грелкой 2 часа. Пью по ст. л. 4 раза в день за 20 минут до еды. А иногда предпочтение отдаю тысячелистнику. Готовлю снадобье так же, как предыдущее.

Когда боли в плече и шее сильные, завариваю успокоительный чай из смеси сухой травы мелиссы и высушенных измельченных апельсиновых корок. Беру того и другого по ч. л., заливаю в ковше стаканом кипятка, закрываю крышкой, сверху — полотенце и настаиваю 10 минут. Потом процеживаю, добавляю в настой чайную ложку аптечной настойки валерианы. Пью снадобье теплым — по стакану 2—3 раза в день, заедая медом.

Но это еще не все. Для успокоения же принимаю аирные или шалфейные ванны. В первом случае 250 г корневищ заливаю 3 л холодной воды, довожу ее до кипения, процеживаю и вливаю в ванну. Температура воды 35—37 градусов.

Во втором случае 200 г листьев шалфея заливаю 5 л кипятка, 2 часа настаиваю, процеживаю и вливаю в ванну с температурой воды 34 градуса. Ни в той, ни в другой ванне больше 10—12 минут не лежу.

Применяю и растирания больных мест. Как правило, пихтовым маслом (апетчное) или настойкой цветков сирени (стакан сухих цветков настаиваю в полулитре водки 5 дней).

Есть еще в арсенале моих противоосетохондрозных сердств и мазь из шишек хмеля (ст. л. порошка из них растираю со ст. л. несоленого свиного сала). На ночь прошу мужа натереть мне верх спины и плечо.

Эту методику применяю уже 3 месяца. И самочувствие стало гораздо лучше! Нет той болезненной скованности в позвоночнике, да и боли стали редки и не столь резки.

Е.К. Поротова, Вологодская обл.

ГОНИ КРУТО!

приема водку, потом — молоко с оливковым маслом. А отвар корня солодки пила 2 недели.

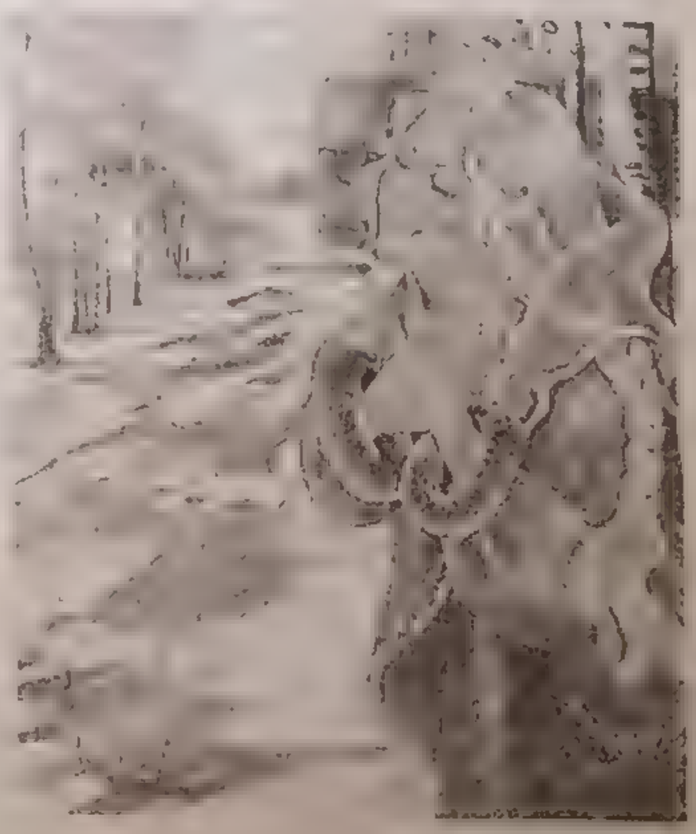
«Если кашель останется незначительный, — предупреждает автор корреспонденции, — съедайте по кусочку сливочного масла, полощите горло содовой водой и ешьте куриный суп». Но у самой Андреевой наступило полное выздоровление. Однако она в публикации настоятельно советует еще во время лечения все время горло укутывать шерстяной тряпицей и избегать каких бы то ни было волнений! Потому и от телепередач, книг лучше пока отказаться.

Конечно, ее методика требует большой сосредоточенности на лечении, пунктуальности и терпения. Зато позволяет распрощаться даже с хроническим кашлем. Дело-то того стоит!

Ну а у кого процесс не так запущен, способы исцеления могут быть куда проще. О некоторых из них мы не раз в газете писали. А сейчас хочу обратить внимание на не известные широко рекомендации, о которых узнала из разных других изданий. Оказывается, есть продукты, обладающие противокашлевым эффектом. Например, при начинающемся кхаканье стоит съесть 1—2 стакана жидкой овсяной каши, сваренной на молоке. Или 150—200 г салата из редьки, заправленного 2 ст. л. растительного масла или сметаны. А можно горсть очищенных толченых орехов (фундук, кедровые или грецкие) полчаса потомить на малом огне в литре молока. Пить по стакану молочного отвара с ядрами 3 раза в день. А противокашлевый чай рекомендуется такой. Смешать 40 г травы эфедры хвощевой, по 20 г цветков ромашки аптечной и побегов багульника, 60 г молодых веточек либо листьев березы. 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять час, процедить. Пить днем по половине стакана 3 раза в день до еды с вареньем или сахаром, а также на ночь и ночью, не дожидаясь приступа кашля.

К сожалению, многие не принимают кашель всерьез: «Сам пройдет...», «Благо температура нормальная и самочувствие неплохое». Но врачи-пульмонологи настоятельно рекомендуют даже при кажущемся полном благополучии немедленно принимать меры. Потому как неполеченный кашель вполне может стать причиной серьезного хронического заболевания.

Разворот подготовила И.В. Крылова



Мы должны привыкнуть к тому, что некоторые методы нетрадиционной медицины помогают нам чувствовать себя здоровыми и счастливыми даже тогда, когда традиционная медицина помочь не в состоянии. К такой практике в полной мере можно отнести рейки — японское искусство восстанавливать организм.

Рейки — практика

Питерская весна оказалась на редкость холодной. Пронизывающий северо-западный ветер, холодный моросящий дождь, и готово — заложило нос, запершило в горле, заломило в суставах. Ну вот, кажется, заболеваю. А у меня столько дел, что болеть просто некогда.

«Сейчас болезнь остановим, — пообещала Людмила Андреевна Плиско, администратор Санкт-Петербургского целительского центра «Другой Мир», — я проведу сеанс рейки, и ты поправишься». «Рейки? Я такого слова даже не слышала». — **«Это японский метод исцеления души и тела потоком вселенской энергии».** Все сказанное Людмилой Андреевной ничуть не прояснило ситуации. И увидев мое растерянное лицо, она указала на массажный стол: «Сейчас сама все почувствуешь». Потом зажгла ароматические палочки, включила приятную музыку. Я топталась у стола в нерешительности: раздеваться или нет?

«Сними только часы и все украшения — все металличечское и замкнутое, чтобы животворная энергия не носилась по кругу, а свободно распределялась по всему организму, и ложись спиной на массажный стол. Одежду снимать не надо», — попросила целитель.

Еще несколько мгновений ерзаю в попытке устроиться поудобнее на жестком столе. Кажется, удалось найти подходящее положение, и я жду начала действия.

Оздоровление наложением рук

Целительница просит закрыть глаза. Несколько минут слышно ее глубокое дыхание — она настраивается, как музыкальный инструмент, на восприятие космической энергии. Потом ее теплые руки располагаются над моим телом. В первый момент прикосновения нет. Я чувствую одно только расслабляющее тепло. Это очень приятно. Затем в течение часа она накладывает ладони на мою усталую голову, лицо, грудь и ноющую поясницу, дотрагивается до набегавшихся ног. И я погружаюсь в океан тишины и покоя. Это не сон. Сознание все время работает, мысли плывут. Я наблюдаю за ними, как с берега реки, периодически притягивая к себе подходящую, а остальные отпуская от себя — пусть скрываются за излучиной.

Куда-то исчезла тревога, улеглось волнение, появилось спокойное принятие всего происходящего. Совсем не слышно уличного шума и даже музыки — я пребываю внутри себя, в коконе гармонии и покоя. Перестаю чувствовать присутствие другого человека. И вдруг появляется ощущение парения. Оно настолько явственно и неожиданно, что открываю глаза. Нет, я по-прежнему лежу на массажном столе, а целительница молча и сосредоточенно накладывает руки на мое, жаждующее исцеления тело. Я снова закрываю глаза и полностью отдаюсь своим ощущениям.

Видения новой волной накатывают на меня, и я так ими увлечена, что не замечаю, как потихоньку отпускает головная боль, уже давно прошло горло и блаженное целительное тепло заполняет каждую клеточку моего организма.

«Ну, вот и все, — слышу голос Людмилы Андреевны, — сеанс закончен. Резко не вставай. Полежи немного». Я послушно выполняю рекомендацию. «Как самочувствие?» — спрашивает она. «Лучше не бывает!» — честно отвечаю я. «Понравилось?» — «Очень!»

Как восходящее солнце

«Эту божественную энергию называют «прана», «ци» или «ки», — поведала мастер рейки. — Никто из индийцев, китайцев или японцев не сомневается в ее существовании. Она добра, светла и тепла, как восходящее летнее солнце». Я согласно киваю головой — сегодня сама испытала ее целительное действие. Людмила Андреевна продолжает: «Она циркулирует в нашем теле, поддерживает физическое здоровье, а ее дифицит заставляет нас страдать и болеть. В начале 20 века в Японии жил мудрый человек по имени Микао Усуи. Говорят, он работал секретарем видного политика, много путешествовал, изучал все мировые религии. И однажды на горе Киото на него снизошло озарение и он создал учение «рейки» — о том, как улавливать, подобно принимающей антенне, мировую энергию и использовать ее для исцеления. Этот мудрый человек не открыл ничего нового. Наложением рук лечил еще Иисус. Микао Усуи просто подсказал нам, каким образом каждый человек может эту силу использовать».

Окружающая нас Вселенная наполнена бесконечной энергией выздоровления. Она течет в мощной концентрированной форме через руки того, кто передает рейки, и при необходимости проходит через различные материалы: бинты, одежду, гипсовую повязку и т. д. Сила передаваемой энергии ориентирована на потребность получателя ее. Рейки не всту-

«Сухое умывание» — что это? А это, оказывается, вид самомассажа, которым знатоки восточной медицины рекомендуют ежедневно заниматься для сохранения здоровья. В журнале «Наука и религия» подробно описывает упражнения «сухого умывания» известная целительница Людмила Бенсуевна Ким. Приводим ее рекомендации.

«Сухое умывание» —

По утрам необходимо 10—15 раз растирать ладонями все тело, улучшая кровообращение.

1. Прежде всего потереть сами ладони друг о друга, пока они не станут теплыми. Потом помассировать тыльные стороны кистей. Левой ладонью правую, затем правой ладонью — левую (женщинам начинать растирание с левой кисти).

2. Глубоко вздохнув, гладить ладонью левой руки правую руку. Вести от ладони по внутренней стороне руки до плеча, обогнуть его и на выдохе вести ладонь по внешней стороне правой руки.

Это для женщин. Мужчинам начинать массаж с левой руки: правой ладонью на вдохе гладить левую руку по внутренней стороне от ладони до плеча, обогнуть его и уже на выдохе вести ладонь по внешней стороне руки. На суставах нажим должен быть сильнее.

Регулярный массаж рук, включая суставы локтя и плеча, предупреждает застаивание крови и энергии, оказывает благотворное влияние на состояние грудной клетки в целом.

3. Снова разогреть ладони, прижать ко лбу и на выдохе провести ими (с легким нажимом) вниз до подбородка. На выдохе вести руки вверх со лба на темя и затылок, с затылка на шею. Массировать шею, охватывая челюсти и продвигаясь вперед к подбородку, а от подбородка — вверх ко лбу.

4. Растопырить пальцы, положить ладони на затылок так, чтобы большие пальцы оставались в ямках за ушами, а остальными массировать корни волос круговыми движениями, ото лба к затылку и обратно. Такой массаж рассасывает застойную кровь, предупреждает преждевременное поседение, выпадение волос и появление морщин.

5. Виски массировать кончиками пальцев круговыми движениями по часовой стрелке и наоборот, при этом большие пальцы накрывают ямки за ушами, а остальные — на висках.

6. Положить ладони на голову так, чтобы большие пальцы оказались на висках, а остальные — на макушке. Вести большие пальцы с нажимом от висков вдоль ушей к сосцевидному отростку. Остальными гладить темя, макушку, затылок и далее — вниз по шее

ходит в противоречие с традиционной медициной, наоборот, поддерживает и обогащает различные виды терапии, лечебного массажа и пр. **Рейки** является целостным методом и действует комплексно на телесном, духовном и душевном уровнях. При этом, проходя через человека, оно **способствует самооздоровлению, устраняет блокады, очищает от вредных веществ, восстанавливает гармонию и способствует духовному росту.** Рейки охватывает все уровни существования и стремится привести существо, как нечто единое целое, со всеми его аспектами, в равновесие. Таким образом, оно является способом оздоровления в широком смысле. Каждый сеанс исцеляет не только пациента, но подпитывает и мастера, отчего тот испытывает радостный подъем и пребывает в полной гармонии.

Этот метод не имеет ничего общего с оккультизмом, гипнозом или любой психотехникой, не является какой-либо формой спиритизма, вызовов духов или демонов.

Надо потерпеть

«А какие еще у вас были результаты при использовании этого метода?» — спрашиваю мастера рейки Людмила Андреевна тут же указывет на себя: «У меня же была бронхиальная астма. И я в поисках исцеления обратилась к рейкистам. Мне их сеансы здорово помогли. Позже сама прошла обучающий курс. Теперь помогаю другим. Однажды молодая женщина попросила помощи для устранения мучительных приступов сердцебиения и потливости. В течение двух месяцев раз в неделю я проводила с ней сеансы. И вроде бы никаких сдвигов в сторону улучшения не было. Вот только новая работа нашлась. И вдруг оказалось, что все ее болезненные симптомы остались в прошлом вместе со старой нелюбимой профессией!

Случается, что какой-то болезненный симптом исчезает совершенно неожиданно, когда мы в это не верим и совершенно на это не рассчитываем. Так, на лечение пришел пациент с жалобами на сильные боли в коленном суставе, которые мучили его в течение многих лет и от которых его не мог избавить ни один врач. Ознакомившись с симптомами, я сказала, что 100-процентного результата гарантировать не могу, однако после нескольких сеансов боли прекратились.

Иногда после второго-третьего сеанса человек переживает кризис исцеления, когда все ломит, все ноет и все плохо. Например, ты пытаешься вылечить бессоницу и получаешь в ответ расстройство желудка: зашлакованный организм, напитавшись энергией, первым

делом выгоняет прочь отравляющие его токсины и только потом начинает спать ночью. В такие критические моменты не нужно бросать начатые сеансы. Стоит только потерпеть, и недомогания скоро покинут».

Поднимет тонус и настроение

Если вы просыпаясь каждое утро чувствуете вялость и апатию, если вы ощущаете, как тянутся годы, если будущее кажется безнадежным и вы несчастны — значит, что-то неладное происходит с вашей энергетической системой. Ей нужна помощь. И эту помощь можно получить с помощью рейки.

Она будет функционировать и без веры в ее силы и возможности. Поэтому, если вы решились на оздоровление с помощью рейки, но не до конца убеждены в эффективности этого метода, займите, по возможности, нейтральную позицию. Проявите простое любопытство и понаблюдайте, что с вами будет происходить. Даже если к оздоровлению с ее помощью вы относитесь скептически, рейки все равно окажет положительное воздействие. Но если вы будете открыты и непредвзяты, то действие целительной энергии проявится наиболее полно. Каждый может, благодаря своей положительной установке, стать самому себе помощником и усилить эффект.

Рейки — это естественный метод оздоровления, который помогает собственными силами достигнуть гармонии и счастья. Если вы не можете осознанно плыть в этом направлении, то пусть вас просто несет по течению. Открытость при этом является основным условием получения наилучших результатов.

Чтобы использовать эту методику, необязательно в это верить, как не нужно верить во вкус какого-либо плода, чтобы им насладиться. Но чтобы узнать его вкус, вы должны хотя бы попробовать.

Э. Аполлонова

Доброе здоровье

к лопаткам и по плечам. Это предупреждает повышение давления.

7. *Взяться за уши так, чтобы большой палец лег на мочку уха сзади, а указательный — спереди. Не переме*щая большой палец, указательным потереть ухо со всех сторон: вверх-вниз, спереди-сзади.

8. Снова разогреть руки, особенно большие пальцы; их наружной стороной потереть веки круговыми движениями. Взяться указательными и большими пальцами за брови и оттянуть их, отпустить. Так продвигаться от переносицы к вискам. Потом взяться за переносицу, потянуть кожу и отпустить. Потом руки поменять местами. Эти упражнения предупреждают болезни глаз, укрепляют их мускулатуру и снимают усталость.

9. Обратной стороной больших пальцев растирать крылья носа одновременно, причем одним пальцем вверх, другим — вниз, пока нос не согреется. При насморках и гриппе нужно массировать нос до ста раз. Упражнение устраняет закупорку носа, оберегает от гриппа и простуды.

Растереть щеки в обе стороны от переносицы круговыми движениями.

10. Растереть обеими руками шею — спереди от подбородка и вниз до груди.

11. Левую руку положить на правое плечо и с легким нажимом вести ее по груди наискосок к левому паху. Затем правой рукой гладить грудь, от левого плеча до правого паха.

12. Левой рукой упереться в бок так, чтобы большой палец оказался впереди, а остальные сзади. Правой ладонью массировать живот круговыми движениями от левого подреберья вокруг пупка 36 раз. Затем правую руку упереть в бок, а левой массировать против часовой стрелки тоже 36 раз. При этом слегка надавливать на диафрагму и на внутренние органы — это существенно улучшает их работу.

13. Массаж ног (до ступни). Крепко обхватить руками левое бедро и с нажимом погладить ногу с внешней стороны к пятке. Двигаясь от пятки (с небольшим нажимом), вернуться к паховой складке. На суставах нажим должен быть ощутимее. То же проделать с правой ногой.

Массаж бедренного, коленного и голеностопного суставов устраняет застой энергии и крови, предупреждает варикозное расширение вен, расстройство менструации, улучшает работу органов пищеварения и селезенки.

14. «Мытье» колен. Положив руки на колени, сильно нажать и массировать оба колена одновременно, круговыми движениями по часовой стрелке десять раз и столько же раз против. Подколенные ямки растирать поступательными движениями наружу-внутрь, а потом наоборот. Массаж коленей оберегает коленные суставы от внешних воздействий: холода, сырости, перегрузок, а также предупреждает заболевания суставов.

На ваши вопросы отвечает к. м. н. Илья Альбертович Крылов.

Стыдиться

Я заметила, что у меня часто при ветре начинает болеть голова. Пусть даже шапка непродуваемая, а на голову все равно такая непогода действует. Врачи только таблетки рекомендуют, но я чуть ли не горстями их глотаю, а боль не отступает. Порекомендуйте что-либо из эффективных средств.

Мелисса Яновна Корыга, Оренбургская обл.

Холод, ветры, Мелисса Яновна, нередко даже у здоровых людей вызывают головные боли. Причина — спазмы сосудов, раздражение нервных окончаний.

Если боль застала вас на работе, попросите кого-либо из подруг-сослуживцев сделать вам массаж: легкое поглаживание головы ото лба к затылку, от темени — вниз, к ушам, потом — от макушки к затылку, к шее. Пусть помассируют и шею — мягкими круговыми движениями. Конечно, лучше всего лечат тишина и темнота. На работе это едва ли возможно. А дома минут 15—20 полежите в темной, тихой комнате. Полезно принять ванну теплую с несколькими каплями масел лимона, мяты, либо лаванды. Но не сидите в воде дольше 20 минут. Затем выпейте чаю, заваренного из смеси (аптечной) листьев и цветов лаванды.

Некоторым помогает картофельный компресс на голову. Сваренные в мундире клубни теплыми прикладываются ко лбу и вискам.

✦ ✦ ✦

Стыдно признаваться, но порой у меня после стула нет ощущения, что вышло все, чему следует выйти. Хожу с тяжелым животом день, другой, а то и третий. Что делать, чтоб облегчиться полностью?

Елена Александровна С.

Ничего стыдного, уважаемая Елена Александровна, тут нет. Такой непорядок встречается часто — неполное опорожнение кишечника. Для избавления от ненужного попробуйте запастись курагой. Не мешок ее нужен, а всего 100—150 г на один раз. Размочите в воде до мягкости и съешьте на ночь.

✦ ✦ ✦

Я очень люблю хурму (королек). Едва дождусь, когда она появится на рынке. И уж тогда ем ее ежедневно. По 4—5 плодов за день съедаю. Както предложила угоститься подруге, когда она зашла меня проведать. А та глаза округлила, руками замахала: «Да ведь это — погибель для нас, сердечников!» Неужели правда? А я себя неплохо чувствую, поедая хурму.

Е.А. Васильева

Обрадую вас, уважаемая Екатерина Андреевна: хурма полезна больным сердечно-сосудистыми недугами, особенно тем, у кого порок сердца. Она способствует питанию сердечной мышцы, причем уровень глюкозы в крови не поднимается так, как при употреблении рафинированного сахара. В хурме много калия. И тем, кто принимает мочегонные средства, выводящие его из организма, поедая хурму, можно дополнительно не принимать препараты с солями калия. К тому же хурма сама обладает мочегонными свойствами, и кардиологи еще за это ценят ее. А на курортах Крыма и Кавказа доктора издавна просто рекомендуют сердечникам съедать в день по 2—3 плода хурмы. Так что ваша приятельница сильно ошибается.

✦ ✦ ✦

Отец перенес тяжелое воспаление легких, его выписали из больницы. Мы с мамой думали, что уж дома-то сумеем быстро на ноги его поставить: свежим воздухом (не то, что в палате стационара), домашней едой — только что из печи. Еще в изголовье постели ставим букеты из сосновых веточек. Но поправка идет туго. Чем поддержать нам папу?

А.Н. Смолина

Помню, в палате пульмонологического отделения был больной особенно тяжелый. Но в поправке он стал явно обгонять соседей. И оказалось, жена в добавок к стационарному лечению подлитывает его хвойным сиропом. Муж пьет по ч. л. перед едой, стараясь подольше задержать во рту это снадобье. Я сообщил коллегам: мол, узнал эффективное народное средство. А они улыбаются: «Это заведующий отделением посоветовал жене пациента приготовить хвойное лекарство». А готовится оно так. 3—5-сантиметровые еловые почки собрать. На 1 кг их потребуется 3—4 л воды. Варить 15 минут, процедить, дать отстояться, вновь процедить через несколько слоев марли, опять дать отстояться и опять процедить. На 1 л отвара взять 1 кг меда и 10 г 30-процентной настойки прополиса. Все хорошенько размешать, нагреть до 40—45 градусов и охладить. Хранить сироп закрытым в прохладном темном месте. (Кстати, наш пациент держал обернутую газетой бутылку в углу подоконника). Советую и вам, Анна Николаевна, приготовить такой сироп для отца.

✦ ✦ ✦

Мы с мужем купили новую кухонную мебель из ДСП. Сразу в квартире установился специфический запах. Потом вроде он уменьшился. По крайней мере мы его чувствовать перестали. А мама, когда приходит к нам, говорит, что дышать трудно, и боится за нас, а более того — за ребенка: «Отравиться можно!» Что делать теперь с этой мебелью?

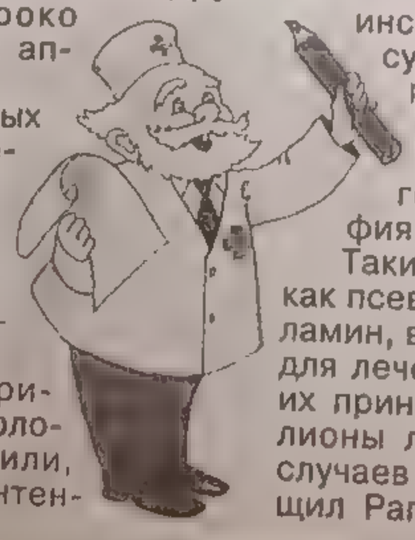
Наталья Алексеевна Лычкина

Да, Наталья Алексеевна, мебель из ДСП, особенно ее «аромат», отнюдь не способствуют здоровью. И права ваша мама: постоянно заглядывая внутрь таких шкафов, можно отравиться формальдегидом, которым пропитывается новая мебель. Как, спрашиваете, сосуществовать вашей семье с опасным приобретением? Почаще, закрыв кухонную дверь и открыв форточку, окно, проветривайте шкафы. И промывайте внутренние поверхности их слабым раствором марганцовки, просушивайте полки и ящики на открытом воздухе. К тому же есть необходимость и почаще проветривать всю квартиру.

НАШ АПТЕЧНЫЙ КИОСК

Лекарства от простуды

Американская газета «USA Today» опубликовала статью, в которой сообщила о восьми случаях инсульта, связанных с приемом противоотечных препаратов, снимающих заложенность носа при простуде и аллергии. Речь идет о лекарствах типа колдрекс, контак, ринопронт и многих других препаратах, широко продающихся в наших аптеках.



О серьезных побочных эффектах подобных лекарств «Экспертиза» предупреждала и раньше. Думается, небесполезной для потребителей будет и следующая информация.

На совещании Американской академии неврологов ученые предупредили, что регулярный или интенсивный прием безрецептурных противоотечных средств, применяемых при простуде и аллергии, у некоторых больных может повышать риск инсультов. О восьми случаях инсультов, связанных с этими препаратами, сообщил невропатолог Эрик Рапс из медицинского центра Пенсильванского университета (Филадельфия).

Такие противоотечные средства, как псевдоэфедрин и фенилпропаноламин, входят в состав сотен средств для лечений простуды и аллергии. И их принимают без осложнений миллионы людей ежегодно. Но восемь случаев инсультов, о которых сообщил Рапс, подтверждают, что человек рискует, если он предрасположен к мигрени или имеет кровеносные сосуды, склонные к спазмам. Из восьми пострадавших пациентов ни у кого не было общепризнанных факторов риска инсульта, правда, у пяти в прошлом были головные боли, как при мигрени.

Все пострадавшие или принимали противоотечные средства интенсивно, но недолго, или в нормальных дозах, но месяцами. Противоотечные средства могут способствовать инсультам из-за того, что вещества, подобные псевдоэфедрину и фенилпропаноламину, заставляют кровеносные сосуды сокращаться. По мнению Рапса, противоотечные средства, принятые так, как указано в инструк-

Нечего

✦ ✦ ✦

Моя сестра (ей 22 года) все время была равнодушна к лимонам. И вот теперь может есть по целому, не подсахаривая и не морщась при этом. Говорит: хочется. Нет, дело не в прихоти беременности: сестра не вынашивает ребенка. Просто вдруг прорезалось у нее какое-то необъяснимое стремление есть эти цитрусовые. Может, болезнь какая?

Ирина Фофанова

Ира, аппетит вашей сестры на лимоны вовсе не столь уж странен, как вам кажется. Тяга к этому виду цитрусовых нередко бывает при простудных заболеваниях, ослабленном иммунитете, то есть, когда организму не хватает витамина С. В таких случаях большим спросом пользуется клюква, апельсины и другие богатые тем же витамином продукты.

✦ ✦ ✦

У меня признали вегетососудистую дистонию. Лечусь. Но чувствую слабость. Есть какие-то народные средства на мой случай? Хочется побыстрее поправиться и устроиться на работу.

Юлия

Как бы вы, Юлия, ни относились к рыбьему жиру, но он может стать вашим верным помощником. В течение месяца четырежды в день пейте по ст. л. рыбьего жира. Это способствует общему укреплению организма.

✦ ✦ ✦

Мне 54 года. Как говорится, еще далеко «не вечер» и на здоровье грех жаловаться. Только последние полтора года почему-то очень раздражительный стал. Жена обижается. И сам замечаю: все вроде нормально, настроение хорошее, вдруг, то ли слово, то ли действие чье поперек моей души — и сразу такой гнев захлестнет! Проходит часа два-три — успокаиваюсь. Но дело уже сделано — скандал отгремел. Жена говорит: «Лечиться тебе надо!» А я к врачам за всю-то жизнь раза три-четыре ходил. Неужели сейчас идти?! И что там скажу: «Скандалист я»? Может, самому попить чего-нибудь? Правда, валерьянку пробовал — не помогает.

С.А. Нифедов, г. Нижний Новгород

Такие взрывы гнева, Степан Алексеевич, нередко бывают из-за неполадок в печени. Так что, прежде всего вам стоит ее проверить. Может, она и не докучает сильно, но это не исключает начало заболевания. А кроме того, большие физические нагрузки в таком возрасте печени явно не на пользу. Словом, советую обратить на нее внимание и поберечь.

Теперь относительно успокаивающего средства. В больнице, где мне пришлось в студенчестве проходить практику, был очень выдержанный заведующий хирургическим отделением. Что бы ни произошло, он не теряет самообладания. Однажды кто-то из докторов ему заметил: «Вам хорошо — нервы крепкие!» На что заведующий ответил: «Да просто я научился держать их в узде. А не обуздай вовремя — был бы сейчас настоящим психом».

Оказалось, лет 12 назад у него тоже начали случаться неожиданные вспышки гнева. И чем дальше — тем больше. Дошло до того, что ему на медицинской конференции пришлось извиняться перед коллегой за оскорбление. Вот это-то и заставило опомниться. «Думаете, начал успокоительные глотать? Ничего подобного! Я нашел более эффективный и безопасный способ. Слыхали остережение скандалисту: «Прикуси язык»? Тут здравый, я бы сказал, целебный смысл. На себе убедился. Да, едва гнев всколыхнется — я прикусываю язык, что б помолчать. Так и привык сдерживаться. И вам советую. Это замечательное успокоительное!»

Видите, Степан Алексеевич, как можно обуздать гнев.

✦ ✦ ✦

Муж завел правило: каждый субботний вечер с товарищами играет в карты. Раньше таких игроков презирал: «Дел, что ли, у них больше нет?!» А сейчас сам заядлым картежником стал. Я, бывает, дело какое-нибудь неотложное на субботний вечер ему подыщу, так сердится, ругает, будто на его святое посягнула. Я ведь я за него беспокоюсь: можно ли так волноваться, переживать на старости лет?

А.С. Точилина

Начну, Анастасия Семеновна, с того, что английские ученые 13 лет наблюдали за стариками и пришли к выводу, что азартные игры способны продлить жизнь. Так что не лишайте мужа удовольствия. Тем более что он им не злоупотребляет. Следите только, чтобы картежные игры не сопровождались курением тут же. Вот уж что действительно вредно.

✦ ✦ ✦

Как весна — так я вся разбитая хожу. Принимаю витамины, врачом прописанные, но все равно разбитость преследует до середины лета. Как с ней справиться?

Евстолия Павловна Исупова, г. Архангельск

Как-то в Москве мне пришлось остановиться у известного профессора А.Н.Поспелова. И оказалось, чтобы не заболеть гриппом (эпидемия начиналась), избавиться от усталости, успокоиться после дневных волнений, он ежевечерне перед сном делает массаж пяток. Втирает в них подсолнечное масло и щеткой для волос массирует минут пять каждую пятку кругами. Сначала — по краям, потом — в центре. Все по часовой стрелке. И профессор уверяет, что именно этот массаж позволяет ему каждое утро вставать с ощущением здоровья и бодрости. Мне кажется, и вам, Евстолия Павловна, такое средство поможет.

НАШ АПТЕЧНЫЙ КИОСК

могут вызвать инсульт

ции, безопасны для большинства пациентов. Но больные диабетом, с заболеваниями сердца, глаукомой, с высоким давлением и перенесшие инсульты в прошлом, должны консультироваться с врачами перед началом лечения.

Поскольку в России постоянно регистрируются новые лекарства, список этот может быть неполным. Дабы избежать ошибок, внимательно читайте вкладыши к лекарствам, где состав указан обязательно.

Лекарства, помеченные звездочкой (*), применяют в лечении ожирения. Поскольку их применяют подолгу, вероятность побочных эффектов возрастает. При их приеме будьте особенно осторожны.

Разрешенные в России препараты, содержащие псевдоэфедрин, фенилпропаноламин и подобные им компоненты.

Содержат псевдоэфедрин:

— средство от гриппа и простуды (USA Upteca);

— Терафлю (Сандоз, Швейцария);

— Линафед плюс (BDI Pharmaceuticals, США).

Содержат фенилпропаноламин:

— шипучие таблетки от простуды и сироп тройного действия (USA, Upteca);

— Контак (СмитКляйн Бичем, Великобритания);

— Эффект (Pharmacare, Индия);

— Колдакт (NATCO, Индия);

— Дегест (Eczacibasi, Турция);

— HL-колд (SAGMEL, США);

— Диетрин* (For Ventires Enterprises, США).

Содержат фенилэфрин:

— Колдрекс и Колдрекс Хотрем (СмитКляйн Бичем, Великобритания);

— Колдрекс-Тева (Teva, Израиль);

— Ринопронт (Маек, Германия);

— Гексапневмин в таблетках (Doms Adrian, Франция).

Содержат этилэфрин:

— Инфлубене (Людвиг Меркле, Австрия).

Содержат эфедрин:

— Солутан (Галена, Чехия);

— Бронхолитин (Болгария);

— Нова фигура (Natur Produkt, Германия).

Раньше я очень любила делать покупки. Причем любые. Приобретала даже те вещи, в которых не испытывала особой нужды. Подруга посмеивалась надо мной: «Тебе деньги карманы жгут».

Действительно, стоило только в моем кошельке собраться свыше 100 рублей, мысль о том, на что бы их потратить, тут же начинала сверлить мозг. Пытаться удержать меня от покупок — безнадежное дело. Я не успокаивалась, пока не покупала что-нибудь. Это могла быть лишняя кофточка или юбочка, косметика или сумочка. Одним словом, все то, без чего можно спокойно обойтись.

Груды вещей

Мне тоже нужно

Из-за этой маниакальной страсти дом, в котором я живу, длительное время находился в катастрофическом состоянии. Все было заполнено грудами вещей. Найти что-то нужное стало величайшей проблемой. Из шкафов и из всех углов на меня смотрели различные предметы, которыми я совсем недавно восхищалась, любовалась, а теперь они лишь раздражали меня тем, что их некуда разместить. Было обидно, что потрачено зря столько денег. А они требовались на то, что более необходимо в данный момент.

Несколько лет по стенам моей комнаты лились водопады, так как крыша зияла от множества дыр. Про состояние водопроводных труб стыдно даже говорить. Они были настолько ржавые, что требовали срочной замены. Я была на грани истерики. Казнила себя всеми силами души: почему, ну почему не заменила трубы раньше?! Ведь целых восемь лет работала на предприятии, где зарплата была самой высокой по городу. И выплачивалась, к тому же, своевременно, день в день.

Но руки до хозяйственных дел у меня так и не доходили. Я растреньквивала деньги на всякую ерунду. Часто ситуация провоцировалась до абсурда: стоило кому-то из знакомых купить что бы то ни было, как я тут же загоралась:

— Мне тоже это нужно!

В конце концов друзья стали посмеиваться надо мной. Они специально заводили разговор на эту тему, и как только я открывала рот, чтобы заявить о своем желании приобрести такую же вещь, хохотали:

— Ой, Светка, мы уже знаем, что ты хочешь сказать!

Ну что оставалось делать, кроме как присоединиться к ним и смеяться над собственной глупостью и ненасытностью?!

«Чтобы все как у людей»

Один мой зарубежный друг рассказывал о том, насколько сильно его сограждане любят делать покупки. Особенно женщины. Перед Рождеством начинается самая настоящая скачка по магазинам. Тратятся колоссальные суммы, скупается все нужное и ненужное. А когда деньги заканчиваются и женщины не могут позволить себе купить что-либо новое, многие из них впадают в депрессию. Даже попадают в психушки.

Меня, помню, очень удивило заявление моего друга о том, что желание постоянно что-то покупать — чуть ли не психическое расстройство. А мне оно всегда казалось абсолютно нормальным явлением. Ведь так престижно, во всяком случае, в нашей стране, покупать как можно больше и дороже!

Те, кто может себе такое позволить, всегда являются для нас предметом зависти и одновременно уважения. На фоне платежеспособного человека мы чувствуем собственную никчемность. Иначе откуда взялась эта фраза: «Чтобы все было как у людей»? Если нам не удается достичь уровня «как у людей», мы ощущаем себя неполноценными.

В гости не принято ходить с пустыми руками. Надо обязательно нести что-нибудь, причем отменного качества. Дешевую вещь дарить стыдно: вдруг сочтут за неуважение! На дорогую не всегда есть средства. Многие просто перестают общаться друг с другом и ходить в гости. Не избежала таких потерь и я сама.

Подарок дороже дружбы

В семье моих хороших друзей родился ребенок. Это время совпало с острым для меня финансовым кризисом. Никак не получалось накопить денег на приличный подарок для малышки. Отделаться побрякушками совесть не позволяла, я перестала созваниваться с ними. А сердце так тосковало по этой радушной, замечательной семье! Но если бы только их я потеряла из страха не угодить подарком!

Один мой старый товарищ чуть не сгорел заживо: замкнуло лифт, в котором он поднимался к себе, и начался пожар. Вытащили его уже без сознания. Парень получил множество ожогов, от которых больше месяца температура держалась на отметке 40 градусов. Одним словом, человек чу-

---

Покупательской зависимостью страдают миллионы людей. 890 процентов всех «шопоголиков» — женщины. Но винить современное общество потребления и глянцевые журналы не стоит. Болезненная страсть человека к покупкам возникла не вчера: еще в конце XIX века немецкий психиатр Крепелин выделил покупательское опьянение как один из видов «импульсивного помешательства». Причину этой болезни следует искать в психике человека. «Шопоголизм» сродни клептомании. Клептоман ворует все, что попадается под руку, — «шопоголик» это все покупает. Но ни тому ни другому не нужны сами вещи. Им нужно компенсировать свои комплексы, избавиться от психологического дискомфорта.

У психолога из Баден-Бадена Анне Ульрих был пациент, скрывавший в подвале дома 15-метровый шкаф, в котором он хранил свои покупки. Купив какую-нибудь вещь, этот человек не пользовался ею, а прятал в шкафу. Когда же шкаф забивался под завязку, он... выбрасывал часть покупок, освобождая место для новых. «Бедняге не нужно было носить приобретенную одежду или обувь. Достаточно было лишь смотреть на нее, чтобы чувствовать себя счастливым!» — говорит Ульрих.

Именно желание почувствовать себя счастливым движет «шопоголиками». Ученые выяснили, что, когда такие люди совершают покупку, у них в крови подскакивает уровень серотонина — гормона хорошего настроения. Покупки производят на людей, зависимых от них, тот же эффект, что наркотики на наркоманов. Но если наркоманов и алкоголиков общество осуждает, то к тем, кто может позволить себе тратить деньги на дорогие вещи, оно, напротив, относится с благоговением. Поэтому всякий раз, когда «покупкоман» произносит сакраментальную фразу: «Заверните мне вот это!» — у него не только улучшается настроение, но и повышается самооценка. Как же! Ведь он приобретает шикарную вещь, его обслуживает продавец, а вокруг сверкают витрины дорогущего бутика...

Можно ли

Но почему одни «подсаживаются» на героин, а другие на покупки? Психологи делят транжир на подсознательных и личностных. Первые — это те, что «родом из детства». Маленькие дети — в основном девочки — расценивают потраченные на них деньги как доказательство любви. И если родители не балуют дочку нарядами, игрушками и походами в кафе-мороженое, она начинает думать, что они ее не любят. Повзрослев, такая девочка компенсирует недостаток (действительный или мнимый) родительской любви именно тем, что сама тратит на себя деньги без счета, «сама себя любит». При этом она вряд ли отдает себе отчет в истинных мотивах своего мотовства и думает, будто покупает восемнадцатую пару туфель просто потому,

ГОНИ ВАШЕЙ

обладают нами. Наша зависимость от них чудовищна. И с каждым днем она только усиливается. Доказательством тому служит бешеная реклама все новых и новых товаров: то дезодорантов, то памперсов, то всевозможных моющих средств, всего не перечислишь.

Но если подумать, так ли уж необходимо нам это все? Ведь памперсами стали пользоваться совсем недавно. Целые поколения выросли без них, с мокрыми задницами. Что самое удивительное, они были гораздо здоровее сегодняшней детворы.

А эти, извините за подробности, прокладки? Каких только видов их не существует: с крылышками и без оных, максимально впитывающие и тонюсенькие на каждый день. Выбирай на свой вкус, покупай! Если денег хватит. Современные женщины просто в диком восторге. Ведь тампоны и прокладки освобождают от необходимости стирать тряпки, на смену которым они пришли. Их проще выбросить в мусорку. Конечно, это экономит массу времени, которое лучше провести у телевизора или в болтовне по телефону. Но как же быть с экологией?!

Две стороны одной медали

Я часто езжу в командировки в один маленький пригородный центр. О том, что мне скоро надо выходить, узнаю по огромной свалке, которая расположена буквально за пять минут до въезда в городок. Территория ее с каждым годом все шире, а горы мусора выше.

Не удивляйтесь, но это очень красивая свалка, пестрая, разноцветная. В первый раз я даже не сразу поняла, что это свалка. Только потом разглядела, что там и здесь желтеют, синеют, краснеют, украшая собой пространство, пластиковые пакеты, набитые мусором. А если говорить конкретнее, пластиковыми же бутылками.

Ведь пластик не перерабатывается. Его не закопаешь в землю, надеясь, что он там сгниет и принесет пользу хотя бы в качестве удобрения. И сжечь нельзя: сгорая, он столько гадости выбрасывает в воздух, разрушая озоновый слой, что дышать становится опасно. Последствия так ударят по здоровью, что никакие лекарства не помогут его восстановить.

Если рассуждать с позиций заботы об окружающей среде, то спад промышленного производства в России — великое благо. Да, конечно, огромные массы людей остались без работы, экономика страны упада до низшей точки. Но эти проблемы ничто в сравнении с теми, которые могут на нас обрушиться из-за ухудшения экологического фона.

Вот так! Начала писать о «шопомании», то есть о страсти покупать, а переключилась на проблемы экологии. И видимо, не случайно: это две стороны одной медали. Наш покупательский имидж, сформированный навязчивой рекламой, — дело не такое уж безобидное, как кажется. На первый взгляд, какое нам может быть дело до чужих доходов, чужих трат. Со своими бы финансами разобраться. Ан нет! Хлам, выброшенный соседями, становится и моей панорамой из окна. Да чем больше потребности и покупательские возможности моих соседей, тем обширнее будет помойка.

Вещи имеют общие интересы с людьми. Они, как и люди, нуждаются в пространстве. А пространство у нас общее. Получается, что давным-давно уже идет игра «на интерес»: кто кого вытеснит. Неодушевленные вещи, как показывает практика, преуспевают в этом деле. Все потому, что получают души своих преданных рабов — тех людей, которые все готовы отдать за лишнюю новую вещь в доме. Даже душу.

Светлана Апшева

КУПИТЬ СЧАСТЬЕ?

что туфли ей приглянулись.

Личностные «шопоголики» — рабы собственного характера. Они эмоционально неустойчивы, переменчивы, импульсивны, капризны. И порой спускают копившиеся годами сбережения, повинуясь минутной прихоти. Кроме того, личностные транжиры тратят деньги демонстративно, покупают вещи нарочито бесполезные (транжиры подсознательные предпочитают более практичные покупки) — дело в том, что их внутренняя жизнь скудна, и внешние проявления становятся для них единственным способом привлечь внимание окружающих.

Но, как и за любым другим, за покупательским опьянением следует похмелье. Изрядно потратившегося мота начинает мучить совесть: он спустил деньги на блажь, заплатил слишком много за крохотный кусочек удовольствия. Только что побывавший на пике счастья человек вновь падает в пропасть депрессии и, чтобы выйти из нее, отправляется в магазин! Психологи считают, что патологическое влечение по принципу «больше того же самого» — это боязнь нового опыта. Если здоровый человек, случись у него плохое настроение, будет бороться с ним разными методами: изменит личную жизнь, займется спортом, выпьет бутылочку пива, купит, наконец, инкрустированный портсигар — то «шопоголик» станет действовать по одной и той же модели: пойдет в магазин. Ведь для зависимых от покупок людей новая шляпка — и только новая шляпка! — лучший способ выйти из депрессии. Всякий раз «покупкоман» будет «увеличивать дозу». А это особенно опасно, если он небогат, — хотя материальное и социальное положение мота может быть каким угодно, покупательской зависимостью страдают представители всех слоев общества.

«Если ты покупаешь то, что тебе не нужно, то скоро будешь продавать то, что тебе необходимо», — говорил Франклин.

Противостоять искушению витрин и прилавков «шопоголикам» очень сложно. Если они зарекутся тратить деньги на необязательные вещи, все прибывающие внутренняя пустота, скука и усталость могут довести их буквально до помешательства.

В одиночку от страсти к покупкам не избавиться. «Покупкомания» — это болезнь, а значит, необходима помощь врачей. Недаром в США изобрели таблетки от покупательской зависимости. Правда, с фармакологической точки зрения этот препарат не содержит ничего нового — обычный, только слегка модифицированный, антидепрессант. К тому же таящий в себе опасность попасть в новую зависимость — не от покупок, так от таблеток. Так что лучшее лечение для транжир — не медикаментозное, а психологическое.

Евгения Савина

На ваши вопросы отвечает юрист Татьяна Викторовна Кобычева.

Придется платить

Выиграла в лотерею 10000 рублей. Обрадовалась, а потом получила из налоговой инспекции письмо, что должна заплатить налог аж 35%! Почему не 13% — обычный налог на доходы физического лица?

Вероника

Все совершенно законно. Дело в том, что согласно статье 224 Налогового кодекса гражданин уплачивает налог 13% только в том случае, если его выигрыш или приз стоит меньше 2000 рублей. Если же он равен или больше этой суммы — извольте заплатить 35% от суммы выигрыша. Хотя и конкурсы бывают разные. Вот если бы вы участвовали в конкурсе, проводимом в целях рекламы товаров (работ, услуг) и получили приз стоимостью до 2000 рублей, то налог вообще не надо было бы платить. Например, какая-то компания объявляет конкурс на лучшее стихотворение о своей продукции, и вы выигрываете чайник стоимостью до 2000 руб. Налог с вас не удержат. Ну а если тот чайник будет стоить больше, то придется поделиться с государством по ставке 35%. Лотереи и игры рекламной акцией не назовешь, поэтому заплатить налог придется.

Еще раз про стаж

Пишет вам мать пятерых детей. Недавно я узнала, что медалью материнства награждали до 1991 года (у меня в то время уже были все пятеро). Почему же меня тогда не наградили? И еще. Я отработала на предприятии своем длительное время, имею грамоты, благодарности, а звание «Ветеран труда» мне не присваивают. Говорят, надо отработать 35 лет. Но неужели я, многодетная мать, не заслужила этого звания?

В.В. Истомина, Архангельская обл.

Уважаемая В.В. Истомина! В 32-м номере я уже давала консультацию о том, кому, как и в каком порядке присваивается звание «Ветеран труда». Одних почетных грамот и благодарностей от предприятия для получения звания «Ветеран труда» недостаточно. Условий два. Во-первых, человек должен быть награжден орденом, медалью либо ведомственным знаком отличия в труде или удостоен почетного звания СССР, РСФСР, Российской Федерации. Второе. Надо иметь трудовой стаж, достаточный для назначения пенсии по старости или за выслугу лет. Для мужчин он составляет не менее 25 лет, для женщин — не менее 20 лет. Лицам, начавшим трудовую деятельность в несовершеннолетнем возрасте в период Великой Отечественной войны и имеющим трудовой стаж не менее 40 лет у мужчин и не менее 35 лет у женщин, звание «Ветеран труда» присваивается и в случае отсутствия у них государственных или ведомственных наград. Если что-то из перечисленного выше присутствует в вашей биографии, не дожидаясь выхода на пенсию, подавайте заявление и документы в орган социальной защиты населения по месту жительства. В 10-дневный срок ваши документы обязаны направить в орган исполнительной власти субъекта РФ. И там в течение 15 дней принимается решение о присвоении звания либо об отказе. Если все поданные вами документы соответствуют требованию Закона «О ветеранах», в органе соцзащиты вам вручат удостоверение. Поскольку у вас ведомственные знаки отличия отсутствуют, нет почетных званий, ваш необходимый для получения звания стаж — 35 лет. Других условий (в частности то, что вы воспитали 5 детей) для досрочного присвоения звания «Ветеран труда» законодательством РФ не предусмотрено.

Теперь что касается присвоения звания «Мать-героиня». На сегодняшний день такового в перечне наград не существует. Старый (советский) закон о присвоении этого почетного звания не действует уже более 10 лет, а новый до сих пор не принят. Оформлением документов на присвоение званий раньше занимались органы социального обеспечения. Если вы в свое время не получили это почетное звание, то сегодня «задним» числом вам его, к сожалению, никто не оформит.

Заработок сохраняется

Я беременна. Знаю, что по закону меня обязаны перевести на легкий труд и оплату производить по среднему. Но на нашем предприятии нет такой работы, и мне оплачивают 2/3 тарифной ставки как простой. Неужели это правильно?

Марина

В соответствии с медицинским заключением беременным снижаются нормы выработки, нормы обслуживания, либо они переводятся на другую работу, более легкую и исключающую воздействие неблагоприятных производственных факторов. При этом сохраняется средний заработок по прежней работе. Если подходящей для вашего положения работы на предприятии нет, вас могут вообще освободить от работы с сохранением среднего заработка за все пропущенные вследствие этого рабочие дни за счет средств работодателя. Аргументируйте свои требования перед работодателем статьей 254 Трудового кодекса РФ.

Оштрафовали незаконно

Мой 12 летний сын ехал в автобусе без билета. Под нажимом кондукторов ему пришлось заплатить штраф. Имеют ли право штрафовать несовершеннолетнего?

О.Л. Васькина, Архангельская обл.

Действия кондукторов в данном случае незаконны. В соответствии со ст. 2.3. Кодекса РФ об административных правонарушениях административной ответственности подлежит лицо, достигшее к моменту совершения административного правонарушения возраста шестнадцати лет. А вашему сыну 12. Так что штрафовать его не имели права.

Если вас

В начале года я получила травму ноги. Находилась на больничном. В апреле наша организация закрывается и нас, работников, переводят в другую. В августе меня выписали с больничного, но из-за большой нагрузки на ногу на работу меня не берут, а сокращают и отправляют в центр занятости. У меня 29 лет стажа, на последней работе 6,5 лет, средний заработок 4200 рублей. Говорят, что больничный не входит в средний. За последний год я отработала 24 недели, и поэтому пособие мне будет назначено всего 800 рублей в месяц. Сказали, вот если бы отработала 26 недель, размер пособия был бы другим. Как мне быть?

С.А. Дмитриева, Красноярский кр.

Уважаемая С.А. Дмитриева! Вы пишете, что вас сокращают, т. е. увольняют в соответствии с п. 2 ст. 81 Трудового кодекса РФ. В таком случае работодатель обязан соблюсти определенную процедуру: о предстоящем увольнении предупредить вас персонально под расписку не менее чем за 2 месяца до увольнения. При расторжении трудового договора выплатить вам выходное пособие в размере среднего месячного заработка. При этом сохраняется средний месячный заработок на период трудоустройства, но не свыше двух месяцев со дня увольнения (с зачетом выходного пособия). В исключительных случаях средний заработок сохранится за вами в течение третьего месяца со дня увольнения (по решению органа службы занятости населения) при условии, если в двухнедельный срок после увольнения вы обратились в этот орган

Не выдают вклад

У меня парализована правая рука, поэтому я не могу расписаться за получение вклада в сберкассе. Работники банка не верят, что подпись в сберкнижке моя. Что делать, подскажите!
Валерий Григорьевич Ржанников, Краснодарский кр.

Валерий Григорьевич, если теперяшняя ваша подпись не совпадает с той, что указана в документах банка и в паспортных данных, выход один — обратиться в паспортный стол по месту жительства с заявлением о замене паспорта. Если изменение почерка — следствие болезни, думаю, это уважительная причина и вам не должны отказать.

Обратитесь в сельсовет

Вопрос касается моей подруги. Живет она с дочерью на небольшую пенсию, была замужем. Когда развелась, еще работала в совхозе, а потом совхоз распался, произошла ликвидации. Сейчас она не может устроиться на работу по той причине, что в трудовой книжке добрачная фамилия зачеркнута, а сверху карандашом написана фамилия по мужу. Что ей предпринять?
М.В. Рубцова, Пермская обл.

Вашей подруге, уважаемая М.В. Рубцова, можно помочь. Есть Правила ведения и хранения трудовых книжек, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 16.04.2003 г. №225. На основании п.п. 26-28 указанных выше Правил изменение записей о фамилии, имени, отчестве и дате рождения, а также об образовании, профессии и специальности работника производится работодателем по последнему месту работы на основании паспорта, свидетельства о рождении, браке, о расторжении брака, об изменении фамилии, имени, отчества и других документов. В случае выявления неправильной или неточной записи в трудовой книжке исправление ее производится по месту работы, где была внесена соответствующая запись, либо работодателем по новому месту работы на основании официального документа работодателя, допустившего ошибку. Работодатель обязан в этом случае оказать работнику при его обращении необходимую помощь.

Если организация, которая произвела неправильную или неточную запись, реорганизована, исправление производится ее правопреемником, а в случае ликвидации организации (как в вашем случае) — работодателем по новому месту работы на основании соответствующего документа. Указанные изменения вносятся на первой странице (титульном листе) трудовой книжки. Одной чертой зачеркивается прежняя фамилия, и записываются новые данные. Ссылки на соответствующие документы делаются на внутренней стороне обложки трудовой книжки и заверяются подписью работодателя или специально уполномоченного им лица и печатью организации (или печатью кадровой службы).

Пусть ваша подруга обратится в сельсовет за нужными справками. Если организация ликвидирована, ей выдадут соответствующую справку и по новому месту работы внесут исправления в трудовую книжку. Если реорганизована (допустим, был совхоз, а стало акционерное общество) — нынешний работодатель, как правопреемник и последний работодатель, сам внесет запись.

Закон на вашей стороне

У нас на предприятии очень строгая дисциплина, и мои отлучки на сдачу крови, визит в консультацию (я беременна) очень раздражают начальство, тем более что эти походы обычно происходят в рабочее время. Поскольку я не в декрете, приходится отпрашиваться. Как быть?
Г.В. Воронина

Уважаемая Г.В. Воронина! Закон полностью на вашей стороне и бояться вам нечего и некого.

Беременные женщины, вставшие на учет в женской консультации, проходят, как правило, там обязательное диспансерное обследование (врачебные осмотры, лабораторные или специальные медицинские обследования). Сколько вам раз туда ходить и в какое время, определяется медицинским учреждением в зависимости от состояния вашего здоровья, характера выявленных при беременности осложнений, особенностей условий труда и иных существенных факторов.

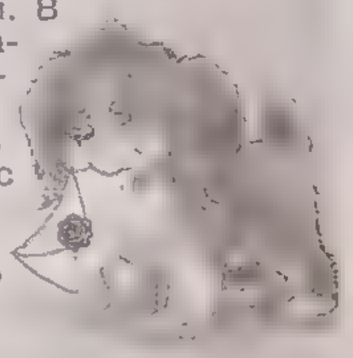
Вполне понятно, что все эти осмотры приходятся на рабочее время. Поэтому по вашей просьбе или по просьбе вашего работодателя лечебное учреждение, где вы проходите их, выдаст вам соответствующую справку.

И еще. За беременными женщинами, проходящими обязательное диспансерное обследование в медицинских учреждениях, сохраняется средний заработок по месту работы.

Кто посылку получит?

У меня такая ситуация. Я жду посылку от родственника по почте, но вскоре планирую уехать и забрать ее вряд ли смогу. Кто ее может получить вместо меня и как это оформить?
Вера Петровна, Нижегородская обл.

Вера Петровна, есть такая статья 185 ГК РФ п. 4, где сказано, что вы можете доверить получить за вас корреспонденцию — денежную или посылочную — в организациях связи любому лицу. Для этого оформите доверенность, которую вам заверят либо в ЖЭУ по месту вашего жительства, либо по месту вашей работы, а может, и прямо в отделении связи. В доверенности укажите, что доверяете определенному лицу получить за вас посылку с указанием координат отправителя, поступившую в определенное отделение связи.



сокращают

и не были им трудоустроены.

По поводу условий и сроков выплат пособия по безработице. Если вас увольняют в связи с ликвидацией либо сокращением численности или штата работников и вы признаны в установленном порядке безработной, то есть своевременно обратились в службу занятости, и принято решение о придании вам статуса безработной, но не трудоустроились в тот период, в течение которого за вами сохраняется по последнему месту работы средняя заработная плата (с зачетом выходного пособия), пособие по безработице начисляется начиная с первого дня по истечении указанного срока.

О размере пособия. С первого января 2005 г. гражданам устанавливается минимальная и максимальная величина пособия по безработице. Минимум — 720 рублей, максимум — 2880 рублей. Максимальное выплачивается, если увольнение произошло по собственному желанию и с указанием уважительных причин, а на момент обращения в службу занятости гражданин отработал 26 календарных недель в течение последних 12 месяцев, причем на условиях полного рабочего дня. В этом случае можно рассчитывать на получение пособия в течение года в следующих размерах: 3 первых месяца — 75% от среднего заработка по последнему месту работы; следующие 4 месяца — 60%; последние 5 месяцев — 45%. Но в любом случае есть предел — 2880 рублей в месяц максимально. Если же увольнение произошло по собственному желанию, но уважительных причин не указано, а работник трудился не менее полугода при полном рабочем дне, то пособие он будет получать только в течение полугода — в размере полуторакратной минимальной величины пособия по безработице, это составит 1080 рублей. Меньше всего будут получать те, кто не отработал 26 недель на условиях полного рабочего дня. Я думаю, что это ваш случай. Пособие будет вам назначено по истечении тех трех месяцев, если вас не трудоустроят раньше, в течение которых вы по месту работы будете получать средний месячный заработок. Вам выплатят лишь 720 рублей и только в течение 6 месяцев. Все начисленные пособия увеличиваются на размер районного коэффициента.

И еще. Согласно пп. «б» п. 4 Положения об особенностях порядка исчисления средней заработной платы, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 11.04.2003 г. № 213, при исчислении средней заработной платы из расчетного периода исключается время, а также начисленные за это время суммы, если работник получал пособите по временной нетрудоспособности.

Идеальный подарок для любимых и знакомых!

Уникальное небольшое ультразвуковое стиральное устройство.

Только сейчас, по удивительно низкой предновогодней цене!

Незаменимо для людей любых возрастов и профессий, пригодится холостякам и молодым мамам, командированным, дачникам, студентам, пенсионерам и людям, для которых стирка превращается в кошмар.

Ультразвуковое стиральное устройство состоит из источника питания и излучателя — пластмассовой коробочки. Вы кладете излучатель на дно любой емкости с водой и бельем (желательно, чтобы белье плавало), включаете источник питания в сеть 220 В, и стирка началась! Потребляет устройство при этом не более 5 Вт, что во много раз меньше, чем обычная лампочка. Весит всего 200 г, что позволяет брать ее с собой в дальнюю дорогу. Гарантийный срок не менее 12 мес., а срок эксплуатации не менее 5 лет.

Работает ультразвуковое стиральное устройство на невидимых глазу ультразвуковых и акустических колебаниях, которые разрушают частицы грязи снаружи и изнутри ткани. С ее помощью вы можете стирать любые виды тканей, даже самые «капризные», так как отсутствуют любые механические колебания и трения. При этом белье не будет линять, деформироваться и краситься. Ваши любимые вещи сохранят первозданность формы, яркость цвета. «Малышка» безопасна для здоровья людей и домашних животных. Кроме того, с ее помощью можно дезинфицировать воду, фрукты и овощи, убивая в них до 90% болезнетворных бактерий. **Этот факт документально подтвержден соответствующими испытаниями.** Что также крайне важно для молодых мам.

И наконец, **самая главная причина**, по которой вам следует купить у нас ультразвуковое стиральное устройство — это **потрясающее качество стирки, доступная цена и прекрасный подарок в любой праздник для любимых и знакомых**. Не мучайте себя вопросом, что подарить, **купите ультразвуковое стиральное устройство для своих близких.**

Уже сегодня у нашей «малышки» **сотни тысяч поклонников**, которые присылают **благодарные отзывы**. Приведем лишь некоторые из них.

«Здравствуйте, уважаемые специалисты. Выписала я у вас удивительную стиральную «малышку». Я ее так нежно называю, потому что она стала мне хорошей помощницей. Мне уже 65 лет, и после стирки у меня болели руки. А сейчас стирка для меня — удовольствие: и усталости нет, и белье чистое. За все выражаю искреннюю вам благодарность: за ваши изделия, за ваши умные головы. Желаю вам крепкого здоровья. Оценив эту машинку, я решила сделать такой подарок детям. Это будет очень хороший и удобный способ стирки детских вещей».

В.В. Лазуткина, Новосибирская обл.

«Уважаемый коллектив отдела «Медицинские приборы», пишет вам пенсионерка (медицинский работник). Спасибо за бандероль с машинкой, мы ее испытали на работе, в поликлинике: стирали начальству халаты; постирала все идеально чисто. Всем понравилось. Я прошу прислать еще две: хочу к 8 марта подарить внучкам».

И. Ожогова, г. Златоуст

«Здравствуйте, дорогие работники отдела «Медицинские приборы»! Я, ваш заказчик, так довольна этой чудо-машинкой. У меня душа радуется после каждой стирки, мне не нужен никакой автомат, и свою старую машину отдала родственнице. Прошу выслать мне еще одну машинку — я хочу сделать подарок невестке на день рождения».

Л.К. Харитонова, г. Нижнекамск

«Я очень довольна результатом стирки вашей машинкой. Теперь хочу подарить такую дочери, прошу вас выслать еще одну. Большое спасибо тем, кто придумал эту машинку, она значительно облегчает проблему со стиркой больших вещей. Еще раз спасибо и всем вам, что посылаете для нас, пенсионеров, это чудо».

Е.Н. Романюк, г. Магадан

«Здравствуйте! Я получила от вас ультразвуковую стиральную машинку. Это просто чудо! Из старых вещей делает новые. Я вам очень благодарна и прошу выслать еще пару штук — подарю детям».

Е.А. Яковлева, г. Нижневартовск

Заказать УСУ «Бионика» можно **по почте.** Вы пишете заявку (Ф. И. О., индекс, адрес, кол-во и название) и отправляете ее по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 10 (СД), отдел «Товары почтой».**

Суперпредложение: только сейчас за 1300 руб. + 5% (почтовые расходы) вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Внимание! Акция!

Подробности в бесплатном каталоге. **Телефон для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77.** Сайт: **www.med.ortes.ru.** Эл. почта: **med@ortes.ru. Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39, с 01.12.2006 код г. Орла (4862).**

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей»

В продаже также имеется УСУ «Бионика-2 в 1», работающее от сети 220 В и от автомобильного аккумулятора 12 В, по цене — 1800 рублей.

Сертификат соответствия № РОСС RU.ME63.H01488 Производитель ООО «Новинформтехсервис» г. Москва.

Гигиенический сертификат 77 01.09 565 П 38018 12 1 от 10 12 2001 г

ISSN 1729-1860

Газета «Ай, болит!» зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г Кострома
Заказ №2834 Тираж 114.260 экз
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 507 Тираж 4.320 экз
Общий тираж: 118.580 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!».
Индексы: 50486 (по Арх. обл.), 11338 (МАП), 34259 (АРСМИ).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16 48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibo t@g.. tca ru
Отдел рекламы: (8184) 55 08 68
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55 16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56 27
сайт: www.givitca.ru

Директор Барболина Т.Е.
И о редактора Солодка О.Г.
Зам редактора Аполлонова Э.В.
Отв. за выпуск Бабарухина Е.И.
Над номером работали: Улановская Н.Д., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Подольская Е.Ю., Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна
©Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой печатаются на правах рекламы.

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий.
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

газета-целительница

Ай, болит!

www.givitca.ru

№ 4 (532) февраль 2006 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

В ваш дом — с Дровокью!

Мы рады вам помочь

Уважаемые читатели!

25 февраля, в субботу, с 9.00 до 14.00 часов по телефону **8 (81842) 2-13-31** вас готова проконсультировать врач-стоматолог **Татьяна Николаевна Алферьева.** Звоните и задавайте интересующие вас вопросы. По желанию обратившихся анонимность гарантируется

Для больных селезенки

Как успокаивающее и обезболивающее, а также уменьшающее опухоль средство **при болезнях селезенки** применяют шишки хмеля. 10 г измельченных шишек залейте стаканом кипятка. Укутайте, и пусть полчаса настаивается. Процедите и пейте по одной-две столовых ложки 3 раза в день перед едой.

Оставшуюся гущу не выбрасывайте, а пока не остыла, приложите к опухшей селезенке.

Р.А. Линева, Ульяновская обл.

Избавляемся от паразитов

При лямблиозном ангиохолецистите, Анна Александровна Молокова, хорошо пить настой сухих ягод голубики. Две столовые ложки ягод залейте стаканом кипятка и дайте час-два настояться. Принимайте по 2—3 столовых ложки каждые полтора-два часа. Через десять дней сдайте анализы. Если паразиты не вышли — лечение повторите.

Г.Г. Тукан, г. Оренбург

СПЕЦВЫПУСК

№ 3 (162) ВЫХОДИТ 6 ФЕВРАЛЯ

«Лекарство с кухни»

8 (8184) 52-02-51

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Готовы вам помочь!

Подписка на 2006 год!

Внимание! Продолжается подписка на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России. Подписаться можно с любого месяца. Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»): «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110); и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»): «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Мир, созданный тобой

Известно нам, что час невозвратим,
Что нет ни дням, ни месяцам возврата,
Но круг календаря иль циферблата
Мешает нам понять, что мы — летим.

А годы летели

Я всегда считала себя творческим человеком. И даже профессию выбрала близкую к творческой — дизайнер книг, журналов, газет. Но это произошло совсем недавно. Несколько лет назад. А до этого...

До этого я только мечтала о том, что когда-нибудь, в обозримом или необозримом будущем, посвящу себя творчеству. Чему именно? Хотела писать картины, романы. Мысль эта помогала мне проживать ту жизнь, которая у меня тогда была. А что? Я обычный человек, который иногда хочет кушать, к тому же у меня рос ребенок, да еще и муж, за которым хотелось ухаживать. Так пролетали годы, бесцельные по сути и бессмысленные, занятые той работой, на которую уходили основные силы (работала чиновником).

Да, иногда происходили небольшие «взрывы», когда хотелось убежать от действительности. Тогда я брала этюдник и уходила в свой мир иллюзий. Но такие случаи становились все реже и реже, зато сильнее ощущалась боль от стремительно уносящегося времени, от того, что казавшиеся гениальными мысли ускользали и все реже посещали меня. Тогда я все списывала на чувство вдохновения — ну вот, не посещает оно меня, значит, так тому и быть.

Постепенно жизнь становилась все более серой и скучной. Безумно скучной.

Временами спасали книги. Сколько я читала! И не то чтобы гордилась этим, но мир, созданный другими, порой увлекал, радовал. Во всяком случае, уводил от моей собственной действительности.

Наверное, так могло продолжаться до конца.

Но в какой-то момент я поняла, что просто убиваю свое время, тем самым убивая себя, приближая себя к смерти. Ведь что такое смерть? Это то состояние, в котором человека уже нет. Он не видит, не слышит, не ощущает.

Вот такое состояние и приближалось. Даже боль от того, что не случилось, не совершилось, притуплялась. Множество встреч без смысла, без радости отнимали драгоценное время.

«И как же так, — подумала я, — неужели, все так скоро закончится? А как жизнь? Как же МОЯ жизнь?!»

Но может быть, у меня просто нет таланта ни к чему? На долгое время эта мысль стала краеугольной. Настолько она меня достала, что я перестала верить себе, верить в себя. Никому не пожелаю такого ощущения собственной жизни — так, словно твой источник иссякает и ты превращаешься в сухое противное дерево.

И на такие мысли снова ушло несколько лет.

И пришло вдохновение

Но потом произошло невероятное. Я подружилась с собственным компьютером. Не шучу. Если до этого послушно шлепала по клавиатуре пальцами, отстукивая километры чужих мыслей, то вдруг поняла, что мой компьютер может стать для меня не только помощником в работе, но и другом, который таит в себе неограниченные возможности для моего совершенствования. Я стала изучать различные программы. В основном графические. И поняла, что здесь можно очень многое сделать, создать. Со временем это стало основной работой.

Я ушла из чиновников, целиком посвятив себя моему новому другу — компьютеру.

С тех пор многое изменилось в моей жизни. Куда-то исчезла депрессия, и я уже не вспоминаю о том, что почти прощалась с ощущением себя в этой жизни. Напротив. Появились силы, и немалые. А самое главное то, что возможности роста здесь не ограничены.

Жизнь стала походить на приключение. Потому что, садясь за компьютер с утра, я вовсе не знала, какие новые идеи придут ко мне в голову в час дня или в восемь вечера.

Часы, минуты, вообще циферблаты исчезли из моей жизни. Иногда с изумлением замечаю, что на часах стрелка подходит к пяти, а за окном почему-то темно.

Это все потому, что **ко мне пришло вдохновение.** Вот так взяло и пришло. Само. И никуда не уходит. Напротив, с каждым днем его становится все больше. Конечно же, я не задумывалась над тем, почему все это происходит. Почему мне все больше хочется жить? Почему я становлюсь сильнее?

А ведь все очень просто. Я решила свою главную задачу. И в результате обрела энергию интереса к жизни. Она и явилась источником вдохновения.

Лев Толстой объяснял вдохновение состоянием, когда человеку ясно открывается, что он должен делать. Другими словами, это как предвосхищение действия, своего действия. И дальше уже не остается ничего, как творить. Таким образом мы сами даем себе шанс.

Теперь я свободна

Что удивительно, начиная новую работу, я всегда испытываю сильнейшее волнение. Но это только вначале. А как только «на бумагу ложатся первые штрихи», волнение странным образом улетучивается и возникает власть. Власть над этим голубым экраном, власть над самой собой. И сила. Необыкновенная сила, рождающаяся из уверенности в себе.

Раньше я часто слышала даже из уст близких мне людей слова «не творится — не твори», «не умеешь петь — не пой»... Тогда слушала их. Теперь понимаю — зря!

Потому что меня почти убедили, что творчески я ничто, и то, что смогу создать, навсегда останется только дилетантством.

А оказалось, они ошиблись.

И мои мечты стать творческим человеком, да еще и профессионалом в своем деле, оказались вовсе не иллюзиями. Я стала делать то, что хотелось делать всегда. Я осуществила свой собственный выбор.

Теперь я свободна. И счастлива.

Просто **в моей жизни появилось много того, что для меня по-настоящему дорого, что действительно люблю.** И не страдаю по утратам из-за того, что ощущаю нехватку утраченного.

Счастье в душе создает предпосылки быть в состоянии любви. Любовь — это созидание. Любовь — это творение прекрасного. Любовь — это сама жизнь. Жизнь, в которой есть любимая мечта и любимое дело — да это просто праздник!

И что самое интересное, теперь мне никогда не бывает скучно. Напротив, постоянно не хватает времени. Каждый день что-то узнаю или создаю новое. И ничего особенного не приходится для этого делать. Все происходит само собой. Плюс к этому в мою жизнь приходят новые люди, которые помогают двигаться вперед.

Мир, созданный мною вновь, откликается, входит в резонанс и начинает помогать мне. Неожиданно для меня в этой жизни стали происходить потрясающие перемены. Словно я вышла на совершенно новую, но свою собственную дорогу.

Кто-то скажет, что это трудный путь. Но это неправда.

Разве может быть любимое дело тяжелым трудом?

Напротив. Существует только радость. Радость творчества.

Да, я могу устать физически. Но разве можно устать от радости жизни? В отличие от той старой жизни, воспринимаемой как тяжкий труд.

Теперь знаю: могу делать все, что захочу. Так же, как и любой человек. Потому что все мы творцы. Только собственные сомнения, неуверенность могут нас остановить. И тогда мы предадим себя, потому что только сами способны быть тормозом для себя, больше ничто и никто.

Марина Бондаренко, г. Ставрополь

Стать другой

Об этой женщине сегодня говорят и пишут многие. А еще... с удовольствием читают! Еще бы, ведь она — Дарья Донцова, автор 52 детективных романов, лауреат нескольких премий. Но интерес к ней не всегда читательский. В России она стала «первой ласточкой», за что ей очень благодарны и онкологи, и психологи, и сами женщины. За что именно? Вот что рассказала сама известная писательница корреспонденту газеты «Твое здоровье».

«Тебе меня не съесть!»

Это случилось всего восемь лет назад, а кажется, прошла целая вечность. Как будто в другой жизни 44-летняя Агриппина Донцова стояла перед зеркалом, нащупывая странное уплотнение в груди. Удивилась. Растерялась. Испугалась. И от страха решила ничего не делать: «Может, рассосется как-нибудь?»

Затолкав неприятные мысли поглубже, Груня отправилась в Тунис: путевки куплены, муж и дочка с нетерпением ждут отдыха, не лишать же их этого из-за какой-то ерунды!

Вместе с ними на курорт отправилась самая близкая подруга Оксана, с которой мы знакомы по книгам: помните Катю, подружку Евлампии Романовой, и строгую Ксюшу, которая постоянно пытается образумить Дашу Васильеву? Она непреклонно сказала: «Резать сейчас же!» Отдых был подпорчен, зато, вернувшись в Москву, Агриппина все же отправилась на прием к хирургу-онкологу.

Приятного ей там не сказали ничего — опухоль большая, запущенная, предстоит серия операций, длительное лечение... При этом посоветовали не терять оптимизма...

Агриппина просто рухнула в депрессию. Ее отчаяние и страх невозможно описать — не было таких слов даже у нее, журналистки с 20-летним стажем. Тогда она думала: рак — это мучения, смерть, осиротевшие дети... Дочке было всего 10 лет, сыну — чуть больше 20... А еще муж, мама, свекровь, кошки, собаки... Да они без нее пропадут, а она тут рассопливилась, себя жалеет!

И Агриппина сложила свои тонкие пальчики в решительный кукиш: «Вот тебе, рак-дурак! Тебе меня не съесть! Я выживу, буду жить долго и счастливо, еще и внуков нянчить!»

Защитим себя сами

На этом настаивает заведующая филиалом диагностического центра «Клиника женского здоровья» доктор медицинских наук, профессор Лариса Марковна Бурдина. Неправильно воспринимать рак молочной железы как приговор судьбы. Конечно, некоторые факторы не зависят от нас (наследственная предрасположенность по женской линии, раннее начало менструации, экология), но 80% случаев обусловлены обстоятельствами, которыми можно управлять!

Не бойтесь регулярно обследоваться у маммолога, особенно после сорока лет и в тех случаях, когда что-то тревожит. Например, маммография (рентгеновское обследование) позволяет заметить минимальные опухолевые очаги диаметром 3—4 мм, то есть выявить рак на два года раньше, чем это возможно при осмотре.

Особенно внимательными к состоянию своих молочных желез должны быть женщины, к которым уже прицепились некоторые хронические болячки, нарушающие выработку гормонов, — мастопатия, эндометриоз, миома, воспаление придатков, заболевания щитовидной железы. Все эти болезни в запущенных случаях вполне могут «выстрелить» в грудь.

Остановиться уже не могла

Конечно, с депрессией Агриппина боролась не в одиночку — помогли консультации психотерапевта, поддержка родных и друзей. Но круглосуточно слушая стоны соседок по палате: «Мы все равно умрем!» — Груня твердо знала — это не про нее!

Оказавшись в больнице, она убедилась, что поступила правильно, доверившись суровым хирургам, а не ласковым колдунам-бабкам-экстрасенсам-знахарям. На ее глазах умерли, запустив болезнь, сначала жена очень известного экстрасенса, затем супруга разрекламированного колдуна. У Агриппины Аркадьевны были совсем другие планы!

К тому же врачи дали совет: «Диагноз изменить невозможно, но ты можешь измениться сама. Стань другой — и вылечишься!»

После курса лучевой терапии ей предстояли четыре тяжелые операции. Мучительные полгода в стационаре среди запаха лекарств, хлорки и больничного супа, среди круглосуточных разговоров о болезни и скорой смерти... И тут к ней в палату пришли незваные и незнакомые гости — герои будущих книг.

Муж Александр Иванович (не зря же он доктор психологических наук!) принес пачку листов и ручку: «Ты всегда жаловалась, что нет времени писать! Вот и пиши, все равно делать нечего!» Агриппина с радостью стала переносить на бумагу придуманную реальность. Впрочем это была уже не Агриппина, хотя псевдоним Дарья ей предложили лишь несколько месяцев спустя.

В больнице она написала четыре романа и первый из них принесла в издательство в разгар курса химиотерапии. Тогда она была не в лучшей форме — ныли послеоперационные швы, от препаратов тошнило, выпадали волосы. Но она твердо знала: рак боится смелых людей, смеха и работы. И днем давала уроки немецкого, а по ночам писала свои иронические детективы, потому что остановиться уже не могла.

Жизнь продолжается

Дарья Донцова — симпатичная стройная женщина, она хорошо одевается и заразительно смеется. Несколько лет ей пришлось, пока принимала гормоны, сидеть на строгой диете, чтобы не располнеть. Конечно, никто ее не заставлял, но, чтобы быть красивой, нужно страдать! А волосы, выпавшие во время химиотерапии, давно выросли.

Специальное белье от западных фирм — ничуть не менее красивое и элегантное, чем обычное. Впрочем еще несколько лет назад Дарья Аркадьевна (новое имя пристало к ней так крепко, что теперь ее зовут так и друзья, и родные) носила российское белье, которое женщинам в Москве после операции выдавали бесплатно. Правда, иногда лифчик успевал сильно растянуться до того, как пора было получать новый...

Однажды, поджидая троллейбус на остановке, она сделала резкое движение — и силиконовый протез, выскользнув, упал к ее ногам. Дарья и не растерялась. Подняла его, аккуратно отряхнула и весело сообщила толпе на остановке, не сводящей с нее изумленных глаз: «Это еще что! У меня ведь и нога деревянная!»

✦ ✦ ✦

Сейчас женщины имеют возможность не вкладывать в белье протез, а сделать пластическую операцию восстановления молочной железы.

Пластическую операцию предпочитают проводить прямо во время мастэктомии: при этом сохраняется кожа удаляемой железы. Да и женщина, проснувшись после наркоза, нащупает под повязкой не рубцы, а настоящую грудь.

Подготовил Вадим Мизин

Наше спасение — камнями лечение

В один из ноябрьских дней пригласила нас к себе бабка Наталья, наш годок, сметливая, опытная, сведущая в травах да настойках. При встрече она всегда норовит нас уму-разуму научить: «Знаете, бабоньки, человек как машина: пока работает — не ржавеет. Вот и мы давайте так жить, чтобы не покрыться ржой, работать по возможности, лечиться банькой, травами». В тот раз собрались мы впятером и давай наперебой жаловаться друг другу на болячки. Выяснилось, что каждую **остеохондроз** замучил. Решили банькой побаловаться. А она у Натальи уж готова: жаром дышит, веники разные ждут на полати, свекольный квас на загривке притаился, ждет, когда его попробуют, а предбанник с круглым столом и лежанками по бокам располагает к беседе, как на международном саммите. Ну а полечить нас Наталья решила камнями. Прошлой весной и осенью мы испробовали немало средств от остеохондроза, а таким еще не пользовались.

На Хопре, где речка сужается, есть перекат — мелководье, где уйма всяких камешков. Там и набрала Наталья гладких плоских голышей разного размера. Вспомнила, что дед ее, заядлый рыбак и охотник, именно ими лечился, когда сильно простужался. Начали с того, что сперва в баньке вымылись, парком обдались, веничком по спинам прошлись, потом — в предбанник: там тепло, уютно... Развалились на лежаках, «тылом» вверх, руки по швам — балдеем. А Наталья тем временем приготовила густой отвар чистотела (на 5 литров воды 200 г сухой травы), камни положила в два таза: один с горячей, другой с холодной водой. Затем каждой из нас на позвоночник пристроила по жгуту, скрученному из старой простыни и смоченному в горячем настое чистотела, прикрыла покрывальцами. Через две-три минуты убрала жгут и стала умасливать наши спины, плечи настоем лепестков шиповника. Каждую весну наша лекарка настаивает эти лепестки на горячем подсолнечном нерафинированном масле, иной раз и цветков жасмина добавляет. Получается такая ароматная масса!

Ну а после этих процедур принялась Наталья камешки набрасывать. Мою соседку по лежаку сперва спросила, где больше болит, туда и побольше голыш пристроила. А в основном клала их, чередуя большой с маленьким вдоль всего позвоночника. Потом и до меня очередь дошла. Я почувствовала какое-то незнакомое мне раньше тепло, убаюкивающее блаженство, боль куда-то ушла. Через полчаса Наталья сняла камушки.

Теперь в погреб за грибами я спускалась, перешагивая через две ступеньки, хотя приняла всего лишь сеанс такого лечения.

А.П. Куцевляк,
412210, Саратовская обл., г. Аркадак,
ул. Привокзальная, д. 18, кв. 3

Грузи здоровой буды

Хочу посоветовать Наталье М. из Нижегородской области **от мастопатии** следующий травяной сбор. Возьмите по десертной ложке измельченных травы череды и листьев эвкалипта и чайную ложку травы чистотела. Перемешайте. Одну столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка и поставьте на огонь. Как только закипит, снимите и настаивайте, укутав, полчаса. Затем процедите и начинайте принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Курс лечения 4—5 недель.

О.Г. Анисимова, г. Череповец, Вологодская обл.

Мышцам подпитка от этого напитка

Некоторые мужчины специально тренируются, **чтобы нарастить мышцы.** Но для создания супертела необходимо не только усердно заниматься атлетизмом, но и подпитывать мышцы протеиновыми добавками. Предлагаю рецепты некоторых из них: тех, которые легко приготовить дома.

Возьмите стакан, разбейте туда сырое яйцо, добавьте по одной столовой ложке меда и тертого ядра грецкого ореха. Теперь налейте туда кефир — сколько войдет. Все хорошо перемешайте (можно в миксере) и выпейте коктейль за 10—15 минут до силового занятия.

К двум натертым клубням топинамбура (земляной груши) добавьте 100 г яблочного сока, столовую ложку пивных дрожжей и одно ядро измельченного грецкого ореха. Тщательно перемешайте и выпейте перед занятием.

100 г измельченных сушеных грибов, 50 г майонеза, 50 г плавленого сыра, 100 г мелко натертого картофеля и одно сырое яйцо хорошо перемешайте и съешьте смесь за 30—45 минут до занятия. После не употребляйте никакой пищи в течение пяти часов.

Эти добавки полезно применять и всем желающим перед какой-нибудь тяжелой работой.

Юсуп Низамович Гелазов,
Ульяновская обл., Николаевский р-н,
с. Б. Чирклей, ул. Советская, д. 16

Если у вас

Насморк бывает у всех. Вещь это достаточно неприятная, но, в общем, не очень опасная. Есть известная шутка: «Насморк проходит за неделю, если лечить, и за семь дней, если не лечить», и опирается она, в общем, на реальные факты. Потому что на самом деле примерно так и происходит. Около шести-семи суток обычно требуется для того, чтобы организму вывести со слизью все болезнетворные бактерии.

А вот если нос не дышит более недели, при этом у вас болит голова, при наклоне кажется, что под лобную кость наливается свинец — значит, развился синусит. То есть воспаление слизистой оболочки одной или нескольких придаточных носовых пазух (если гайморовы пазухи — гайморит).

Что при этом происходит? Закрываются каналы в носу, ответственные за выведение слизи и бактерий. Особенно это грозит тем людям, кто хотя бы однажды «получал в нос», у кого были переломы хряща или сильные ушибы.

Синусит вначале всегда принимается за обычный насморк, потому что у него те же самые симптомы: легкий озноб, заложенность и неприятные ощущения в носу, гнусавый голос. **Отличить синусит можно так: вы не чихаете, из носа выделяется густая желтая слизь.** При обыкновенном насморке слизистые выделения бесцветные и жидкие.

Возникновение синусита трудно предотвратить. Но если уж он возник, лечить его нужно как можно быстрее. Иначе все это выльется в хроническое воспаление и постоянное присутствие слизи в носовых протоках. Поэтому при сохранении симптомов простуды дольше 10 дней непременно обращайтесь к врачу. Скорее всего придется пройти двухнедельный курс лечения антибиотиками. Ну а существенно облегчить страдания можно известными бытовыми методами, которые в дальнейшем сгодятся для профилактики этого заболевания.

Ходите больше. Например, по утрам симптомы синусита самые острые: слизь накапливается. Отек может увеличиться на 20% после того, как вы полежали минут тридцать.

Ешьте грейпфруты. В них есть глутатион — антиоксидант, помогающий регулировать давление внутри пазух. А также это вещество содержат апельсины, персики, спаржа и картофель.

Если вы используете капли в нос, разбавьте их кипяченой водой напополам. Обычно через три дня орга-

Средство от малокровия

После кесарева сечения у меня сильно **упал гемоглобин.** Врач назначила таблетки, но от них сильно тошнило. Поэтому стала искать в книгах по народным методам лечения рецепт какого-нибудь снадобья, гарантированно восстанавливающего кровь. И нашла, как сказано в справочнике, радикальное средство от малокровия. Оно понравилось тем, что не требовало совершенно никаких материальных затрат. На дворе была осень, пора сбора урожая овощей. А их у нас на даче растет в изобилии. Итак, измельчила на терке свеклу, редьку и морковь. Каждый корнеплод в отдельности. Выжала соки, а затем слила все в бутылку из темного стекла. Приготовила нехожалое тесто и обмазала им бутыль. Заткнула кусочком ваты (в книге сказано: жидкость должна испаряться). Принимала по столовой ложке три раза в день за 15—20 минут до еды. Курс лечения — три месяца. По истечении этого срока сдала анализ крови. Гемоглобин с 98 поднялся до 131. И вообще, доктор сказала, что формула крови у меня очень хорошая. Спасибо овощам и народным целителям.

Ю. Лапина, г. Архангельск

При люмбаго прострел во благо

Ольга Павловна Сивкова из Архангельской области! В болгарской народной медицине **при люмбаго** применяли настой сон-травы (прострел обыкновенный). Две чайные ложки сухой травы заливали стаканом кипяченой холодной воды и ставили на сутки настаиваться. Процеживали и пили в течение дня глотками.

Свежая трава прострела ядовита. В ней содержится ранункулин, который при сушке расщепляется. Поэтому внутрь можно принимать только засушенную траву. А вот натирать больное место хорошо свежей травой. Однако руки лучше защитить перчатками, так как сок растения раздражает кожу.

О.Д. Репина, Брянская обл.

Для легких нужна мать-и-мачеха

При туберкулезе легких для заживления легочных язв (каверн) знахари советуют готовить и употреблять такую смесь. Положить на дно эмалированной посуды свежие листья мать-и-мачехи слоем в палец. Засыпать их таким же слоем сахарного песка, потом снова слой листьев и снова слой песка. И так до тех пор, пока посуда не заполнится доверху. Затем плотно закрыть крышкой и обмазать в этом месте тестом или глиной. Закопать в землю на глубину примерно полметра. Через 2—3 недели выкопать. За это время содержимое кастрюли превратится в однородную массу. Добавить мед из расчета — на килограмм массы полкило меда. Употреблять по столовой ложке 3 раза в день между приемами пищи.

Л.Ю. Тучина, г. Петрозаводск

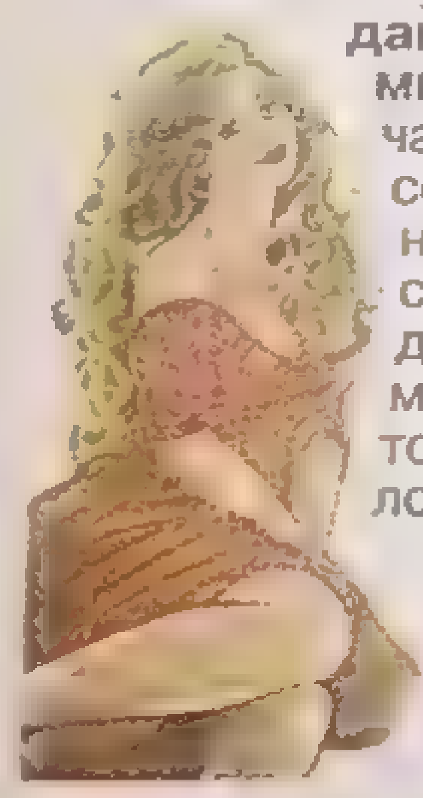
Теперь пятки в порядке

Кто-то жаловался: мол, очень толстая и грубая **кожа постоянно трескается.** Попробуйте вот что. Смажьте медом капустный лист, присыпьте мукой. Дайте ей хорошо прилипнуть, чтобы не сыпалась с листа, и привяжите к ступням на ночь, наденьте хлопчатобумажные носки. Утром лист снимите, удалите отставшие ороговелые места и сделайте ножную ванну. Возьмите по 2 ст. л. ягод можжевельника, травы зверобоя и тысячелистника, 1,5 ст. л. полыни. Залейте тремя литрами кипятка. Закройте и дайте настояться четыре часа. Процедите. Долейте два литра кипяченой воды и парьте ноги. Не вытирайте, пусть сами обсохнут. Затем смажьте любым кремом для ног. Если после первого раза ороговевшая кожа сойдет не вся, процедуру повторяйте до желаемого результата.

В последующем такие компрессы делайте, как только почувствуете, что кожа вновь начала грубеть. Но лучше все-таки не затягивать, а хотя бы раз в 7—10 дней делать ванны для ног. Для них совершенно не обязательно использовать сбор. Можно каждое растение в отдельности, а также ромашку, календулу, крапиву и т. д. Только тогда потребуется 7,5 ст. л. травы.

У.М. Выгоднова, Орловская обл.

И у волос бывает стресс



Многие жалуются, что **волосы выпадают и становятся ломкими и сухими.** А ведь это часто бывает из-за стрессов или после заболевания, когда организму просто не хватает сил на поддержание здоровья. У меня есть несколько советов, как восстановить волосы.

Хорошо помогает **настой листьев крапивы.** Ст. л. мелко порезанных листьев залейте стаканом кипятка и настаивайте 20—30 минут. Этот настой нужно втирать в кожу головы после мытья волос. Чтобы лечение было эффективным, делать это нужно каждый день в течение 1,5 месяца.

Нескольким моим знакомым помогла вернуть красивые волосы **кубышка желтая.** Отвар травы готовится из расчета — часть корневищ кубышки на 10 частей воды. Мыть голову нужно 2—3 раза в неделю и затем втирать отвар в кожу головы ватным тампоном. Лечение можно повторить через месяц.

Но мне нравится такое средство. **Корни репейника** заливаю водой в кастрюле, чтобы только-только скрыло, и ставлю в духовку. Кипячу до размягчения корней. Затем отвар остужаю и процеживаю. К 6 частям отвара добавляю часть коньяка и 4 части лука. Эту смесь и втираю в кожу головы. Потом покрываю голову полотенцем на 2 часа. После мою шампунем. Такую процедуру делаю раз в неделю. И еще никакие стрессы и переутомления не убавили силы и красоты моих волос!

Ирина Владимировна Анисимова, Пермская обл.

Синусит

низм привыкает к любому подобному лекарству, а иногда при использовании капель дольше 5 дней воспаление резко обостряется. Разбавленными каплями можно пользоваться более длительный срок.

Высмаркивайтесь аккуратно, из каждой ноздри по очереди и не слишком напрягая носовые протоки. Слишком сильное напряжение лишь загонит бактерии еще глубже. Замечали, что иногда вам закладывало уши, после того как вы сильно прочищали нос? Нельзя этого допускать.

Сделайте разминку. Энергичные физические упражнения посреди дня прочистят ваш нос. Почему? Выделится адреналин, который сузит сосуды, частично снимая отек.

Ешьте хрен. Он содержит аллилизотиоцианат — химическое вещество, которое входит в состав ряда лекарств от насморка. Не хотите есть — вдыхайте запах. Похожий, но несколько меньший эффект даст горчица.

Промойте нос солью. Чайную ложку соли разведите в половине литра кипяченой воды и промывайте нос, втягивая воду каждой ноздрей поочередно.

Горячий куриный бульон с красным перцем и чесноком поможет носу дышать. Перец и чеснок вызовут приток крови к слизистым, а куриное мясо воспрепятствует образованию новой слизи.

Вино — только белое, пиво — только легкое. В красном есть вещества, которые вызовут разбухание тканей носовых пазух, оно может спровоцировать резкое обострение болезни. К этому может привести и употребление портера и других крепких пивных сортов: в них содержатся дрожжевые грибки. Кстати, поэтому даже у тех, кто здоров, после нескольких банок темного пива лицо немного отекает.

Не курите или уменьшите количество сигарет. От вдыхания дыма слизь становится более густой и вязкой.

И последнее: **массируйте нос и участки с ним рядом.**

◆ ◆ ◆

Но если указанные методы не помогают, прием антибиотиков не дал эффекта, сделайте рентген. Он покажет, что именно блокирует носовые пазухи. Иногда для восстановления нормального дыхания нужна операция: хирург расширит отверстия носовых протоков, чтобы из-за инфекций они не закрывались полностью. Операция несложная и существенно облегчает страдания при любых вирусных заболеваниях.

Аля Белова

По телу гоняет, будто играет

Ложки нужны

Среди материалов Архангельского медуниверситета нашла упоминание о том, что в Мезенском крае жил старик Федор Михайлович, который в случае надобности лечил семью и соседей массажем ложками. Заинтересовалась: как? Начала опрашивать знакомых, кои родом из тех мест: не слыхали ли о лечебной практике Федора Михайловича? К сожалению, не слыхали. Но бывший врач областной больницы А.П. Осипов, ныне пенсионер, припомнил: у них на Вологодчине бабулька Пелагея Тимофеевна умела так же исцелять. Ложки у нее были разные: вытянутые вроде лопат — для оглаживания; кругленькие, глубокие — для разминания; небольшие вроде чайных, но с утолщенным дном — для поколачивания. Все деревянные, только из разных пород дерева. Потому как каждая из них свое воздействие на человека оказывает. Например, если малокровие (анемия) у больного, слабость, тревожность, страхи, депрессия, то ложки сосновые, березовые, кленовые либо дубовые применяла. А если застарелый бронхит, воспаление легких, упорные головные боли, непорядки с печенью, язвы или раны, трудно поддающиеся лечению, тогда использовала ложки из тополя, осины, ели. А дело в том, что первые придают сил, жизненной энергии, активизируют выздоровление, а вторые отсасывают все негативное, подпитывающее хворь.

Был такой случай. Сильно простудился отец рассказчика — где-то по весне провалился под лед, едва выкарабкался. До жилья бегом бежал — чтобы согреться. И согрелся вроде бы, зашел к родне в избу в клубах пара. Там чаем горячим с медом да водкой его еще отогревали: внутренняя дрожь все же оставалась, но за столом и она прошла. На горячую печь «моржа» отоспаться положили. Уснул, казалось, все в порядке. А утром разбитым поднялся. Аппетита нет, голова тяжелая. До дома едва добрался. И как его жена не холила-согревала, простуда где-то глубоко в теле сидела и ни за что не хотела выходить. Хирел мужик на глазах. Кашлял, худел. Ну и взялась его по просьбе супруги Пелагея Тимофеевна лечить. Пришла. Велела в 2 слоя пол возле кровати тканными половиками застлать. На них недужащий распластался — лежа на животе. Бабулька прежде всего за ступни его босые взялась. От пяток к носкам как следует огладила их, натискала, намяла подошвы ложками всех трех видов. А потом еще маленькими колотушками (с утолщенным-то дном) давай ступни остукивать — вокруг и посередке. Рассказчик (мальчонкой тогда был) видел и запомнил, что колотила бабка ложками легко, игриво — как музыкант на металлофоне. И отец говорил: боли не было, а жар входил в ноги, будто в русскую печь их засунули. Покончив со стопами, бабуля за спину взялась. Сначала «лопатками» по всей вверх-вниз и опять вверх прошлась, надавливая несильно. Однако раскраснелась кожа, ожила. «Побежала кровушка быстрей», — заметила лекарша. И принялась ложками-молоточками охаживать лопаточные и подлопаточные области по ту и другую стороны от позвоночника. Отстучала (несильно, но достаточно чувствительно) — спина у отца как огнем заполыхала. Бабулька велела ему перевернуться и за грудь взялась. Так же отработала верх ее (до сосков). Раскраснелся больной — будто в парилке распарился. И спала у него тяжесть с груди, что мешала дышать свободно, угнетала всего. Вздохнул вольно, глубоко и заулыбался: «Ну ты, Тимофеевна, и доктор!» А та в смущении рукой махнула: «Куда уж там! До чего своим умом дошла — то и умею». И строгим голосом — простуженому: «Не думай, что на этом и все! Надо по крайней мере еще 2—3 таких сеанса провести. Чтобы от холода в теле и следа не осталось». Провела. И почувствовал себя мужик снова бодрым и крепким. Почти целый день (по велению лекарки) дрова колол — так с одного маха чурбан вдребезги. «Это, — сказала бабулька, — чтоб легкие рас-

---

Доктор

Прежде всего — информация из энциклопедии: «Эбонит — твердый материал черного цвета, получаемый путем вулканизации натурального или синтетического каучука, широко применяемый в электротехнике для изоляции». Однако этот материал еще и лечит разные заболевания. У нас были публикации на сей счет. Но мы решили напомнить о лечении эбонитом, встретив в газете «Школа здоровья» соответствующую корреспонденцию специалиста. Она ценна тем, что автор, доктор, отвечает на вопросы пациентов, касающиеся тонкостей исцеления этим материалом.

«Муж перенес инфаркт, сейчас ему лучше. Теперь он начал уделять больше внимания своему здоровью. Однажды принес с работы кусок эбонита и принялся массировать им тело, утверждая, что это очень полезно (кто-то из коллег ему сказал). Но я беспокоюсь, не навредит ли такой массаж?»

В народной медицине эбонит используют для укрепления защитных сил организма. Отрицательные заряды статического электричества, накапливающиеся в материале, создают энергию, которая стимулирует жизнедеятельность клеток.

Так что ваш муж прав, эбонит действительно применяется для лечения. Но вот после инфаркта делать это нужно осторожно. При появлении легких покалываний в сердце немедленно прекратите массаж и возобновите его не ранее чем через 2 дня. И обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.

«Подскажите, пожалуйста, при каких заболеваниях и как пользоваться эбонитовыми пластинками? Родственник из Саратова привез мне их в подарок, сказал, что они улучшают самочувствие. Но хочется конкретных рекомендаций от специалиста».

Приложите к больному месту эбонитовую пластинку (лучше в виде кружка) и медленно вращайте ее по часовой стрелке (одно движение в секунду, без лишних усилий, нежно). Для лучшего скольжения обработайте кожу тальком или детской присыпкой. Если массаж будет делать помощник, а не вы сами, то для создания замкнутой цепи он должен одной рукой держать пластинку, а другой касаться вашего тела (например, держать вас за руку).

Длительность процедуры не более 15 минут, а для детей и сердечников — не более 10 минут. Курс 10—15 дней. Через два-три месяца его можно повторить.

Внимание! Если появились неприятные ощущения, прекратите массаж.

Эбонитотерапия помогает при самых разных недугах: болях в печени и почках, гастрите, язве желудка, запорах, полиартрите, радикулите, ревматизме, гангрене, облитерирующем эндартериите, миозите и др. А вот как правильно использовать эбонит.

При воспалении среднего уха. Средний палец одной руки поместите в отверстие больного уха, другой рукой в течение 15 минут совершайте круговые движения эбонитовой пластиной по лицу в такой последовательности: лоб, правая щека, подбородок, левая щека. Затем привяжите эбонит к больному уху на 5—7 минут.

При гайморите. После кругового массажа лица прикрепите эбонит на область гайморовых пазух на всю ночь.

Для профилактики и лечения гриппа. После кругового массажа лица прижмите пластинку ко рту и носу на 3—5 минут.

При мочекаменной болезни. Массируйте спину в области почек эбонитовой пластиной в течение 10—15 минут, сна-

Не только для еды

И металл не подкачал

— И всем бы хороши деревянные ложки. Вытягивали из тел недуги — лучше не надо. Только, хотя и были гладки (дед, супруг то есть Тимофеевны, их изготовлял и шлифовал на совесть), а все равно между волокнами впитывали в себя негатив, — рассказывал мой собеседник. — Чтоб очистить «инструмент» после сеанса, бабулька опускала его в проржавевшее насквозь ведро и ставила его у бережка в речку. Струи доходили до половины ведра и промывали часа за 3—4 использованные ложки. А люди... Не очень-то это нравилось даже некоторым из вылечившихся у бабки. Роптать начали. Мол, болезни по реке пускает. Конечно, белье полоскать либо купаться вполне можно было и выше по течению — только обойди немного «хозяйство» Тимофеевны и пользуйся чистой водой. (Для питья-то из колодцев брали.) Но представляете, кто-то написал на нее в городскую управу жалобу: дескать, на народ хворобы насылает. Оттуда приехали... Словом, строго-настрого запретили Пелагее Тимофеевне лекарством заниматься. На том дело и кончилось, — заключил Анатолий Петрович.

Жаль, конечно, что вот так иссяк этот целебный источник. Но в областной библиотеке я нашла материалы о лечении металлическими ложками. Так, известный лингвист О.А. Павловский при простуде закатывал рукав рубашки, открывал внутреннюю складку локтевого сгиба, нащупывал немного болезненную точку вблизи наружного края его и разминал ее кофейной ложкой с минуту. Простуда вскоре отступала. А **побеждать насморк** помогало ему разминание такой же ложечкой парных болезненных точек, находящихся на внутренних краях бровей, возле носа. Благодаря этим манипуляциям Олег Александрович **не позволял вирусной инфекции** разгореться в полную силу.

У Московского профессора невропатолога А.Н. Проверзина для семейного пользования заготовлен целый арсенал ложек различной конфигурации. Так, лопатки для раздачи кусков торта у него идут в качестве массажеров **при шейном остеохондрозе:** «Ими хорошо разглаживать заднюю поверхность шеи и плечи (сверху вниз)». Надо активизировать пищеварение — в ходу обычные столовые ложки: нежными круговыми движениями по часовой стрелке, начиная с правой нижней поверхности, идет к левой нижней части. При шуме в ушах нажимает кофейными ложечками на козелки ушей с внешней и внутренней сторон.

А немецкий косметолог Рене Кох использует целую систему массажа **по уходу за лицом.** При морщинках на лбу прикладывание к проблемному месту предварительно нагретой в горячей воде ложки. Сначала легкими круговыми движениями идет к основанию бровей, затем таким же манером поднимается к вискам. Повторяет те и другие манипуляции по 10 раз. Веки охаживает охлажденной в колотом льду ложкой. Ее прикладывает не менее 5 раз. **Против целлюлита** массаж бедер охлажденной, смазанной жирным кремом ложкой. Снизу вверх сначала массируется внутренняя сторона, затем — внешняя. **Убрать складки на животе** помогает своя методика. Холодная ложка сперва идет вокруг пупка, потом вверх и к бокам.

Большие салатные ложки используются **для укрепления ягодичных мышц.** Их массируют с усилием круговыми движениями.

✦ ✦ ✦

Оказывается, у каждого из нас есть дома запас необходимых «медицинских инструментов». Кто обходится без ложек?! Даже в походе, в поездке они с нами. И в некоторых случаях, как видим, вполне могут заменить собой лекарства.

И.В. Крылова

Эбонит

При заболеваниях верхних дыхательных путей (воспаление легких, астма, бронхит, ларингит, фарингит, тонзиллит, воспаление голосовых связок). В первый день помощник кладет одну руку вам на грудь, а второй рукой массирует спину эбонитовой пластиной в области лопаток. На следующий день, наоборот, одной рукой растирает эбонитом грудь, а другую держит на спине. Кроме того, изготовьте 15 небольших эбонитовых пластинок толщиной 2 миллиметра и носите их как бусы.

При радикулите массируйте эбонитом поясницу, потом на ночь прикрепите к ней эбонитовые пластины толщиной 3—4 миллиметра.

При полиартрите поглаживайте пластинками все тело, а на ночь привязывайте их к наиболее болезненным местам.

При фурункулах, нарывах, панарициях водите эбонитом вокруг нарыва.

При гипертонии легко поглаживайте эбонитовой пластинкой лицо в течение 10 минут.

При гипотонии массируйте затылок и плечи 10—15 минут.

«Долгое время меня мучил нарост на косточке мизинца ноги. На операцию не решался, так как сказали, что это очень болезненная процедура. А тут услышал о лечении эбонитом и решил попробовать избавиться от своей болячки с его помощью. Начал массировать эбонитовыми пластинками больной палец, а на ночь привязывать их к нему. И нарост исчез! Но со временем эбонит, которым я пользуюсь, начал зеленеть. Не подскажете, как за ним ухаживать, чтобы он подольше служил?»

После каждой процедуры промывайте эбонитовую пластинку горячей водой с мылом, вытирайте насухо и храните в мешочке из плотной хлопчатобумажной ткани в шкафу, так как на свету эбонит портится и зеленеет.

«Супруг принес с завода кусок эбонита, вроде как для починки машины. Он мне все время попадался под руку, мешал, хотела его выкинуть. Да вот соседка рассказала про лечебный массаж, при котором используют эбонитовые пластинки. Подскажите, как их сделать?»

Вырежьте из куска эбонита (желательно марки А и Б) кружок диаметром 11 см и толщиной 1 см (отклонения в несколько миллиметров допустимы). Прикрепите к нему эбонитовую или деревянную ручку — массажер готов.

Елена Максимова, врач-физиотерапевт

Я очень закомплексованный, стеснительный и робкий в общении человек. Всегда ощущаю тяжесть перед началом разговора. Не могу вступить в дискуссию, даже стесняюсь спросить у прохожего, который час. А противоположный пол на меня действует и вовсе угнетающе! При разговоре с девушкой я начинаю теряться, во рту пересыхает, я произвожу впечатление недоумка. Ужас! Хочется умереть!

Не предлагайте мне посетить психолога. Во-первых, стесняюсь, во-вторых, как-то мне не по себе... Я знаю, что можно самому «вылечиться». Например, писать на бумаге. Вот только что именно писать надо, как? У меня недавно вылилось на бумагу позитивное высказывание: «Я незакомплексованный, не стесняюсь никого, мне легко общаться, с любым могу познакомиться». Может быть, не с того начинаю? Я пишу так: «Я...», а вдруг надо: «Мне не нужно бояться такого-то...» Прошу вас, помогите мне.

Филипп Н., г. Белов

За стеной

Застенчивость (от старорусского «за-стьнитися»: заслониться чем-либо, скрыться за чем-либо) — свойство характера, когда робкий человек всячески старается как-то спрятаться от людей, потому что его легко обидеть, ранить душевно и он очень этого боится.

Застенчивость мешает нам вести себя легко и непринужденно в общении с окружающими людьми. Робкому сложно выступать перед слушателями, трудно спросить, как куда-то пройти, невозможно кого-то в чем-то затруднять. Он постоянно стыдится своей несмелости, желая от нее избавиться, мучается от сомнений, нерешительности.

Однако если появляется опасность, у застенчивого душевная защита срабатывает таким образом, что он не способен в это время бояться. Чувство страха как бы выключается. И благодаря этому он в опасности нередко ведет себя очень смело.

Застенчивые люди, склонные к острым переживаниям, способны в критической обстановке сломать все заборы-преграды и даже нарушить приличия. Согласитесь, мы редко ожидаем от робких тихонь, что они могут высказать правду-матку перед всеми.

Проявление застенчивости означает, что какие-то свои особенности мы не склонны принимать целиком и полностью, и это заставляет нас думать, что и окружающие воспримут их с такой же категоричностью. Но это скорей всего лишь надуманные представления. Ведь когда мы с собой в ладу, то чувствуем себя вполне комфортно. А ведь мы при этом остаемся все теми же, прежними, нисколько не меняясь. Что же тогда другое? Только наше самовосприятие!

Несознательность серой мышки

Тихони — чаще всего люди с заниженной самооценкой. Стеснительная женщина считает, что она чем-то хуже других, и активному общению предпочитает одинокое прозябание. В любой ситуации она чувствует себя не в своей тарелке. В большинстве своем молчуньи зажаты, насторожены, сложно идут на контакт, краснеют и отвечают невпопад, лишь бы отделаться от собеседника. Особенно если рядом интересный мужчина. Ведь стеснительной женщине тоже хочется нравиться, но она боится выставить себя в невыгодном свете. И вместо того чтобы слегка пококетничать, замыкается в себе. Ситуация повторяется не единожды, пока она не замечает, что лучшие годы прошли. Да, застенчивым очень трудно жить. Склонность к преувеличению собственных недостатков, сверхчувствительность к невинным колкостям ни к чему хорошему еще никогда не приводили

У знакомство с себя

Стремясь выбраться из своих переживаний, пытаясь найти себя истинного, застенчивый, по сути дела, творит. Потому что настоящее творчество — это и есть поиск себя, своей индивидуальности, своего отношения к людям и событиям. Ведь на поиски истины нас отправляют сомнения, незнание, неуверенность. А находит всегда тот, кто ищет.

Идя по тропинке к себе, люди становятся художниками и писателями, поэтами и изобретателями, режиссерами и учеными, каскадерами и педагогами, спортсменами и испытателями.

Жизнь давно убедила нас, что вообще всякий человек, страдающий от чувства неполноценности, несет в себе творческие способности, как собственное лекарство от этой «болезни», исчезающей в творчестве. А творчество может быть везде, не только в профессиональной деятельности, но и в отношениях с людьми, природой, в каких-то собственных фантазиях...

Путь творчества

Когда объясняешь близкому другу свое собственное понимание чего-то, то при этом яснее понимаешь себя, часто даже находишь ответы на свои собственные вопросы. А если не с кем поговорить? В таком случае есть два пути. Первый — так и молчать всю оставшуюся жизнь, замкнуться на все замки, вариться в собственном соку, становясь все застенчивей и застенчивей. Второй — тот, о котором мы говорили выше. Путь творчества.

Знаете ли вы, что **многие люди, ставшие впоследствии известными писателями, по сути своей были очень застенчивыми?** Что далеко ходить, застенчивость была присуща, например, многим нашим любимым классикам — Лермонтову, Некрасову, Достоевскому, Толстому, Чехову, Чайковскому, Пастернаку... А если пойти немного дальше, то список застенчивых будет пополняться.

Вот две истории о людях, которые могли бы стать застенчивыми, погруженными в свои собственные комплексы, если бы...

Отец Родена невысоко ценил умственные способности своего сына, который в школе был одним из самых слабых учеников. Родной дядя вообще сказал про него, что «его невозможно сделать образованным». Страдания от неудовлетворенности своей жизнью заставляли молодого человека раз за разом поступать в школу искусств. Сами знаете, что в дальнейшем Роден стал одним из самых ве-

Храбрость

ликих художников в истории мира.

В семье Вильмы Рудольф было двадцать детей, она была двадцатой. Врачи сомневались, что она выживет, так как девочка родилась преждевременно. В возрасте четырех лет Вильма заболела двухсторонней пневмонией и скарлатиной. Выжила, но ее левую ногу парализовало. Так бы и прожила девчонка, став женщиной и состарившись наедине со своими проблемами и комплексами, если бы... в девятилетнем возрасте не выкинула металлическую скобу из ноги, без которой не могла ходить. К тринадцати годам научилась ходить. В том же году занялась бегом. Приняла участие в соревнованиях и пришла к финишу последней. Ей бы забыть о беге, но она продолжала. В один прекрасный день выиграла соревнования. Затем еще. Потом выигрывала все, в которых принимала участие, получая награды. В том числе и три золотых Олимпийских медали.

Другая история. «Улитка Брайан» — так звал ее брат. «У меня мозг с горошину», — с улыбкой говорила она, опуская глаза в известном интервью британской передаче «Панорама». Хитрила, шутила, чуть-чуть кокетничала? Все это было в ней, ведь она не любила выделяться и выставлять себя напоказ. В Англии помнят ее

Застенчивых

заплывы на длинные дистанции, ее успехи в танцах, ее застенчивость и робость у доски, ее неуверенные ответы по математике.

Но проходило время, и окружающие люди стали с удивлением замечать ее талант беседовать с представителями разных возрастов и интересов, по жесту, улыбке, интонациям догадываться о душевном состоянии человека... Что это, как не следствие глубокого ума и душевной тонкости?

О том, как она стала принцессой, рассказывалось множество раз. Принц Уэльский к тому времени, как познакомился с леди Спенсер, был зрелым человеком с чарующими манерами, хотя немного сдержанным и замкнутым. Диана сначала и не восприняла его всерьез, так как он ухаживал за ее сестрой Сарой. Но один момент решил всю ее судьбу. В один из летних дней она сидела на сене. О чем-то мечтала? Усадьба была заполнена гостями. Принц Чарльз был среди них. Свернув с тропинки, подошел, присел рядом. Пару минут они молчали. Потом Диана, преодолев застенчивость, заговорила первой, выразив принцу сочувствие по поводу гибели деда, графа Маунтбаттенна, убитого террористами.

— Я видела вас на службе в церкви, — сказала она. — Вы шли по проходу. У вас было такое печальное лицо! Вы показались мне таким страдающим и одиноким... Кто-то должен позаботиться и о вас!

Потом весь вечер принц не отходил от Дианы, оказывая ей такое внимание, что все поняли: он выбрал. Диана, как всегда, очаровательно смущалась и краснела, опуская глаза.

О меланхолике замолвите слово

Заглянем в давнишнее прошлое, туда, где меланхолик Аристотель считал меланхолию свойством всех выдающихся людей, а другой меланхолик Платон называл меланхолию «божественной одержимостью».

Если судить по обычаям и народным сказкам, простые люди больше тянутся к естественной сангвинической веселости. Поэтому вплоть до эпохи Возрождения принято было сторониться меланхоликов. Людей пугала тревожность, тоскливость и застенчивость. При общении с тоскливыми меланхоликами у них портилось настроение.

Суровое Средневековье относилось к меланхолику подозрительно и даже презрительно, чуя в нем непонятную, скрытую внутреннюю жизнь, потаенную самобытность, духовное бесстрашие, то есть качества противоположные банальности, делячеству, верноподданничеству.

Пришло Возрождение, и открылся интерес к личности человека. Итальянский гуманист Марсилио Фичино, основываясь на утверждениях Платона и Аристотеля, провозгласил в своих трудах, что гению свойственна «меланхолическая одержимость».

Впоследствии это перед всем миром глубоко художественно выразили Дюрер в гравюре «Меланхолия» и Шекспир в меланхолически-нерешительном Гамлете.

Застенчивость (меланхоличность), проникнутая мечтой о лучшей жизни, свойственна многим русским людям. Известный во всем мире образ чеховского интеллигента — это образ застенчиво-меланхолического, непрактичного человека с богатой, хрупкой внутренней духовной жизнью, стремлением светло служить своему народу.

Истинная сила

Мальчишки и общество не очень ценят застенчивых, потому что считают: кто не уверен в своих силах, тот слаб. Но это неверно. **Застенчивость может быть истинной силой в настоящей борьбе.** Примеров тому множество. Победы в боксе, например. Вот знакомые имена: Мохаммед Али и Майк Тайсон. Может, для кого-то это и секрет. Но эти славные ребята, по сути, робки и неуверенны. Частенько перед боем они испытывают страх, будучи в душе готовыми к поражению. Но, стремясь проиграть достойно, в подъеме вдохновения делают все возможное для победы. И их противники ломаются, встречая столь неожиданную духовную силу.

Застенчивый, не уверенный в себе человек не ломается именно потому, что заранее настроен на все самое плохое, страшное — ведь это может случиться с ним. Стремление избежать позора дает ему необходимые силы подниматься к высотам, довольствуясь немногим.

Ты такой, каким себя представляешь

В психологии существует принцип под названием «зеркало Кули». Согласно ему люди склонны судить о себе, наблюдая за реакцией других людей на них.

К примеру, если человеку все время твердят, что он глупый как пробка, то он постепенно и сам начнет думать, будто он глуп. В действиях людей отражается то, как они воспринимают себя, вне зависимости от того, соответствует ли это действительности или нет. Если человек уверен, что он умный, то и вести себя будет по-умному, потому что именно так он себя воспринимает. Неспроста древняя мудрость гласит: «Ты такой, каким себя представляешь».

Все наши чувства и поступки есть продукт нашего воспитания или «программирования». **То есть мы ведем себя так, как будто мы и являемся той личностью, которую себе представляем.** Студент, уверенный в том, что он «неудачник», обязательно найдет способ доказать это всем, несмотря на все старания сдать экзамен. Другой юноша, например, считает себя занудой. И на самом деле он вдруг обнаруживает, что в институте его избегают, девушки с ним не хотят встречаться. Все его внешнее поведение выдает в нем необычайную застенчивость, а его пессимистическое отношение к себе отпугивает от него всех, кому он сначала нравился.

Совет тут самый простой: нужно очень внимательно изучить самого себя, дать себе точный отчет о том, чего же мы на самом деле стоим, а затем надо научиться управлять собой. И все. Вот увидите, вы станете гораздо уверенней чувствовать себя в жизни.

Представь, поверь, достигни

«Вера в себя снимает с разума любые оковы». Это высказывание Ронни Лотта внушает оптимизм. Но как выработать в себе эту веру?

Психологи и философы придумали массу формул успеха. Одна из них: **«Представь, поверь и достигни».** В этих словах, несмотря на их простоту, скрыт глубокий смысл.

Наверное, большинство людей хоть раз представляли себя великими или в какой-нибудь необычной ситуации, где они выходили победителями.

Представлять себя великим — это одно, но поверить — совсем другое. Как только люди поверят в это, можно считать, что они наполовину достигли своего. Вера и есть тот самый волшебный эликсир, который делает из посредственных людей великих. Двери к успеху открывает вера. Она дает силы в тот момент, когда они нужны больше всего. Никто не может знать, какие возможности скрываются в нем.

Ведь **если человек верит в себя, то для него не существует невозможного.** Каждый может совершать удивительные поступки вне зависимости от того, кто он такой или в каких обстоятельствах находится.

Есть такой писатель Лео Баскаглия. Вот что он сказал: «Нам нужно распрощаться с такой вещью, как «никогда». Нам нужно позабыть слова «я не могу». Мы должны выбросить из своего словарного запаса слово «нет» — что за негативное слово! Нам нужно забыть о таком понятии, как «безнадежный». Нет ничего безнадежного! Все эти слова — для дураков, а не для разумных людей. Вычистите эти понятия из своего категорийного аппарата. Никогда не говорите «никогда»! Невозможно? Разумеется, возможно!»

Приложите усилия, и вы станете свидетелем волшебства в вашей жизни. Вспомните: мы ведь рождаемся не застенчивыми, не стеснительными, в нас еще нет неудовлетворенности жизнью. Дети здоровы и веселы, готовы радоваться всему на свете. Но с годами люди обрастают всякими ненужностями, постепенно теряя свое «я». Нам навязывают чужие доктрины, нам предлагают чужые мысли, заставляют следовать изобретенным сотни лет назад традициям. В конце концов, воспитатели у нас тоже бывают разными.

Так вот, прийти к себе означает отсечь от себя все ненужное, лишнее. Застенчивость, например.

Марина Бондаренко

Камни здесь ни при чем

Мне 28 лет. У меня обнаружили камни в желчном пузыре, беспокоит повышенное газообразование, которое провоцирует боли в области желудка. Посоветуйте, что делать.

Тамара А.

Вздутие живота, бурление в животе, избыточное газообразование, Тамара, не связаны с наличием камней в желчном пузыре. На 95% это состояние — повышенная флатуленция — обусловлено характером питания и образом жизни. Так что постарайтесь вести активную жизнь, ходите на работу пешком (быстрым шагом), не пользуйтесь лифтом, избавьтесь от лишнего веса (если он есть). Хороши также лечебная физкультура, массаж, самомассаж, тепловые процедуры.

Из средств, отпускаемых в аптеке без рецепта, при вздутии живота обычно рекомендуют фенхелевое масло (по 10—15 капель на прием), укропную воду — раствор укропного масла (по ст. л. до 6 раз в день), карболен — активированный уголь (таб. по 0,25 и 0,5 г, капсулы по 200 мг, порошок), саб симплекс, метеоспазмил.

Массой целебных свойств обладают цветки ромашки. Чай или настой из цветков ромашки принимают внутрь (по 1—5 столовых ложек 2—3 раза в день) или используют в виде клизм. Это оказывает благоприятное влияние при поносах, спазмах кишечника и повышенном газообразовании. В аптеках также продают круглые брикеты цветков (каждый весом 8 г) для приготовления отваров (нагревание с водой на кипящей водяной бане в течение 15 минут).

Теперь, что касается камней в желчном пузыре.

✱Если имеет место характерная желчная колика, однозначно нужно ложиться в больницу и дело скорее всего завершится операцией

✱Имеются хронические симптомы, обычно характерные для желчнокаменной болезни (у мужчин более или менее постоянная, не коликообразная и не связанная с состоянием кишечника боль в правой верхней части живота или правом подреберье по ночам, у женщин — выраженная тягостная боль после употребления жирной пищи). Предпочтительна плановая малотравматичная операция по удалению желчного пузыря.

✱Есть другие нарушения работы пищеварительной системы, не обязательно связанные с камнями в желчном пузыре. Верность решения зависит от опытности врача. Если подобные нарушения не зависят от наличия камней в желчном пузыре, они постепенно появятся вновь; психологический положительный эффект, или плацебо-эффект, операции длится до полугода. Определенную помощь как в диагностике, так и в лечении может дать применение лекарств, растворяющих камни. Нельзя не учесть, что имеется определенный риск возникновения после операции постоянных поносов или забросов желчи в желудок. Наконец, непреднамеренное повреждение желчных путей во время операции может обусловить долгую болезнь. Бывают и другие осложнения.

✱Нет сколько-нибудь существенных нарушений работы органов пищеварения, однако операцию предлагают, мотивируя это риском будущих осложнений. Тут уж решение с учетом обстоятельств (например, прием противозачаточных пилюль, планирование беременности, необходимость соблюдения полуголодной диеты) и других факторов, способствующих росту камней, приходится принимать самому пациенту. Но без советов опытного доктора не обойтись.

При колите примените

Вот уже полгода у меня не проходит боль в животе чуть правее пупка. Иногда она тупая, иногда — какое-то покалывание. Беспокоят газы, случаются проблемы со стулом.

При обследовании поставили диагноз «хронический колит». Порекомендовали придерживаться щадящей диеты. Но я и так ничего острого, копченого и соленого не ем: кормлю ребенка грудью. Посоветуйте, что делать.

Елена, Мурманская обл.

Попробуйте, Елена, просто заняться самолечением безвредными средствами. Например, принимать экстракт бессмертника сухой — по 1 г 3 раза в день 2—3 недели.

Или приготовьте настой цветков бессмертника из расчета — 15 г на 200 мл кипятка. Пейте его за полчаса до еды по следующей схеме: 1-й день — 1/3 стакана; 2-й день — по 1/3 стакана 2 раза; 3 и 4-й — по 1/3 стакана 3 раза; 5-й день — по 1/2 стакана 2 раза и 6-й день по 1/2 стакана раз в день. Через неделю курс повторите.

НАШ АПТЕЧНЫЙ КИОСК

Не стесняйтесь

Всю жизнь я была гипотоником, а после 50 у меня началась гипертония. Раньше, когда давление подскакивало до 130/100, мне помогал простой папазол, но уже полгода после сильных стрессов давление постоянно 150/100. Переношу его достаточно тяжело — рвота, головная боль, ничего не соображаю. Врач посоветовала постоянно принимать эналаприл-5 (утром и вечером по одной таблетке) и настойку пиона. К сожалению, у меня аллергия на антибиотики, тахикардия, хронический фарингит, варикозное расширение вен, гастрит с повышенной кислотностью, колит, холецистит. Спустя месяц меня начал мучить сильный сухой кашель и боль в горле, отечность. Прием противоаллергических и антиастматических препаратов не помог. Потом случайно я узнала: фарингит может быть побочным действием эналаприла (врач об этом не предупредил). Я сразу прекратила принимать препарат — кашель прошел. Но, к сожалению, давление снова поднялось. Адельфан и андипал на меня совершенно не действуют, от мочегонных — сильная диарея. Посоветуйте, пожалуйста, какие препараты я могу принимать, учитывая аллергию?

Светлана Игоревна, г. Псков

Действительно, энап (и все другие препараты этого ряда) вызывает иногда упорный сухой кашель, причем чаще у женщин и еще чаще у некурящих. Возможность возникновения подобной реакции обязательно указывается в аннотации к упаковке, но имеет она неаллергическое происхождение. Можно заменить энап более дорогими медикаментами типа лозартана, козаара, диована, однако в большинстве случаев подобной необходимости нет. Или же обсудить с доктором возможность применения лекарств типа нормодипина или атенолола (последний снижает частоту пульса). Не думаю, что гипотиазид при продолжительном приеме будет вызывать диарею.

Прежде чем начать лечение тем или иным препаратом, нужно взвесить все «за» и «против». Поскольку абсолютно безопасной таблетки не существует, потребителям придется признать, что лекарства, которые продлевают и улучшают нашу жизнь, могут и навредить: одни имеют незначительные побочные эффекты, другие способны вызвать летальный исход.

1. Как разумный потребитель, вы должны решить: достаточно ли безопасно для вас то или иное лекарство. Если у вас неострая болезнь и она вас не очень беспокоит, вы, возможно, решите, что рисковать не стоит, и вообще не станете принимать препарат. Но если серьезно больны и вашей жизни

Меня часто мучают спазмы сосудов. Реагирую на перемену погоды — повышается давление (160/100), тахикардия. Какие народные средства вы могли бы посоветовать, чтобы избежать подобных состояний?

Светлана Даниловна, Архангельская обл.

Средства от стресса

Сегодня трудно найти человека, которому в последнее время удалось избежать стрессов, чрезмерного нервного напряжения, эмоционального срыва, бессонницы. В таких ситуациях (или после них) могут помочь успокаивающие и снотворные растительные средства. Они обладают преимуществами перед синтетическими (например, транквилизаторами): воздействуют более мягко и без побочных действий, а длительный прием их не ведет к привыканию. Кроме того, они гораздо дешевле.

Вот некоторые из них.

Валериана. Настойку (аптечный препарат) — по 20—30 капель 2 раза во второй половине дня. Отвар (2 столовые ложки измельченного корня на стакан кипятка, кипятить 15 минут) принимайте по столовой ложке 2 раза во второй половине дня или вечером 1—2 столовые ложки добавляйте в чай.

Горец птичий. Настой: 10 г травы залейте 400 мл теплой воды, дайте настояться 2 часа, процедите. Пейте по столовой ложке 2—5 раз в день.

Душица. Настой травы (2 ст. л. на стакан кипятка) пейте теплым по 1/2 стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Зверобой. Настой: 2—3 ст. л. сухой измельченной травы залейте стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Лабазник шестилепестковый. Настой (2 ст. л. измельченного корня на стакан кипятка) принимайте по столовой ложке 3—4 раза в день.

Первоцвет весенний. Настой листьев пейте по столовой ложке 3 раза в день или заваривайте лист вместо чая.

Пион уклоняющийся. Настойку (аптечный препарат) — по 30—40 капель 3 раза в день после еды.

Пустырник. Настойку (аптечный препарат) — по 30—40 капель 2 раза во второй половине дня. Настой пейте по столовой ложке 2 раза во второй половине дня.

Свекла. 1/3 стакана сока красной свеклы, выдержанного в прохладном месте 2—3 часа, смешайте с натуральным медом (1:1) и принимайте 2—3 раза в день.

Синюха голубая. Сухой экстракт (аптечный препарат) — по 1 таблетке 2—3 раза во второй половине дня после еды. Отвар: 6 г сырья на стакан теплой воды, кипятите полчаса. Пейте по столовой ложке 2 раза во второй половине дня.

Из перечисленных растений наиболее сильными свойствами обладает синюха, превосходящая по успокаивающему эффекту валериану (в 8 раз), пустырник (в 4 раза) и пион. Эти средства имеют самостоятельное значение при начальных, небольших расстройствах нервной системы и нарушениях сна. При более выраженных отклонениях лучше применять сборы. В данном случае они, по-видимому, не нужны.

Нужно отдохнуть?

Мне 34 года. Примерно в течение полугода меня беспокоят повышенное газообразование, отрыжка после еды. УЗИ выявило повышенную эхогенность печени, перегиб тела желчного пузыря, наличие хлопьевидной желчи, повышенное содержание газов в кишечнике. ФГДС показала неполное смыкание кардиального жома, признаки дискинезии желчевыводящих путей, поверхностный гастрит вне обострения, повышенную кислотность желудочного сока. Рекомендовали принимать в течение месяца препараты «Гастрокалм» и «Хепар формула» (биологические добавки (БАД)). Значит, никакого заболевания не обнаружено? Результаты ФГДС в порядке вещей? Нужно лишь хорошенько отдохнуть и все наладится?

Петр Федорович

Да, так называемых органических болезней органов пищеварения (язва, желченокаменная болезнь, инфекция и т. п.) не обнаружено. Имеются лишь функциональные расстройства. Преимущественно, вероятно, избыточное заглатывание воздуха. Причиной отрыжки воздухом без явного запаха — аэрофагии — практически всегда является расстройство нервов, ведущее к незаметному заглатыванию воздуха. При этом за одно глотательное движение в желудок попадает 2—3 мл воздуха, а обычно человек осуществляет 600 глотаний в сутки...

Результаты обследований, как и симптомы, должны не подсчитываться, а взвешиваться. Все обнаруженные «объективные» отклонения не специфичны. Любое болезненное состояние нужно сначала попытаться ликвидировать с помощью нормализации образа жизни, питания, полноценного отдыха и т. п.

И нервно-психические перегрузки, и различные степени ожирения, и физическую адинамию, и вредные привычки, существенно сказывающиеся на заболеваемости органов пищеварения, можно в значительной мере отнести к тому, что в англоязычной литературе обозначают как «nonphysical illness» — «неврачебные болезни». Этим подчеркивается, что подобные патогенные состояния для их устранения требуют усилий самих пациентов.

НАШ АПТЕЧНЫЙ КИОСК

Задавать вопросы

может грозить опасность, скорее всего согласитесь опробовать на себе даже экспериментальное средство, несмотря на вероятность возникновения серьезных побочных эффектов.

2. С особой осторожностью относитесь к новым лекарствам. Внимательно наблюдайте за собой. Пищеварительная система стала работать по-другому? Вы непривычно утомлены или, наоборот, возбуждены? Изменился ритм дыхания или цвет кожи? Сразу обратитесь к лечащему врачу, и, возможно, он посоветует отказаться от этого лекарства. Если вы можете выбирать между двумя одинаково эффективными препаратами, отдайте предпочтение тому, которое в течение более долгого срока проявляло себя как безопасное. Если вы принимаете лекарство той же категории, что и средство, изъятое из продажи, разумно будет поинтересоваться у врача, не подвергаете ли вы себя риску.

3. Узнайте, не принадлежите ли вы к группе риска. Отдельные люди (ученые пока не знают точно почему) плохо реагируют на некоторые препараты или на определенные дозы лекарств. Кстати, мужчины и женщины усваивают лекарства по-разному. Будьте особо бдительны, если вы очень молоды, очень стары или беременны.

4. Задавайте правильные вопросы. Если вам выписали новый рецепт, не выходите из кабинета врача, не разобравшись, почему вам нужно принимать именно это лекарство, как принимать и как понять, действует ли оно. Расспросите обо всем, даже если вам неловко. Вы сами несете ответственность за свое здоровье. Если врач не хочет отвечать на вопросы, возможно, стоит обратиться к другому специалисту.

5. Будьте осведомлены и тщательно следуйте инструкциям. Убедитесь, что вам дали именно тот препарат, который прописал врач. В отделах отпуска лекарств иногда ошибаются: легко спутать средства с похожими названиями (например, деприм и диприм).

Изучите инструкцию и принимайте таблетки точно так, как указано. Следите, чтобы не истек срок годности, и внимательно относитесь к информации об изъятии лекарств из продажи. Расскажите лечащему врачу обо всех других рецептурных и безрецептурных средствах, которые вы принимаете. Из-за взаимодействия лекарств могут возникнуть серьезные проблемы. Если все прописанные препараты вы покупаете в одной аптеке, фармацевт может вас предупредить об известных последствиях их взаимодействия.

Разворот подготовил доцент Владимир Владимирович Василенко, семейный доктор

Если хочется всего и сразу...

Народ бежит. Мчится прямо по обочине, обгоняя автомобили. Полной грудью вдыхает угарный газ. Догоняет свое здоровье и молодость... А до финиша добираются не все. Но разве ж это кого-нибудь остановит, если именно бег — гарантированный способ избавиться от лишнего веса, защититься от инфаркта, укрепить мышцы, снизить давление?.. Что же предпринять, чтобы занятия бегом действительно пошли на пользу здоровью?

— Самое страшное, — считает Людмила Воропаева, к. м. н., преподаватель кафедры лечебной физической культуры медакадемии, — когда тощенький дядечка лет сорока выскакивает на беговую дорожку с намерением немедленно сбросить вес. Ох, сейчас он развернется и всем покажет! И при этом совершенно забывает, что последний раз стометровку сдавал еще в школе, в пятом классе. Для такого «физкультурника» главное, чтоб женщины на него начали ласково поглядывать, чтобы пропал десяток кило, улучшились результаты медосмотра, а то холестерин зашкаливает. Причем нужно все и сразу! И он себя не щадит, бегает до изнеможения. А спустя неделю плетется на прием к кардиологу: сердце колет, одышка мучает... И вообще, едва жив.

Понятное дело: во время интенсивных тренировок в кровь выделяется большое количество адреналина и норадреналина, который вызывает спазм коронарных артерий и нарушения ритма сердца (вплоть до фибрилляции желудочков). Положение усугубляется, если холестерин зарастил эти самые коронарные артерии больше чем на две трети. Тут действительно два шага

Бегом

до пресловутой смерти бегуна...

Кстати, опасность эта грозит именно мужчинам, женщин от подобного надежно защищают гормоны. Отсюда мораль: **тренироваться надо постепенно, нагрузку увеличивать медленно.** Тем, у кого высокий холестерин, гипертония, сахарный диабет, общий вес на 20 кг выше нормы, надо начинать не с бега, а с ходьбы.

Она дает достаточную нагрузку организму, чтобы и сосуды разгрузились, и тело двигаться привыкло. Потом, когда пять-десять километров в день станут привычкой, можно переходить на бег трусцой. Дистанции на первых порах могут быть и небольшими — 100—300 метров вполне достаточно. И не все расстояние надо непременно бежать, можно и пройтись. Освоили это — можно наращивать скорость. А если есть желание, то и дистанцию. Главное — получать удовольствие, а не колики в груди и боку.

Суставы береги!

Ковылять после тренировки, едва ноги передвигая, мало кому хочется. А приходится. То неудачно приземлишься, то самому себе на ногу наступишь. И дело тут не в неуклюжести, а в неумении.

Если бежать, высоко подпрыгивая, как кенгуру, да еще по жесткому асфальту, пострадают не только суставы, но и позвоночник, который сотрясается от каждого удара. Так и грыжу меж-

Самым объективным показателем того, насколько хорошо или паршиво вы себя чувствуете во время тренировки, является частота пульса.

Вот как она высчитывается:

Стандартной максимальной частотой пульса для мужчин является — 205 минус половина его возраста. Например, если вам сорок,

205 — (40 : 2) = 185 ударов в минуту.

Для женщин — 220 минус ее возраст. Для сорокалетней дамы это будет

220 — 40 = 180 ударов в минуту

Это — допустимый максимум

Упражнения полезны в том случае, если частота пульса при их выполнении достигает 80% от максимума.

Для тех, у кого слово «процент» вызывает ужас еще со школьной скамьи, предлагаю очень простой способ вычислить любой процент.

Берем число и делим его на десять — получаем десять процентов.

185 : 10 = 18,5

А теперь умножаем на первую цифру в количестве процентов: 2 — если надо 20%, 5 — если 50%.

Нам надо восемьдесят,

значит, 18,5 х 8 = 148 ударов в минуту. Не больше!

Это для мужчины.

Для женщины:

180 : 10=18, 18 х 8=144

Вот такой уровень пульса вам надо поддерживать на тренировке. Если зашкаливает выше, значит, надо снижать нагрузку. Насиловать себя не стоит.

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

С помощью данного теста вы сможете подобрать себе занятие по вашему вкусу. Главное — быть активной, а значит, здоровой.

1. Способны ли вы полностью сконцентрироваться на том, чем заняты?

А. Я всегда предельно собрана.

Б. Если я увлечена чем-либо, я полностью на этом сосредотачиваюсь.

В. Я обычно уделяю внимание многим событиям одновременно, мне трудно долго концентрироваться на чем-то одном.

Какой спорт

2. Как часто вы занимаетесь спортом?

А. Не очень много и не очень регулярно.

Б. Пару раз в неделю стараюсь выбраться в спортивный клуб.

В. Каждый день. Спорт для меня наркотик.

3. Считаете ли вы себя физически сильной?

А. Это не про меня.

Б. Я в средней форме.

В. Я просто суперженщина!

4. Что вы чувствуете перед лицом опасности?

А. Безопасность для меня на первом месте.

Б. Немного риска не помешает, но реальная угроза мне ни к чему.

В. Острые ощущения мне нужны как воздух.

5. Способны ли вы затратить много времени и усилий, чтобы овладеть новым видом спорта?

А. Я готова пройти лишь блицкурс, а потом мне становится скучно.

Б. Если этот спорт меня действительно увлечет, я способна хорошенько вникнуть во все его премудрости.

В. Я выкладываюсь на 110%, чтобы я ни делала.

6. Идеальное место для занятий спортом, по вашему мнению:

А. Только на свежем воздухе, под бескрайним голубым небом.

Б. В помещении или на улице — это не важно.

В. Только в помещении.

7. Ваша стихия.

А. Земля.

Б. Вода.

В. Суша, море или воздух — я везде счастлива.

8. Сколько вы готовы потратить на спортивные сооружения?

А. 100 долларов или меньше.

Б. Больше 200 долларов.

В. На качественную экипировку мне денег не жалко.

9. Готовы ли вы платить каждый

позвонкового диска заработать не долго. Поэтому **бегать следует по травке или мягкому грунту тропинок парка.** Там и воздух чище. Причем заниматься не в чем попало, а в удобной спортивной обуви, чтобы нога не чувствовала себя закованной в колодки, гигроскопичной, чтобы ступни не взмокли ни от пота, ни от слякоти на дорогах (настоящему бегуну погода не проблема). Для надежности и удобства положите в кроссовки губчатую резиновую стельку.

Бежать следует медленно, размеренно, глубоко дыша животом — так и больше воздуха втянется, и брюшные органы хорошенько обеспечатся кислородом. **Отталкиваться вверх со всей стопы и так же приземляться:** упор на носок или пятку чреват травмами, в том числе и маленькими, незаметными разрывами сосудов и сухожилий, которые скажутся позже. **Длина шага — не более 40—80 см (2—3 ступни):** большой требует большей силы мышц и энергетических затрат, что не каждому спортсмену по силам. За красоту можно расплатится сильными болями в мышцах и надкостнице голени. Иной раз они настолько сильны, что отбивают всякую охоту бегать. Хотя кто виноват, если сам переусердствовал!

Избежать травм помогут разогревающие упражнения, упражнения на растяжение. Сначала надо обязательно размять стопу, сгибая и разгибая ее. Затем выполнить приседания, наклоны — что угодно, по выбору. После пробежки растереть голеностопный сустав, сделать им несколько движений вправо-влево. Потянуться в разные стороны, выполнить махи ногами, руками.

После чего, если есть возможность, сразу принять душ. Если нет — терпите до дома. Но в любом случае жизненно необходимо быстренько переодеться в сухое и теплое белье (особенно это важно в холода). Чтобы бронхит не подцепить, можно еще и шарфиком грудь повязать. Когда тело разгорячено, даже слабый ветерок может ненароком дать начало большому недугу.

Между двумя птичками

Совы и жаворонки (те, кто чувствует максимальную бодрость ближе к ночи или же с раннего утра) никак не могут прийти к обоюдному решению: когда бегать — утром или вечером?

Жаворонки упорно восхваляют пользу пробежек именно по утрам: мол, и воздух чище, и народу на улицах мало. А самое главное, такая зарядка вселяет бодрость и приучает к дисциплине.

Совы такой агитации упорно сопротивляются. Многие из них признают, что вовсе никакой бодрости от раннего пробуждения не ощущают. Вытащив себя за уши из кровати, потренировавшись, они чувствуют лишь сонливость, усталость и... заваливаются обратно спать. Конечно, если время позволяет. Другое дело — вечер! Силы возрастают, можно бежать и бежать.

Медицина же на этот вопрос отвечает однозначно: **бегайте когда хотите** или, точнее, когда желаете и можете. Хоть утром, хоть вечером — принципиальной разницы для здоровья нет. **Но для женщин лучше все-таки бег вечерний.** Он не только устраняет накопленные жировые отложения, но и препятствует образованию новых. Связано это с суточной выработкой гормонов.

И уж естественно, тем, кто желает

похудеть, следует хоть немного убавить количество жирного и сладкого в привычном рационе. За два часа до тренировки тоже есть не надо. Это обязательно! Нарушение правила может привести к госпитализации в отделение неотложной хирургии. Впрочем, до такого вряд ли дойдет: с набитым желудком свалитесь раньше. Если же тренироваться собираетесь больше получаса (а это потеря сил и энергии), можно выпить стакан сока или чая с сахаром, съесть легкий салат.

Тем, кто соблюдает эти нехитрые правила, бег позволит забыть о гриппе и простудах (некоторым и об астме — за счет тренировки дыхания), подарит крепкий иммунитет, здоровое сердце, крепкие нервы, ясный ум и стройную фигуру.

Катарина Радзиховская

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

В любом деле, будь то занятия спортом, работа или увлечения, необходим здоровый дух состязания с другими или самим собой. А что надо вам, чтобы добиться успеха?

1. В компании бежите 5 км на время. Ваша цель?

А. Опередить всех.

Б. Побить свой прежний рекорд.

В. Не преследуете никакой цели. Когда устанете, перейдете на шаг.

2. Повысить в должности должны кого-то одного — вас или коллегу. Ваши действия?

А. При всяком удобном случае стараетесь очернить соперника перед начальством и сослуживцами.

Б. Разрабатываете план, как показать себя с лучшей стороны, и усердно его исполняете.

В. Уверены, что вакансия непременно достанется вам.

3. Вы с подругой сели на диету месяц назад — она потеряла лишний вес гораздо быстрее. Ваша реакция?

А. Говорите: «Я одолжу тебе мою кожаную юбку, правда, она все еще мала тебе».

Б. Ее достижения вызывают зависть и одновременно заставляют удвоить старания.

В. Радуетесь за подругу: наконец-то хоть одна из вас проявила силу воли.

Подведите итоги.

Больше ответов А. Ревность к чужому успеху мешает вам достичь цели. Используйте свою энергию и пыл для выработки стратегии, направленной на победу.

Преобладают ответы Б. Вас можно поздравить — вы на верном пути. Не сравниваете себя с другими, а заняты самосовершенствованием. Поэтому достигаете намеченного.

Перевес в пользу ответов В. Вы не видите цели и не стремитесь к ней, а значит, все старания заранее обречены на поражение. Изложите на бумаге все, чего вы хотите добиться в жизни, наметьте план действий и придерживайтесь его.

раз, когда занимаетесь спортом?

А. Вполне.

Б. Только время от времени.

В. Нет.

10. Нужна ли вам компания для занятий спортом?

Для вас?

А. Я — командный игрок.

Б. Мне всегда интересней с парой друзей.

В. Предпочитаю тренироваться в одиночестве.

✦ ✦ ✦

Подсчитайте, какую букву вы выбирали чаще всего.

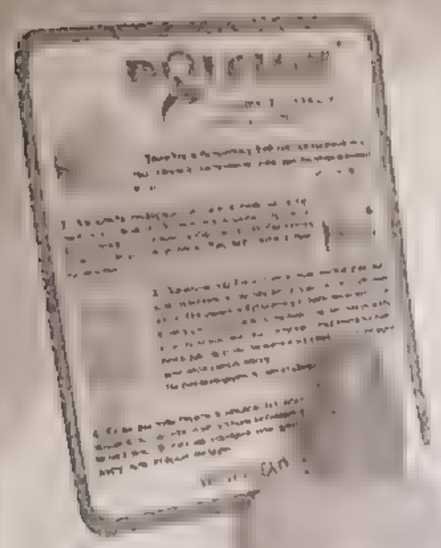
Если больше ответов А, вам стоит заняться традиционными видами спорта: волейболом, футболом, баскетболом, легкой атлетикой, хоккеем с шайбой или мячом, бегом или спортивной ходьбой.

Если вы чаще выбирали ответы Б — попробуйте себя в плавании (в том числе синхронном), гребле, триатлоне, современном пятиборье, танцах.

Если преобладают варианты В — вам подойдут катание на роликовых коньках, водные лыжи, крокет, виндсерфинг, треккинг, дзюдо, альпинизм.

Национальная служба **МЕДПОЧТА**

ПОЛУЧИТЕ 3 ЭФФЕКТА СРАЗУ



КОМПЛЕКС «DOLPHIN»® ДЛЯ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ НОСА

Лучший товар 2005 года по оценкам лор-врачей на IV Российской научно-практической конференции по теме: «Надежность и достоверность научной информации в оториноларингологии»

10.11.2005г. Москва

30 пакетиков в комплекте

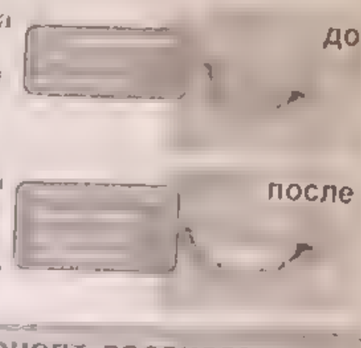
550 руб.

1 Обаятельная улыбка

Гигиена полости носа с комплексом «Dolphin»® многократно усиливает профилактику заболеваний зубов и десен. Известно ли вам, что, почистив зубы, вы только на 50% справляетесь с проблемой!

Откуда берутся бактерии во рту?

- ☐ Остались после чистки зубов, и виновата некачественная зубная паста
- ☐ Из окружающего воздуха, которым мы дышим
- ☑ Переместились из полости носа



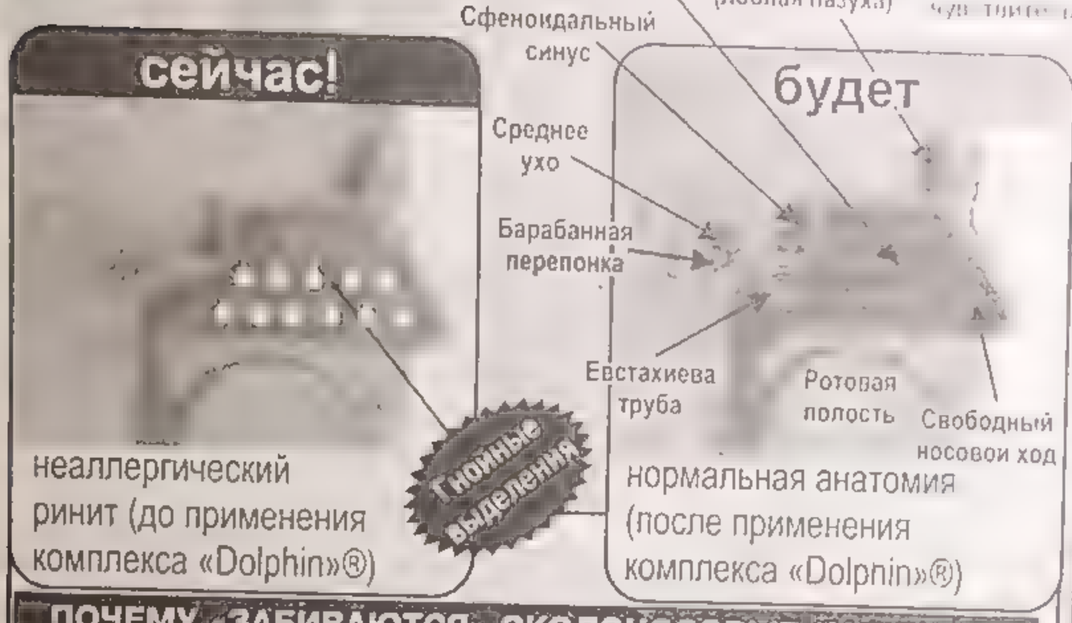
Не кажется ли вам, что одной чистки зубов недостаточно для полной гигиены полости рта? Процедура промывания комплексом «Dolphin»® удаляет со слизистой оболочки носа болезнетворные микробы и бактерии. Теперь вы с полной уверенностью можете сказать себе: «Я на 100% забочусь о чистоте своего рта!»

2 «Дыши правильно — живи хорошо» — рецепт древнего моря

Специальная формула древнего моря, миллионы лет хранившаяся в толще Земли, теперь стала незаменимой при лечении и профилактике ОРВИ, гриппа, синусита, гайморита и ринита аллергической и неаллергической природы. Когда-то, кроме чистейшего воздуха и первозданных растений, ничего не было, только природа и кристально-прозрачная вода. 300 млн. лет назад в пермский период начал меняться океан, который разделял Европу и Азию на два континента. В это время образовались уникальные отложения древней морской соли и минералов. Этого океана уже нет, но его чистейшая формула теперь будет у вас дома вместе с комплексом «Dolphin»®. Мы добыли ее для вас из уникальной глубокой, 700-метровой шахты.

3 Убираем круги под глазами

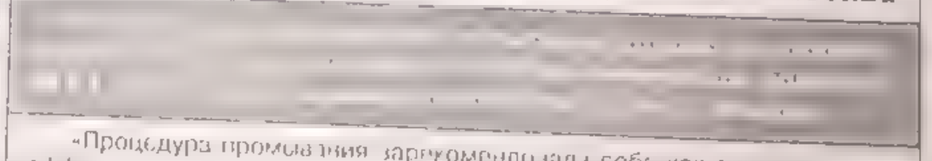
Промывания носа комплексом «Dolphin»® делают дыхание здоровым и свободным, что улучшает кровообращение и способствует лучшему насыщению клеток кожи кислородом. Результат — здоровый цвет лица, румянец на щеках и никаких темных кругов под глазами. Кроме того, доказано, что морщины вокруг глаз вызывает не возраст, а состояние внутренних поверхностей носовых пазух, где находятся очень чувствительные нервы, которые включены в процесс управления мышцами лица.



Оказывается, это так просто, если знать истинную причину!

«Когда почувствовала симптомы гайморита, я была на 4-м месяце беременности. Паника меня охватила жуткая. Мне посоветовали «Дельфин». Вот где все продумано до мелочей — бутылочка мягкая, напор жидкости регулируется по собственным ощущениям. Промывание не вызывает никакого дискомфорта, после него нос не щиплет и не сушит. В общем, никаких неудобств, а затрат времени 2–3 минуты. Через 6 процедур (1 утром и 1 вечером), т. е. за 3 дня мои насморк «сошел на нет». До гайморита не допустила, полностью оградив себя и малышку от побочных действий лекарств».

С уважением, Земцова Я., г. Москва



«Процедура промывания зарекомендовала себя как экономичная и эффективная. Пациенты после ознакомления с инструкцией смогли самостоятельно использовать устройство. Риноскопия, проводимая в ходе лечения, показала высокую очищающую способность устройства. При назначении лекарственных препаратов местно после промывания отмечалось усиление их эффекта. Промывание благоприятно влияет на мерцательный эпителий, который быстрее восстанавливается в сравнении с использованием лекарственных средств на масляной основе. За время проведения испытаний отказов в работе устройства не было».

Главный врач В. В. Микулин

ПОЧЕМУ «ЗАБИВАЮТСЯ» ОКОЛОНОСОВЫЕ ПАЗУХИ?

! В 70—80% случаев гайморит возникает после насморков, простуд, как осложнение после инфекционных заболеваний — гриппа, кори, скарлатины.

! Примерно в каждом шестом случае виноваты нелеченные кариозные зубы. Инфекция через зубные каналы проникает в верхнечелюстные пазухи.

! Аденоиды, полипы в носоглотке (особенно у детей) мешают свободному дыханию, что также вызывает застой слизи в пазухах.

! Врожденное или приобретенное после травмы искривление носовой перегородки.

КАК ОТЛИЧИТЬ ГАЙМОРИТ ОТ СИЛЬНОГО НАСМОРКА?

✔Начинается он с характерной боли в придаточных (гайморовых) пазухах носа, тянущих болей над глазами и переносицей.

✔Нос заложен, чувствуется недомогание и тяжесть в голове, температура немного повышена.

✔Лицо становится отечным.

✔Иногда могут течь слезы и припухать нижнее веко со стороны больной пазухи.

✔Если обычный насморк через неделю проходит даже без особого лечения, то уж от гайморита просто так не отделаться. Если запустить, он перейдет в хроническую форму и может дать осложнения, в том числе на головной мозг.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ?

✔Состояние носа и околоносовых пазух влияет на очень многие функции, в том числе и на жизненную активность: человек не спит ночами, может развиться синдром апноэ (кратковременная остановка дыхания во сне), болит голова, мучает постоянная вялость, снижается работоспособность и память.

✔Затрудненное дыхание провоцирует постоянную нехватку кислорода, что ведет к нарушениям мозгового кровообращения и проблемам с артериальным давлением.

✔Но самое опасное осложнение, которое может дать хронический гнойный гайморит, — менингит (воспаление мозговых оболочек). Кроме того, есть опасность таких заболеваний, как миокардит (воспаление сердечной мышцы), поражение почек, гинекологические заболевания. По сути, синусит — это «пороховая бочка» организма, «эхо взрыва» которой может докатиться до любого органа.

ВНИМАНИЕ! Национальная служба «Медпочта» проводит акцию. Только до 15 февраля 2006 года каждый заказавший наложенным платежом два комплекса «Dolphin»®, получает миникомплекс «Dolphin»®, рассчитанный на недельный курс, В ПОДАРОК! При заказе трех комплексов «Dolphin»® четвертый - В ПОДАРОК!

180 руб.

☐ ДА, я заказываю комплекс для гигиены полости носа «Dolphin»® АБ — 3001

Цена 550 руб. В цену входит почтовая доставка ценной бандероли, авиупаковка, страховка. Количество

Ф. И. О. _____

Почтовый индекс _____ Адрес _____

_____ Подпись _____

Разборчиво заполнить купон и отправьте его по почте по адресу **630100, г. Новосибирск, а/я 21, «МЕДПОЧТА»**. Также заказ можно сделать по e-mail: 80@012.ru. Ваша посылка будет доставлена вам в течение 2–4 недель с момента получения нами заказа. **Цена не включает почтовый сбор (до 6%). Оплата при получении на почте.**

Это не сказка и даже не сон. Отлично стирает наш «Ультратон»!

Специалисты говорят, что «Ультратон» **отстирывает не менее 88%**, а в некоторых случаях до 98%, грязных пятен порошком средней цены. Это не пустые разговоры, а факт, который подтвержден экспертизой, проведенной на моющую способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. Именно сюда обратились представители фирмы-изготовителя, чтобы развеять все сомнения.

Бочка меда

Результат превзошел ожидания: почти то же самое, что стирать руками или щеткой. А если учесть еще и тот факт, что «Ультратон» практически **не разрушает структуру ткани; потребляет минимум электроэнергии** (как самая экономичная лампочка — 15 Вт); **дезинфицирует белье** (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия; **не требует проточной воды.** А уж если предстоит дальняя дорога, УСУ «Ультратон» просто незаменимо (незначительный вес и компактный размер).

В стремлении к лучшему

Специалисты фирмы «Невотон» стремятся к постоянному совершенствованию устройства. И вот подарок для покупателей. Теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не нужно идти в специализированный центр, достаточно включить устройство в розетку. И оно проведет самодиагностику. Кроме того, **в изготовлении УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких, как PHILIPS** (Голландия), **APC** (США). Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного одного.

Идеальное соотношение

Устройство эффективно **отстирывает** практически **любые пятна**, хуже масленые и похожие загрязнения. Чтобы получить действительно отличный результат, помните: чудес не бывает! А потому обязательно замачивайте белье и добавляйте при стирке моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани.

А главное, вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены, она осталась прежней!

Глас народа

Нет смысла описывать все преимущества УСУ «Ультратон». О них более чем красноречиво скажут **отклики тех, кто уже приобрел это «маленькое чудо».**

«Здравствуйте, уважаемые коллеги! Очень благодарна вам, что отправили мне «Ультратон»! По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных вещей, которые помогают почувствовать вкус к жизни. Результатами работы УСУ «Ультратон» очень довольна, рекламирую вашу продукцию в своем селе. Многие просят сделать заказ, отправила вам уже восемь заявок и, думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента».

Людмила Н., Читинская обл.

✦ ✦ ✦

«Уважаемые представители отдела «Товары почтой». Я преклоняюсь перед вами за ваше изобретение. «Ультратон» — очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу выслать мне это устройство в трех экземплярах. У меня приемный сын — инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери на годовщину свадьбы. Третью — оставлю себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, много лет работала в «Скорой помощи». Мне такой помощник кстати. Еще раз спасибо и до свидания».

Лидия И., Владимирская обл.

✦ ✦ ✦

«Добрый день! Хочу поблагодарить вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой, вроде малютка, а так прекрасно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь и носить их после стирки — одно удовольствие. Стирка не отнимает столько времени, как раньше, и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу вас выслать еще две машинки. Всего вам доброго и до свидания».

Зинаида А., Приморский кр.

✦ ✦ ✦

«Получила от вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», просто чудо, не могу вам описать мою радость. У дочери четверо детей, и я хочу ей облегчить труд, заодно порадовать и на день рождения сделать сюрприз. Прошу срочно выслать еще одну машинку».

Светлана А., Свердловская обл.

✦ ✦ ✦

«Для нашей семьи не столько важно сэкономить десяток кВт, сколько то, что жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, надобности нет. «Ультратон» отстирывает так же. Жена в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто замечательно. Вещи носятся долго и не теряют вид. Пришлите еще одно устройство в подарок сестре».

Игорь Л., Московская обл.

Заказать УСУ «Ультратон» можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 5 (АР), отдел «Товары почтой».

Специальное предложение: только сейчас **за 1300 руб.** + 5% (почтовые расходы) вы **покупаете машинку** и **бесплатно получаете** практичное **устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.**

Внимание! Акция! Подробности в бесплатном каталоге. Многоканальный **телефон для справок и заказов: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77.** Сайт: **www.zacaz.ru.** Эл. адрес: **med@ortes.ru.**

Для жителей Украины: (057) 755-27-76; стоимость УСУ «Ультратон» составляет **240 гривен.**

Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Мы отвечаем за качество этого устройства и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей»

МЫ ОТ ВАС ЖДЕМ ЗАКАЗ

Вышлю аконит, болиголов, молочай Палласа, мухомор, прострел Петров крест, лапчатку белую, каштан, боровую матку, софору, красный корень, красную щетку, синюху, окопник, а также мази и методики.

Травник-целитель Оксана Валерьевна Панкова, 398035, г. Липецк, а/я 1383; т. 8 (0742) 47-30-34, 42-79-21

Объединение травников высылает наложенным платежом с методиками траву желтушника серого (инфаркт, стенокардия, водянка, астма), 50 г — 180 руб.; болиголова пятнистого (рак, эпилепсия, мастопатия, миома), 30 г — 180 руб.; корни подсолнечника (растворение камней в почках, желчном пузыре, суставах), 30 г — 60 руб.

Светлана Анатольевна Семилетова, 397628, Воронежская обл., Калачеевский р-н, с. Хвощеватое; т. 8 (473) 63-35-250

Вышлю корни кукольника и копытня для лечения алкоголизма с методикой применения, корни калгана, траву болиголова, семена лекарственных растений. От вас — конверт для ответа.

Оксана Александровна Панова, 423576, Татарстан, г. Нижнекамск, а/я 6104

Предлагаю квалифицированную помощь в подборе народных средств лечения от различных заболеваний. Есть лекарственные сборы, настойки и травы Кавказа и Алтая: сабельник, морозник, кукольник, копытень, омела, софора, расторопша, каштан, болиголов, дурнишник и многие другие. Имеются также препарат «Тодикамп» и сироп бузины черной.

Мария Вячеславовна Веселова, 385011, Адыгея, г. Майкоп-11, до востребования; т. (8772) 55-18-18

Я лечу сахарный диабет, астму, туберкулез, параличи, радикулит, остеохондроз, заражение крови, анемию, заболевания печени, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечные. А еще головные боли, опухоли головного мозга, лейкоз и многие другие болезни. **Избавляю** от зоба, вывожу паразитов из печени и кишечника. А главное, лечу рак, даже с метастазами. Обращайтесь по **т. 8 (8443) 58-50-68 с 8.00 до 22.00 (время московское).**

Потомственный народный лекарь Виктор Алексеевич Степанович, 404127, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Дружбы, д. 39, кв. 28

Сурковый, барсучий жир вышлю по предоплате (250 г — 400 руб.) или наложенным платежом (250 г — 450 руб. + почтовые расходы) — для лечения туберкулеза, астмы, бронхопневмонии, язвы желудка, геморроя, кожных и других заболеваний у взрослых и детей. Инструкции по применению и сертификаты качества прилагаются.

Еще имеется **по умеренным ценам огромный ассортимент трав,** в том числе и редкие лекарственные растения; а также грибы: веселка, мухомор, шиитаке (лечение опухолей), лисички (от гепатита, глистов), навозник (от алкоголизма). Инструкции по применению прилагаются.

Возможны: **бесплатная консультация** известного фитотерапевта, члена медицинской ассоциации народных целителей России Нины Сергеевны Ковалевой; **индивидуальный подбор сборов для лечения** различных заболеваний. Обращайтесь по адресу: **344065, г. Ростов-на-Дону-65, а/я 7240** (не забывайте вкладывать конверт с обратным адресом). Или по **т. 8 (8632) 71-41-36.**

Сергей Иванович Ковалев

Наложенным платежом вышлю сабельник (100 г — 17 руб.). Постоянно в наличии корни, стебли, листья — все раздельно! Для наглядности — корни, стебли в отрезках по 2 см; листья крупной резки. Желателен минимальный заказ — 900 г. Заявку отправляйте по адресу: **653000, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89.**

Алексей Николаевич Неволин

Вышлю сбор трав, используемых при эпилепсии, почечно-каменной болезни (нефролитиаз). От вас — конверт с о/а.

Олег Вячеславович Чижов, 109469, г. Москва, ул. Братиславская, д. 24, кв. 253

Заказывайте наложенным платежом **корень морозника** мелкого помола на полгода применения (30 г — 200 руб.). Инструкцию прилагаю.

Александр Викторович Ушенин, 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Бевымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71

Предлагаю для лечения и профилактики **готовые к применению средства:**

— корень морозника тонкомолотый, полугодовая норма — 30 г (150 руб.);
— водочную настойку болиголова (100 мл — 150 руб.);
— омелу белую, молотую, на трехмесячный курс — 75 г (90 руб.);
— природный кремень (250 г — 100 руб.).

Подробные инструкции. Наложенный платеж — 60 — 100 руб. (зависит от дальности пересылки).

Юлия Александровна Карбулян, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; т. 8 (861) 665-73-56; р.т. 8 (918) 437-74-75 (с любого телефона)

Если вы заболели — не отчаивайтесь. Природа щедро дарит нам растения, которые исцеляют!

И здесь вам **помогут** вылечиться **мои травы:** кукольник, копытень, плаун-баранец, марьин корень, красный корень, красная щетка, молочай Палласа, лапчатка белая, диоскорея, окопник, стальник, родиола розовая, дягиль, горичник Мориссона, клопогон, солодка, морозник, астрагал, боровая матка, грушанка, вербена, вероника, манжетка, буквица, болиголов, адонис, дрок, дурман (цвет и семена), зюзник, золототысячник, чистец, цвет каштана, плоды каштана, медуница, сабельник, шикша, черная трава, гармала, зубчатка, синюха голубая, дурнишник, бадан, проломник северный, репешок, очанка, адамов корень, княжик сибирский и многие другие.

Предлагаю **квалифицированную помощь в подборе народных средств лечения различных заболеваний.** Есть **настойки** болиголова, аконита, тодикампа — для лечения раковых опухолей.

Евгений Евгеньевич Репин, 385700, Адыгея, г. Майкоп, ул. Майкопская, д. 53, кв. 6

Академик народной медицины Лариса Николаевна Кладова **исцеляет тяжелые заболевания:** опухоль мозга, кистоз, инсульт, гангрену, онкологию. Снимает порчу и проклятие.

Информация: www.lkladova.ru; по телефонам (81842) 2-84-91, 3-62-77. Гослицензия Г 788930

Болезнь как рок, как судьба
Лечение заряженными фотографиями
Если диагноз «дисплазия тазобедренных суставов»...
Вам назначили обследование. Как к нему готовиться, чего ждать после?

ISSN 1729-1860

Газета «Ай, болит!» зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома
Заказ №2835 Тираж 114.030 экз
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 507 Тираж 4.350 экз
Общий тираж: 118.380 экз
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!».
Индексы: 50486 (по Арх. обл.), 11338 (МАП), 34259 (АРСМИ).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Директор Барболина Т.Е.
И. о. редактора Солодка О.Г.
Зам редактора Аполлонова Э.В.
Отв за выпуск Бабарухина Е.И.
Над номером работали: Улановская Н.Д., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Подольская Е.Ю., Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и достоверность сведений ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой «реклама» печатаются на правах рекламы.

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий.
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chitivo.ru

газета-целительница

Ай, болит!

www.givitca.ru

№ 5 (533) февраль 2006 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

Поздравляем!

Поздравляем нашего научного консультанта, постоянного ведущего рубрик «Врачебный прием» и «Наш аптечный киоск» **Илью Альбертовича Крылова** с успешной защитой докторской диссертации и присвоением ему ученой степени **доктора медицинских наук!** Желаем не останавливаться на достигнутом и надеемся на дальнейшее сотрудничество.

Луковые примочки

Скорую помощь **в случае ушиба с угрозой яркого синяка** окажет примочка из свежеотжатого сока репчатого лука. Правда, при одном условии: если на коже нет повреждений. Смочите ватный тампон в соке и прикладывайте к ушибленному месту — отлично помогает.

А. Богатина, г. Мурманск

Перетрите и примите

Народные целители **при гипофункции печени** рекомендуют смешать часть сухой травы полыни горькой с пятью частями листьев шалфея. Тщательно перетереть в порошок и принимать по щепотке два-три раза в день, запивая теплой кипяченой водой.

О.Л. Томская, г. Петропавловск

При склерозе

Цветки и листья гречихи посевной в виде настоя хорошо принимать **при склерозе сосудов головного мозга с повышенным давлением.** Две столовые ложки сырья залейте полулитром кипятка. Дайте час настояться и пейте с медом как чай.

Л.А. Лесная, г. Чебоксары

СПЕЦВЫПУСК

№ 4 (163) ВЫХОДИТ 20 ФЕВРАЛЯ

«Как унять головную боль»

8 (8184) 52-82-57

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ Готовы вам помочь!

С 1 ФЕВРАЛЯ ПО 31 МАРТА ОТКРЫТА ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ. ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ!

Подписка на 2006 год!

Внимание! Продолжается подписка на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России. Подписаться можно с любого месяца. Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1 и (ЗАО «АРСМИ»): «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110); и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»): «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Уйми свои страсти

— Сергей Анатольевич, насколько мне известно, вы православный доктор. Как идеи христианства помогают лечить физические недуги?

— Убежден: лечить физические недуги без соответствующего духовно-нравственного состояния бесполезно. В одном из своих трудов праведный Иоанн Кронштадтский написал: «Между болезнями телесными и душевными нет различия. Чаще всего мы и не замечаем начала духовного заболевания. Совесть нас обличает, а мы стараемся заглушить ее. Нас все чаще посещает неудовлетворенность, безысходность, тоска, страх. Мы начинаем ощущать в себе «нечто», какие-то боли, внутренний дискомфорт, нарушается сон. В общении с людьми появляется раздражительность, вспыльчивость. В семье возникает непонимание между супругами детьми и родителями. Но, как правило, причину мы ищем не в себе, не в своих грехах...» И я вполне согласен с отцом Иоанном: главное, чему должен научиться человек, желающий быть здоровым, — это умению управлять своими страстями, не поддаваться соблазнам, которыми полон мир.

— Легко сказать, Сергей Анатольевич! А как обуздать себя в этом отношении практически?

— Надо научиться строго судить в первую очередь себя, а не других. Никогда не желайте никому зла — это большой грех, который тяжко отзовется на вашей собственной судьбе. Мудрая христианская заповедь «Не делай другим того, чего бы ты не хотел, чтобы сделали тебе» должна стать индикатором всех поступков и мыслей. Ни в коем случае нельзя посылать в чей-то адрес проклятия. Проклинавшему будет так же плохо, как и проклятому им. Постарайтесь ни на кого не обижаться, особенно на близких людей. Обида на родителей, на детей, на других членов семьи ослабляет физическое и нравственное здоровье.

— Говорят: недуги — прямое наказание Божье за грехи...

— Совершенно верно! Еще за много лет до Рождества Христова священное писание четко указывало на грех как причину болезни. И я мог бы привести множество примеров, когда телесная болезнь является непосредственным следствием греховной жизни человека. Более того, многовековой опыт человечества убеждает, что каждый грех ведет к определенным болезням. Так, раковые заболевания — это расплата за грех богохульства. Недуги горла намного чаще встречаются у людей гневливых и сквернословов. Сердечные болезни нередко связаны с различными формами неприятия окружающего мира. Насморк и воспаление уха (отит) возникают при неуважении к чужому мнению, но при повышенной самокритике. Язва желудка часто вызывается подлым поступком, а ревматизм — постоянным возмущением, осуждением, недовольством. Кожные болезни чаще встречаются у эгоистов, у тех, кто пренебрежительно относится к людям. Боли в суставах вызываются гордыней, озлобленностью, виной перед кем-то. Причиной болезни печени могут быть гнев, самодовольство и самолюбование. Патология желудка, поджелудочной железы и селезенки чаще наблюдается у тех, кто постоянно тревожится за кого-то, кто подобострастен к вышестоящим и пренебрежителен к подчиненным. Заболевания почек связаны с заниженной самооценкой и дисгармонией в отношениях с противоположным полом. Болезни легких — от грусти, печали, меланхолии. Варикозное расширение вен и тромбофлебит связаны с гордыней и безверием. А заболевания зубов и десен — со злословием и сплетнями. (Разумеется, могут быть вместе с тем и другие причины недугов.)

— Кто-то, прочитав это, вынужден будет признать вашу правоту исходя из собственного жизненного опыта. Но как теперь быть? Какова, на ваш взгляд, отправная точка избавления от недугов?

— Прежде всего необходимо покаяние. Оно — начало спасения, путь к исцелению. Отцы Церкви уделяют огромное внимание покаянию, смирению. Они говорят о необходимости «плача перед Богом за свои грехи». Мало «веровать», надо еще и «всем повсюду покаяться». Раскаяться — значит направить свои волевые усилия на искоренение отрицательных черт характера, определяющих негативные поступки. И психологи давно заметили, что при раскаянии в сознании создаются определенные мыслеформы, направленные против негативных программ.

При христианском взгляде на болезни становится понятно, почему во многих случаях простые, на первый взгляд, заболевания не поддаются никакому лечению. Если болезнь — следствие греха, то необходимо избавиться от ее причины — очистить душу в таинстве покаяния. Не случайно в старину доктор встречал больного вопросом: «Давно ли были в храме, исповедовались и причащались?» И не приступал к лечению, пока человек не исповедуется, то есть пока не покается и не причастится.

— Вы — академик, директор научно-медицинского центра «Биолит», автор нескольких изобретений и более 80 научно-популярных публикаций по медицине и экологии — глубоко верите в целительную силу молитвы?

— Конечно! Только молитва должна быть искренней, трепетной. От всего сердца. Молящийся отключается от реальной жизни, быта, ненужных связей, патологических образов и комплексов. Молясь, он способен помогать не только себе, своему здоровью, но и находящемуся далеко от него близкому человеку.

Молитва — это мощный инструмент очищения. Она делает нас другими дает нам эмоциональное спокойствие, у нас открываются истинные чувства.

Очень важно каждому человеку постоянно перед сном делать самому поляризацию наложением рук на темя в виде креста и прочтением молитвы «Отче наш».

Для избавления от «дурных» мыслей, возвращения покоя и гармонии верующие повторяют молитву православной веры: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!» Молитесь, если вам сейчас трудно, и вам будет легче жить. Конечно, все мы молимся о своем, об избавлении от скорбей и от грехов своих, от повседневных проблем. Но Господь знает, что для нас лучше и полезнее. Поэтому под конец наших молитв надо добавлять: «Господи, да будет воля Твоя!» Верующие знают о благодатном действии святых мощей, чудотворных икон и даже одежд святых. Исцеляет и помогает благодать, от них исходящая. Напомню и о святой воде. Она есть дома у каждого верующего. Ее надо пить понемногу, строго натощак, произнося: *«Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь!»*

— Я слышала: есть и покровитель медицины?

— Главный покровитель православной медицины — архангел Рафаил. Имя это в переводе с арамейского означает «исцеление Божье» (или «врачевание Божье»).

По учению Церкви, святой архангел Рафаил не только врачует больных, но и утешает скорбящих, а также присутствует при погребении мертвых. На иконах принято изображать архангела Рафаила как врача недугов человеческих, держащим в левой руке сосуд (алавастер) с лечебными средствами, а в правой — птичье перо для помазывания ран.

Каждому православному врачу следовало бы молитвенно обращаться к нему за помощью. И если это делать с истинной верой и от чистого сердца, то архангел Рафаил непременно вразумит такого врача, поможет ему распознать болезнь, поставить правильный диагноз. Он откроет способ, как можно излечить этот недуг или утешить болящего.

И надо обязательно благодарить за добро, которое нам делают. И врачу, разумеется, тоже.

— Ну и что вы, Сергей Анатольевич, пожелаете нашим читателям?

— Хочу пожелать всем здоровья как телесного, так и духовного. Да сохранит всех Господь!

Дай, Господи, нам мудрость и силы, чтобы врачевать недуги душевные во славу Твою!

Подготовила И.В. Крылова

Болезни судьбы

В.Т. Лободин в книге «Здоровье и духовность», помимо прочего, рассматривает отдельные болезни, широко распространенные сегодня, но предстающие перед нами как рок, как судьба.

Рак

Суть ракового заболевания — нарушение действия формообразующих сил на физическое тело человека. В природе человека есть силы, побуждающие клетки порождать формы, подобные себе, под влиянием энергии прообраза. Если только возникает ситуация, когда на клетки начинают действовать теллурические силы (силы Земли), которые больше не контролируются духом, они начинают деление, создавая формы стихийно, без программы. Образуется рак.

Суть излечения — в восстановлении формообразующих сил. Но как излечить болезнь практически? Обнаруживший у себя рак должен серьезно пересмотреть и переориентировать свою жизнь. **Рак — заболевание, возникшее от нарушения каких-то глубинных нравственных принципов, первый из них — накопление обиды.** Накопленная обида нарушает влияние формообразующих сил и вносит в жизнь человека хаос, он и приводит к болезни. Когда человек начинает работать над собой, он обязательно доходит до стадии, которую можно назвать всепрощением. Именно здесь ему предстоит серьезная работа. Он должен многое вспомнить и обвинить во всем не другого, а себя, хотя бы за то, что опустился до чувства обиды. Ему необходимо искренне всех простить и простить осознанно, не формально. Можно ежедневно писать самому себе записки о прощении тех, кто вас обидел, — это великолепная практика прощения обидчиков. Верующему человеку надо к тому же почаще ходить в храм и молиться, исповедоваться и причащаться (если он христианин). Не приемлющему форму религиозного сознания следует работать самостоятельно, просить Природу ли, Высший разум ли простить себя за злопамятство, за то, что не воспринял обижающих как учителей жизни. После такой истовой, а не формальной подготовки человек приступает к лечению.

Опишу, что видел сам. Это в основном лечение нетрадиционными способами — с помощью голода. Больной сам или вместе с врачом разрабатывает методику лечебного голодания или выбирает готовую методику. Это может быть серия голоданий — дней по двадцать каждое (я наблюдал в основном такие методики) с перерывом дней в десять, а может быть одно длительное голодание до сорока суток. Затем следует использование гомеопатических средств, в частности омелы белой, или народных способов лечения с помощью трав. Пробуется все! Излечение возможно, как представляется мне, при содружестве следующих сил: первая символизирует священника, принимающего покаяние у больного; вторая — врача, практикующего нетрадиционные методы лечения; третья — себя в образе волевого, старательного, не сомневающегося в успехе человека. Тот, кто не смог заставить себя бороться и мобилизовать свою волю, был обречен, кто смог — выживал!

Ревматизм

Есть много путей возникновения этой болезни. Разберем наиболее характерный. Прежде всего — **это болезнь критиканства.** Человек, страдающий ревматизмом, привлекал в свою жизнь людей, которые его постоянно критиковали. Человек, решивший, что критика и самокритика — очень нужное дело, обеспечил себе психологические условия возникновения недуга. Создал среду, а ревматизм вырос в ней, как тщательно ухоженный кактус. Так наказывается человек за неправильную стратегию своей жизни. А что такое критика? Биоэнергетический, черная магия. Вот как абсурдно это звучит: вот ты не перепрыгнул планку, а я тебя покритикую, и ты перепрыгнешь. Ревматизм поражает различные участки тела, и не существует даже единой клинической картины этой болезни. Таким словом называется ряд явлений, «сползших» на систему опорно-двигательного аппарата. Ревматиками часто бывают люди, отрабатывающие долги рода, именно поэтому вы встретите целые семьи ревматиков. Часто это люди, не способные на мужественные поступки, не приобретшие терпения, например, к холоду, не освоившие закаливающие процедуры.

Человек растрачивает свои психические и физические силы на поиск врага, на критиканство, а затем ослабленный организм становится объектом нападения бактерий. Последнее обстоятельство и принимается за основную причину заболевания, то есть ветер, мол, дует оттого, что деревья качаются. Ревматизм можно излечить или серьезно ослабить. Для этого нужно: первое — серьезно пересмотреть свое отношение к жизни. Второе — пройти курс растяжек, массажа, суставной гимнастики... Неприятная вещь — ревматизм, тем не менее можно найти способ избавиться от него, если искать и действовать.

Несчастные случаи

Несчастные случаи поражают людей не вдруг. Они идут к ним долго, разными путями. Один — напивается и садится за руль, другой — переходит в рассеянности дорогу, так и лезет под колеса. Третий суется во все конфликты, пока не получит бутылкой по голове...**Человек, убитый горем и постоянными неудачами или потерявший смысл жизни, подспудно ищет способ самоликвидации либо наказания.** Таковым может быть безнадежно больной человек или честный человек, чья совесть по каким-либо причинам нечиста, и он ищет себе наказания в несчастном случае. Это может быть желание «убрать» себя из-за несчастной любви, из-за бессилия изменить жизнь, из-за того, что тебя не понимают, тебе не верят. Гнев, обращенный вовне, бессилен, тогда он обращается вовнутрь. Негативные силы используют такого человека, чтобы вершить недоброе, в данном случае с самим собой, одурманивая мозг злом, сердце — унынием и выводя человека на ситуацию, название которой — «несчастный случай».

Рассеянность

Первая и основная причина этого заболевания — **неумение сконцентрироваться на явлении, поверхностный подход ко всем жизненным проблемам.** По сути — это бескультурье в сфере ума. Оно означает, что человек не научился управлять ни своим вниманием, ни мыслями. Он — как бездельник в гостях: через час уже забыл, где был и что делал. Постоянно рассредоточивает свое внимание на новое, не успев как следует освоить предыдущее. Вот когда он научится фокусироваться на определенном явлении, его жизнь приобретет смысл.

Вторая причина рассеянности — **любопытство, чрезмерное или поверхностное.** Это уже проблема «тела эмоций». Типичная картина: сегодня увлекся французским, завтра — лошадьми, послезавтра — гомеопатией... Человек занимается всем — и ничем конкретно. А должен знать хоть и немного, но досконально. Иначе можно говорить о неумении сосредоточиться на главном и неумении быть господином своих чувств.

✦ ✦ ✦

И напоследок вот о чем. Каждый поступок вызывает в жизни какое-то следствие. Все поступки можно разделить на нравственные и безнравственные — нейтральных не бывает. Все приводит к какому-то следствию — хорошему или плохому. И оно уже проявляется в мире, в том числе и в виде болезней. Болезнь — расплата за нравственное нарушение.

ПРОБЛЕМА ГОРЯЧА — СПРОШУ У ВРАЧА—

На вопросы читателей отвечает д. м. н. Илья Альбертович Крылов.

Причина — украшения?

Дочь обратилась с сыпью в дерматологический диспансер. Пожилой доктор долго расспрашивал, внимательно осматривал. И предположил, что у дочери никелевый дерматит. Посоветовал не носить браслетов, что на ней были. Дома дочка их сняла. Прошло несколько дней, но сыпь оставалась. Да и была она вовсе не на месте ношения браслетов. ***Откуда врач взял, что причина ее — никелевые украшения? Сейчас подобные кольца на руках, ногах носят многие из молодых. И хоть бы что! Словом, мы поставили под сомнение диагноз дерматолога. Как вы думаете: мог ли он быть прав?***

Т.Е. Алтуфьева, г. Воронеж

Заочно невозможно говорить что-то определенно. Но посмею кое-какие суждения по поводу рассказанного вами, Татьяна Егоровна, высказать. Во-первых, не стоит утверждать, что в общем-то для всей молодежи ношение этих металлических украшений обходится без последствий. Наверное, опытный дерматолог встречался с подобными высыпаниями не раз и не два. Не случайно, видимо, он и расспрашивал обстоятельно вашу дочь. К тому же никелевая сыпь бывает не обязательно на месте соприкосновения с металлом. Она случается нередко на разных участках тела. И что еще немаловажно: в ее появлении зачастую бывают «повинны» богатые никелем продукты питания. Как например, шоколад, орехи, чай, пиво, абрикосы.

Как видите, контраргументы вам достаточно убедительные. Но повторяюсь: ни опровергать, ни подтверждать диагноз я не в праве. Скажу только, что при дерматитах полезна овсяная ванна комнатной температуры. Можно молотого овса или геркулеса насыпать в марлевый мешочек и опустить в воду. А можно марлевый мешочек с толокном использовать вместо мыла.

Смените мыло

Мне кажется, что у меня все время какой-то запах от тела. Моюсь утром и вечером. Использую дезодоранты. Но их ароматы лишь создают еще более неприятный пахучий букет. Как добиться запаха чистоты и свежести?

А. Павлова

Возможно, вам стоит сменить мыло. Попробуйте испытанные в таких случаях хвойное или глицериновое. Причем, особо тщательно мойте им подмышечные впадины и пах. Откажитесь от ношения синтетики. Приобретайте одежду из натуральных тканей. И еще совет. Хорошо избавляет от неприятного запаха тела ванна с томатным соком: его требуется на обычное количество воды не более 2 чашек. 15 минут купания — и выйдете обновленной.

Поднимаем давление

По утрам у меня обычно слабость. Пониженное давление — для меня норма, днем не чувствую «дефицита», как правило. Но утром... Принимать поднимающие давление препараты не рискую. Как бы большего вреда скачком этим не наделать. Купила мед с женьшенем. Пишут, что должен помогать. Но пока (а уже две недели принимаю утром по чайной ложке перед едой) не вижу успеха в лечении. Какое средство (может, из народных) способно поднимать деликатно давление только по утрам?

Е.С. Тюкавина, г. Наро-Фоминск

В таких случаях, Евгения Степановна, я рекомендую использовать ручной эспандер. Лежа в постели, сдавите его несколько раз — и уровень артериального давления немного поднимется. (Ну, а то, что вам желательно спать с поднятым сантиметров на 30 изголовьем, вы знаете?) И еще совет: после пробуждения попробуйте энергично что-либо в уме сосчитать. Активное арифметическое действие также способно умеренно поднимать давление.

Спастическая кишка

На мой вопрос: «Что же у меня все-таки?» врач перечитала снова записи в карточке и произнесла: «Спастическая кишка». Вроде как распространенная, не представляющая угрозы особенность организма. Но представьте, каково мне, когда то запор, то понос, то боль в животе. И никакого лекарства мне не выписали! «Следите за питанием» — вот и все рекомендации. Но чем лечиться?

А.С. Волкова, г. Череповец

Для обывателя, конечно, это звучит странно и пугающе: «спастическая кишка». Почему у всех нормальная, а у него такая особенность? А дело в том, что и

ВАМ НАЗНАЧИЛИ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Если вам назначено какое-либо исследование, и вы не знаете, как к нему подготовиться, или чувствуете себя неуютно из-за того, что не представляете, как будет проходить исследование, — эта информация для вас.

Гастроскопия

Эзофагогастродуоденоскопия (часто пользуются сокращенным названием — гастроскопия) — эндоскопическое исследование, при котором визуально, то есть под контролем зрения, оценивается состояние слизистой оболочки пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. Это исследование выполняется с помощью специальных гибких аппаратов, подключаемых к источнику «холодного» света, что не допускает ожога слизистой. Продолжительность исследования зависит от патологических изменений, которые диагностирует врач. В среднем она варьирует от 1 до 5 минут.

Эзофагогастродуоденоскопия выполняется натощак, поэтому последний прием пищи должен быть не позже 9 часов вечера накануне дня исследования. Если вы принимаете какие-либо лекарства, обсудите с врачом расписание их приема в день исследования.

Что произойдет во время исследования?

Если вы пользуетесь съемными зубными протезами, вас попросят их снять, чтобы во время исследования они не сместились и не попали в дыхательные пути.

Необходимо расстегнуть верхнюю пуговицу одежды, если воротничок достаточно тугой, а также ослабить узел галстука.

Вам выполнят местную анестезию зева и глотки. Для этого необходимо широко открыть рот и по просьбе медсестры или врача задержать дыхание на несколько секунд. В это время на слизистую ротовой полости и глотки с помощью распылителя наносится анестезирующий препарат местного действия. Препарат может иметь резкий вкус, но не выплевывайте его.

Вам помогут лечь на кушетку на левый бок и попросят сохранять это положение в течение всего исследования. Старайтесь расслабиться, не поднимать голову и не делать резких движений шеей во время проведения эндо-скопа в пищевод.

Вам дадут специальный мундштук, который нужно плотно прикусить зубами или деснами.

При введении эндоскопа в пищевод врач попросит вас сделать глоток. После того как аппарат будет введен, старайтесь не глотать слюну, она должна свободно стекать на подложенную под голову пеленку.

кишечник бывает, как и иные люди, легковозбудимым. На нем сказываются и волнения, и переезды, и прием той или иной пищи. И не такой уж это редкий случай: повышенной возбудимостью кишечника страдает немало людей.

К счастью, средств спасения от неприятности известно много. Советую, во-первых, завести дневник питания. Записи о том, что вы ели и как это отразилось на вас, позволят избежать нежелательного для кишечника. Сгладит бунт и добавление в рацион овощей, фруктов, отрубей. То есть пищи с нерастворимой клетчаткой. Ограничьте потребление жиров: они провоцируют повышенную возбудимость кишечника, усложняют его работу по перевариванию и усвоению пищи. Жевательные резинки, избыток сладостей, продукты, вызывающие повышенное газообразование (бобовые, капуста и т. д.) тоже не для вас. Можно еще порекомендовать есть поменьше, но регулярно и почаще, а также легкие пробежки трусцой.

А что, если опять?..

Мне 38 лет. Никогда прежде на сердце жаловаться не приходилось. И вдруг, вроде бы совсем ни от чего, оно забилось с такой силой, что, казалось, вот-вот остановится в изнеможении. Руки у меня задрожали, и все тело изнутри забила дрожь. «Скорая» прибыла, когда уже приступ прошел. За каких-то 20 минут состояние мое нормализовалось. Что это было? Прошла обследование. Сказали: гипервентиляция. Предупредили: приступ ее может повторяться. И — все! Осталась с тревогой: а что, если опять? Страшно. Как быть?

Е.Я. Лукшева, г. Мирный

Прежде всего скажу: тревога — никакому делу не помощница, а тем более — сердечному. Так что советую сразу настроиться на деловой лад. И сосредоточенно ознакомиться с мерами самопомощи.

«Учащенное дыхание», или «сверхдыхание», зачастую провоцируется нервным перенапряжением. Поэтому стоит в такие дни попить настои успокаивающих трав. Например, самое простое: ст. л. сухих измельченных листьев брусники на стакан кипятка. Настаивать с полчаса, процедить. Пить по 1—2 ст. л. трижды в день. Или принимать сок редьки с медом по ст. л. три раза в день.

Необходимо научиться заранее расслабляться и замедлять дыхание. Старайтесь дышать естественно: не излишне глубоко, но и не поверхностно. Примерно 10 дыханий в минуту. Откажитесь от крепкого чая и кофе, шоколада. Эти стимуляторы вам вовсе ни к чему. А вот несколько простых физических упражнений (например, поднятие рук) могут пойти на пользу в начале приступа. При небольшой нагрузке учащение дыхания вполне закономерно.

Дело не в привыкании

Мы с мужем долго мечтали о новой квартире. Наконец купили. Сделали настоящий евроремонт. Живи бы да радуйся. Новомодные окна не пропускают никакого шума с улицы, стены, двери тоже непробиваемы для него. Но что-то плохо стала себя чувствовать. Слабость, одышка. Мужу и ребятам (16 и 18 лет) хорошо, а мне вот не по себе. Говорят, на привыкших к шуму плохо действует наступившая вдруг тишина и требуется на адаптацию к ней время. Но время идет, а мне лучше не становится.

Е.К. Токуева, г. Н. Новгород

К сожалению, многие из сделавших евроремонт в жилых помещениях неважно себя чувствуют. Мало того что атмосфера квартиры оказалась напичканной вредными испарениями от строительных материалов, так она притом стала как бы заблокированной: воздух недвижим, застаивается. С одной стороны, изолированность от улицы и соседей — прекрасно, но с другой... В непроветриваемых помещениях скапливается вредный газ радон. Жильцы таких квартир получают усиленные дозы радиации. Желательно постоянно держать форточки открытыми и устраивать 3—5 раз в день сквозное проветривание. Шведские специалисты-медики заявили, что евроремонт значительно увеличил число случаев заболеваний щитовидной железы.

Учтите это, Екатерина Константиновна. И настоятельно еще советую вам побывать у врача-эндокринолога.

В дополнение к сказанному

Два года назад я обследовалась в связи с частой головной болью. Врачи предположили, что это — результат напряженной работы. Дали советы. Собственно, ничего нового — все то, о чем я читала в «Ай, болите!». Выполняю дыхательные упражнения, ношу повязку на голове, нормализовала режима труда и отдыха, принимаю горячий душ, ношу светозащитные очки. Стало получше. Но боль все же иногда мучит. Может, еще какие средства порекомендуете?

Е.И. Виноградова, г. Омск

Очевидно, Елена Ивановна, ваши трудовые будни не как близнецы-братья: что-то полегче, а какие-то — потруднее. Так вот: если перед особенно напряженными днями и во время их принимать витамин С и аспирин, это значительно улучшит самочувствие. По 5 мг первого и по 1—2 таблетки второго. Правда, желательно предварительно проконсультироваться с врачом: нет ли противопоказаний у вас к этому.

Откажитесь от консервированных мясных продуктов. Они, как правило, содержат нитраты, которые расширяют кровеносные сосуды и провоцируют тем самым головную боль.

Избегайте постоянного поворота головы в одну сторону. Если он даже предопределен характером вашей работы, старайтесь давать отдых шее время от времени, поворачивать голову в сторону, противоположную привычной.

Старайтесь, хоть непродолжительно, спать на спине.

Думаю, эти рекомендации в дополнение к предыдущим придутся кстати.

ВАМ НАЗНАЧИЛИ ОБСЛЕДОВАНИЕ

ВИЗУАЛЬНЫЙ ОСМОТР

Во время исследования очень важно не задерживать дыхание, оно должно быть неглубоким и нечастым.

При некоторых патологических состояниях для уточнения диагноза необходимо микроскопическое исследование измененных участков слизистой оболочки, которые врач берет специальными щипцами — выполняется биопсия, что удлиняет время исследования на 1—2 мин.

Что вы почувствуете?

После анестезии (обезболивания) постепенно наступит онемение языка, неба и появится ощущение «комка» в глотке, при этом будет несколько за-труднено проглатывание слюны.

Во время исследования, как и при выполнении биопсии, вы не будете испытывать боли.

Для расправления просвета полых органов, к которым относятся исследуемые пищевод, желудок и двенадцатиперстная кишка, вводится в небольшом количестве воздух, поэтому появится ощущение незначительного переполнения желудка

После исследования воздух отсасывается через канал эндоскопа и дискомфорт исчезает.

Когда можно пить и есть?

Принимать пищу можно после того, как полностью пройдет ощущение онемения языка и глотки, чтобы предот-вратить попадание пищи и жидкости в трахею. Обычно это занимает 20—30 минут. Если выполняли биопсию, то время приема пищи определит врач. Как правило, пить и есть можно через 1—1,5 часа, желательно, чтобы пища была охлажденной. Через 4—5 часов можно принимать пищу привычной для вас температуры.

Как узнать результаты?

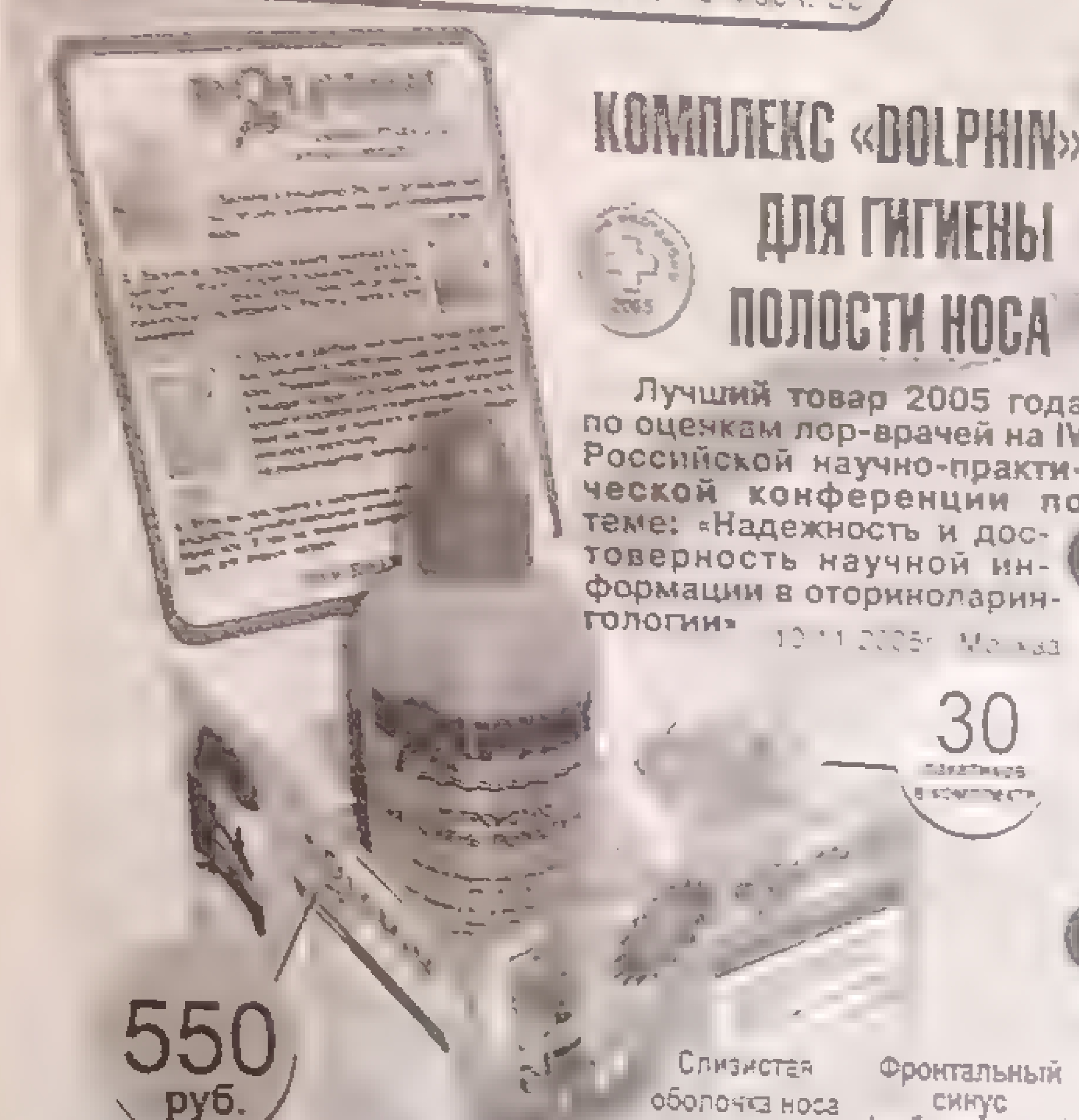
Подробный протокол исследования и заключение о состоянии слизистой пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки будут переданы вашему лечащему врачу, который даст необходимые рекомендации.

www.medius.ru

МЕДПОЧТА

Быстрый заказ по тел. 8 800 200 02 82

Звонок бесплатный с 6.00 до 18.00 по моск. вр.



КОМПЛЕКС «DOLPHIN» ДЛЯ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ НОСА

Лучший товар 2005 года по оценкам лор-врачей на IV Российской научно-практической конференции по теме: «Надежность и достоверность научной информации в оториноларингологии» 10.11.2005г. Москва

30 пакетиков в комплекте

550 руб.

ПОЛУЧИТЕ 3 ЭФФЕКТА СРАЗУ

1 Обаятельная улыбка

Гигиена полости носа с комплексом «Dolphin»® многократно усиливает профилактику заболеваний зубов и десен. Известно ли вам, что, почистив зубы, вы только на 50% справляетесь с проблемой!

Откуда берутся бактерии во рту?

- ☐ Остались после чистки зубов, и виновата некачественная зубная паста.
- ☐ Из окружающего воздуха, которым мы дышим.
- ☑ Переместились из полости носа.

Не кажется ли вам, что одной чистки зубов не достаточно для полной гигиены полости рта? Процедура промывания комплексом «Dolphin»® удаляет со слизистой оболочки носа болезнетворные микробы и бактерии. Теперь вы с полной уверенностью можете сказать себе: «Я на 100% забочусь о чистоте своего рта!»

до

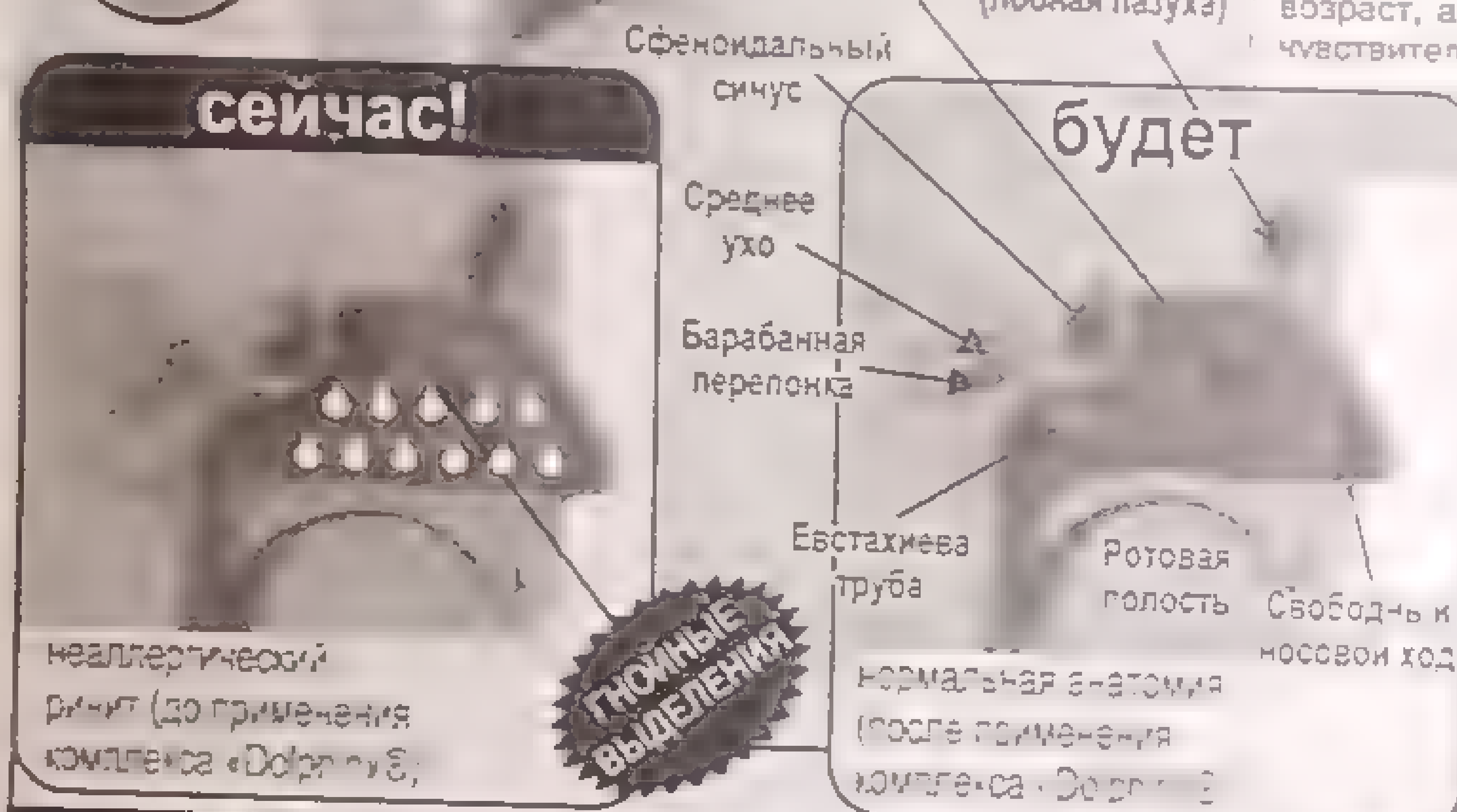
после

2 «Дыши правильно — живи хорошо» — рецепт древнего моря

Специальная формула древнего моря, миллионы лет хранившаяся в толще Земли, теперь стала незаменимой при лечении и профилактике ОРВИ, гриппа, синусита, гайморита, ринита аллергической и неаллергической природы. Когда-то, кроме чистейшего воздуха и первозданных растений, ничего не было, только природа и кристально-прозрачная вода. 300 млн. лет назад в пермский период начал меняться океан, который разделял Европу и Азию на два континента. В это время образовались уникальные отложения древней морской соли и минералов. Этого океана уже нет, но его чистейшая формула теперь будет у вас дома вместе с комплексом «Dolphin»®. Мы добыли ее для вас из уникальной глубокой, 700-метровой шахты.

3 Убираем круги под глазами

Промывания носа комплексом «Dolphin»® делают дыхание здоровым и свободным, что улучшает кровообращение и способствует лучшему насыщению клеток кожи кислородом. Результат — здоровый цвет лица, румянец на щеках и никаких темных кругов под глазами. Кроме того, доказано, что морщины вокруг глаз вызывает не возраст, а состояние внутренних поверхностей носовых пазух, где находятся очень чувствительные нервы, которые вовлечены в процесс управления мышцами лица.



Оказывается, это так просто, если знать истинную причину!

«Когда почувствовала симптомы гайморита, я была на 4-м месяце беременности. Паника меня охватила жуткая. Мне посоветовали «Дельфин». Вот где все продумано до мелочей — бутылочка мягкая, напор жидкости регулируется по собственным ощущениям. Промывание не вызывает никакого дискомфорта, после него нос не щиплет и не сушит. В общем, никаких неудобств, а затрат времени 2—3 минуты. Через 6 процедур (1 утром и 1 вечером), т.е. за 3 дня мой насморк «сошел на нет». До гайморита не допустила, полностью оградив себя и малышку от побочных действий лекарств».

С уважением, Земцова Я., г. Москва

«Процедура промывания зарекомендовала себя как экономичная и эффективная. Пациенты ... ть устройство. Риноскопия, проводимая в ходе лечения, показала ... очищающую способность устройства. При ... препаратов местно после промывания ... благоприятно влияет на ... быстрее восст... нении с использованием ... За время проведени... в работе устройства не было».

Главный врач В.В. Микулин

ПОЧЕМУ «ЗАБИВАЮТСЯ» ОКОЛОНОСОВЫЕ ПАЗУХИ?

! В 70—80% случаев гайморит возникает после насморков, простуд, как осложнение после инфекционных заболеваний: гриппа, кори, скарлатины.

! Примерно в каждом шестом случае виноваты нелеченные кариозные зубы. Инфекция через зубные каналы проникает в верхнечелюстные пазухи.

! Аденоиды, полипы в носоглотке (особенно у детей) мешают свободному дыханию, что также вызывает застой слизи в пазухах.

! Врожденное или приобретенное после травмы искривление носовой перегородки.

КАК ОТЛИЧИТЬ ГАЙМОРИТ ОТ СИЛЬНОГО НАСМОРКА?

✓Начинается он с характерной боли в придаточных (гайморовых) пазухах носа, тянущих болей над глазами и переносицей.

✓Нос заложен, чувствуется недомогание и тяжесть в голове, температура немного повышена.

✓Лицо становится отечным.

✓Иногда могут течь слезы и припухать нижнее веко со стороны больной пазухи.

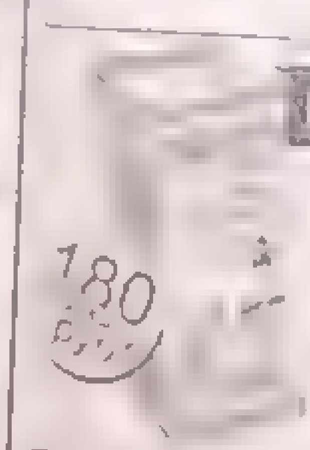
✓Если обычный насморк через неделю проходит даже без особого лечения, то уж от гайморита просто так не отделаться. Если запустить, он перейдет в хроническую форму и может дать осложнения, в том числе на головной мозг.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ?

✓Состояние носа и околоносовых пазух влияет на очень многие функции, в том числе и на жизненную активность: человек не спит ночами, может развиться синдром апноэ (кратковременная остановка дыхания во сне), болит голова, мучает постоянная вялость, снижается работоспособность и память.

✓Затрудненное дыхание провоцирует постоянную нехватку кислорода, что ведет к нарушениям мозгового кровообращения и проблемам с артериальным давлением.

✓Но самое опасное осложнение, которое может дать хронический гнойный гайморит, — менингит (воспаление мозговых оболочек). Кроме того, есть опасность таких заболеваний, как миокардит (воспаление сердечной мышцы), поражение почек, гинекологические заболевания. По сути, синусит — это пороховая бочка организма, эхо взрыва которой может докатиться до любого органа.



180 руб.

ВНИМАНИЕ! Национальная служба «Медпочта» проводит акцию. Только до 20 марта 2006 года каждый, заказавший наложенным платежом ... Dolphin®, получает ... «Dolphin»®, рассчитанный на недельный курс, В ПОДАРОК! При заказе трех комплексов «Dolphin»® четвертый В ПОДАРОК!

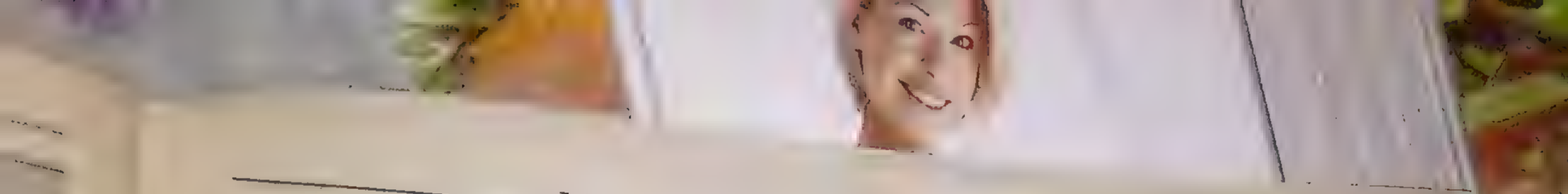
☐ ДА ... экс. для гигиены ... АБ—2602

Цена 550 руб В цену входит почтовая доставка ценной бандеролью

Количество

Ф И О

Разборчиво заполните купон ... сибирск, а/я 21, «МЕДПОЧТА». ... 630100, г. Новосибирск ... посылка будет ... Цена не включает почтовый сбор (до 8 ...). Оплата при получении на почте.



Дисплазия тазобедренных суставов

Причин много

На приеме врач-ортопед после осмотра двухмесячного ребенка поставила диагноз «дисплазия». Предлагает наложить шинку на ножки. Нужно ли это делать в обязательном порядке или можно справиться народными способами? Что это за болезнь? И как лечится?

Т. Корюшкова, Архангельская обл., г. Новодвинск

С этим письмом мы обратились к ортопеду городской поликлиники г. Северодвинска Котельниковой Любови Владимировне.

— Речь идет о дисплазии тазобедренных суставов. Под этим понимают неправильное формирование этих суставов в период внутриутробного развития. И на свет ребенок появляется уже с патологией. Тяжелая форма развития — вывих, подвывих — определяется в первые дни жизни малыша. Это выявляется по так называемому синдрому Маркса (щелкающее бедро). Иногда этот симптом исчезает через несколько дней и никогда больше не проявляется. Но бывает и по-другому. И тогда требуется специальное вмешательство.

Если форма дисплазии более легкая, то это становится обычно заметно специалистам в возрасте около трех месяцев. Поэтому детей мы смотрим в обязательном порядке на предмет выявления дисплазии в месяц жизни и в три.

— А отчего может возникнуть эта патология?

— Причин, как всегда, много. Могут сказаться хронические заболевания будущих мам. Поздние токсикозы при беременности тоже влияют не лучшим образом на развитие всех систем организма малыша, в том числе и на тазобедренные суставы. Не последнее место в этом занимает и наследственная предрасположенность. Ягодичное положение плода в период внутриутробного развития, как правило, дает дисплазию. И конечно, нельзя сбрасывать со счетов экологический фактор.

Корсет и шина — разные вещи

— Любовь Владимировна, на что должна обратить внимание мама в первую очередь?

— Во-первых — при пеленании малыша или проведении физических упражнений у ребенка с патологией развития тазобедренных суставов сразу заметно ограничение при разведении бедер. Кроме того, несимметрично расположены ягодичные складочки. Но необходимо учесть — это совсем не значит, что у ребенка дисплазия, потому что такие симптомы бывают и при других заболеваниях. Поэтому, если мама малыша увидела похожие симптомы, лучше показать ребенка специалисту.

— Если поставлен диагноз «дисплазия тазобедренных суставов», нужно ли «заключать» ребенка в гипсовый корсет или шину?

— Гипсовый корсет и шина — это абсолютно разные вещи. Самое щадящее средство — шина. Чем раньше будет выявлен дефект развития тазобедренных суставов, а это позволяет сделать УЗИ (обычно до 3 месяцев), тем легче пройдет и меньше по времени займет лечение. Раньше детям делали рентген только после трех месяцев жизни. Соответственно и форму патологии определяли только после такого исследования. До этого возраста лечение получали дети только с явной симптоматикой дисплазии. Легкие формы изменений суставов не пролечивались. А теперь с помощью ранней диагностики любые формы дисплазии определяются в самом начале жизни младенцев. И лечение малыши получают самое щадящее.

Итак: если вашего ребенка в возрасте до трех месяцев отправляют на УЗИ тазобедренных суставов, не препятствуйте этому. Так как это позволит определить клинический диагноз дисплазии тазобедренных суставов с обязательным выявлением степени изменения, и только после этого врач-ортопед определит лечение с помощью шинки или без. Например, если клинический диагноз выставлен до месяца, то назначается широкое пеленание.

— Как оно выполняется?

— Широкая фланелевая пеленка складывается в несколько слоев и прокладывается между ножками младенца. Таким образом она позволяет закрепить бедра в развернутом состоянии. Если диагноз установлен позже этого срока, то применяется шина. Она представляет такую конструкцию, которая позволяет держать ножки малыша в развернутом виде. Эти конструкции бывают разными. Их можно смастерить самим, а можно приобрести в аптеке. При всем их многообразии они выполняют единственную функцию — удерживают ножки младенца в разведенном положении, так как для правильного развития тазобедренного сустава нужны определенные условия. Потому что только в таком положении ног можно обеспечить правильное внутрисуставное давление и развитие костной ткани суставов. Все остальное — гимнастика, массажи — это элементы вспомогательные. На приеме маму обязательно научат правильно выполнять их. А рекомендации такие — делать то и другое 5—6 раз в день по 15—20 движений.

— Для чего нужно их так часто делать?

— Дело в том, что ребеночек находится в вынужденном положении и мышцы устают. Гимнастика и массажи снимут дискомфорт от неподвижности ножек. Кроме того, мышцы малыша должны работать. Ни в коем случае нельзя допустить их атрофии. А шина нужна для правильного развития тазобедренных суставов.

Везение — дело случая

— В каком случае можно обойтись только массажем и гимнастикой?

— Я уже упоминала, что существует несколько степеней дисплазии. Официально дисплазия тазобедренных суставов имеет три степени. Первая — просто дисплазия, вторая — подвывих, третья — врожденный вывих бедра. В последнее время выделилась еще одна дисплазия — замедленное костеобразование. Это происходит тогда, когда сам по себе сустав имеет правильную форму, но процесс окостенения идет медленно. Вот такую форму дисплазии можно полечить гимнастикой и массажем. Но еще необходимы и физиопроцедуры. С их помощью к суставу подается необходимый кальций, фосфор и другие необходимые микроэлементы для скорейшего образования костной ткани сустава. Во всех остальных случаях дисплазия лечится разведенными ногами. Правда, есть случаи самоизлечения дисплазии без шины, но такое случается крайне редко. По статистике — не больше 5%. Но ведь никто не знает, кто в какой процент попадет. Поэтому, если у ребенка есть дисплазия, то его необходимо пролечить и выпустить во взрослую жизнь с правильно сформировавшимися суставами. К слову сказать, вообще все дисплазии лечатся от 3 до 5 месяцев (в зависимости от ее степени). Но при этом необходимо соблюдать одно очень важное условие: шина на ребенке должна быть круглосуточно. Снимается она только для купания и для гимнастики.

— А разве ребенок не устает от нее?

— Конечно устает. И если мама определила, что малыш устал, то шинку надо снять, сделать гимнастику, массаж, который показывали на приеме, и тут же вновь одеть.

— Почему нужно ребенка держать в шине круглосуточно?

— Потому что процесс образования костной ткани идет непрерывно.

— Любовь Владимировна, во всем мире практикуется метод ношения младенцев с разведенными ногами сбоку на бедре мамы. В этом есть какой-то смысл?

— Несомненно. В Японии, Китае и других странах детей носят в позе верховой езды на бедре мамы для профилактики или лечения именно дисплазии. Только не думайте, что поносили ребеночка часик таким образом и все проблемы миновали. В тех странах малыши все время на мамах висят. Их особым способом подвязывают. Но там такая традиция. Я считаю, что в нашей стране лучше обратиться к специалисту и от него получить все необходимые рекомендации.

(Окончание на стр. 8—9.)

Ножки, которые

— Он пошел, пошел!

Как велика радость первых шагов ребенка для каждой матери! И как ужасно, если ходить малыш не может... Дети-инвалиды — словосочетание само по себе кощунственное, где же тогда детство? Но, оказывается, многие врожденные пороки, если вовремя их диагностировать и незамедлительно начать лечить, можно исправить. Этим и занимаются врачи Фонда предупреждения детской инвалидности.

В инициативную группу врачей фонда входят Алексей Георгиевич Баиндурашвили — заведующий кафедрой детской ортопедии Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования врачей, главный детский ортопед-травматолог Санкт-Петербурга, Гамзат Гаджиевич Омаров — ведущий эксперт фонда по детской ортопедии и Николай Юрьевич Румянцев — координатор городской программы по ортопедии новорожденных.

«Чем больше сила, тем больше ответственность» — эта фраза из голливудского фильма о человеке-пауке очень подходит к тому, чем занимается доктор Румянцев. Как говорится, не поверила бы, пока не увидела собственными глазами. Ортопедия новорожденных — отрасль малохирургическая, основной инструмент здесь — руки самого врача. Он словно лепит из ножек младенцев, порой как будто вывернутых к голове ребенка, правильные детские ноги, которые потом смогут ходить. Его движения напоминают работу скульптора, но если с гипсом можно начать все сначала, если что-то не получится, то здесь ошибок быть не может.

С одним ребенком доктор Румянцев порой возится до шести часов подряд: выправляет, загипсовывает, а через несколько дней приходится повторять то же самое. Пока не будет окончательного положительного результата. Едут к нему со всей страны.

Да и сами врачи, которые, в принципе, могли бы возгордиться своей уникальностью, солидно сидеть в кабинете и ждать пациентов, находятся в постоянном движении: выезжают к маленьким пациентам и ежедневно консультируют все 12 действующих родильных домов Санкт-Петербурга, осматривая новорожденных.

2 ноября позвонили из Волгограда. Там родился мальчик с вывихами обоих коленных суставов. Каждый час в таких случаях на вес золота — чем раньше начнешь лечение, тем больше шансов на успех, и Румянцев вылетел в Волгоград. Через некоторое время для продолжения курса лечения мама Юля с Данилкой (так назвали малыша) были уже в Питере: «Нашли мы Николая Юрьевича по Интернету, хотя живем в 200 километрах от города — в области — и своего компьютера у нас нет.

Было очень сложное кесарево, с трудом удалось вынуть ребенка. Как узнали, что с мальчиком, сразу кинулись искать, кто бы мог помочь в таком случае, и вот, слава Богу, получилось. На сайте была фотография мальчика с точно такой же патологией. Послали по электронной почте Румянцеву рентгеновские снимки, и на следующие сутки он уже был у нас.

В процессе лечения, уже в Питере, 5 декабря Даня вдруг сделал попытку поползти. Ну не чудо ли?»

Когда Юля с сыном вернулись домой, волгоградские хирурги недоумевали: зачем, мол, ездили, сами бы мы тут все сделали...

Еще одна молодая мама, Оля, ради того чтобы новорожденный Федя в будущем смог ходить, готова была из Тюмени добираться до Питера «хоть пешком», как говорила сама. Ведь в своем городе перспективы у него были нерадостные — ребенок пробудет до года в гипсе, а потом предстоит операция. Пробыв в нашем городе две недели, после пяти гипсов, сделанных на Федины ножки, Ольга вернулась в Тюмень.

И вот там уже начались основные проблемы.

Никто не мог продолжить необходимое лечение, говорили: «Вот и езжайте обратно в Питер, долечивайтесь, мы доверяем только нашим врачам». Потом долго отказывались делать необходимые ребенку до года лангеты для ножек («Да зачем это?»), и ей пришлось делать их самой по телефонным указаниям и для выполнения гимнастики. А для правильного лечения шина должна быть достаточной жесткой, чтобы не сминалась, и правильной ширины, т. е. от подколенной ямки одной ножки до подколенной ямки другой при максимальном разведении бедер.

Первичная ортопедическая оценка

Применение методики

Окончание операции

(Окончание. Начало на стр. 7.)

— А что будет, если не лечить дисплазию?

— Если не начать лечение вовремя, то у детишек с первой и второй степенью дисплазии из-за неправильной нагрузки на суставы, развивается заболевание суставов — коксоартроз. Грубо говоря, происходит снашивание хрящевых поверхностей и сужение суставной щели. Если это дисплазия третьей степени, т. е. вывих бедра, и если он односторонний, то при отсутствии соответствующего лечения разовьется хромота. Если вывих двухсторонний, то утиная походка. Но это произойдет только в случае, если вывих не лечили. При всех других дисплазиях тазобедренных суставов в случаях отсутствия лечения изменения походки может и не наступить. Но позднее, к десяти-двенадцати годам, становится все-таки заметен дефект развития суставов. У таких детей при ходьбе коленки повернуты внутрь. На это обращают внимание девочки и часто комплексуют. Следует помнить — коксоартроз развивается всегда, если неправильно сформировались суставы. И это происходит после тридцати лет. Как мучаются люди от этого заболевания! Поэтому я огорчаюсь, когда слышу от очередной мамы: «Мы никаких шинок не носили, а ребенок хорошо ходит». И наотрез отказываются одевать шинку малышу, ходить на физиопроцедуры, в то время как при обследовании обнаруживаются остаточные явления дисплазии. Как ошибаются такие мамы! За это легкомыслие их дети со временем будут расплачиваться тяжелым заболеванием суставов! Обращаюсь к мамам — не бойтесь шин! Относитесь к ним, как к верхней одежде. Шину можно сшить из фланели. Карманчик для удобства пришейте, для красоты — кружева. Да все что угодно! Одевается она на тонкие ползунки. Снимается только при купании и для выполнения гимнастики. А для правильного лечения шина должна быть достаточной жесткой, чтобы не сминалась, и правильной ширины, т. е. от подколенной ямки одной ножки до подколенной ямки другой при максимальном разведении бедер.

Дисплазия тазобедренных

— В каком же случае детям накладывают гипс?

— Когда ребенок достиг возраста 7—8 месяцев, а суставные поверхности остались недоразвитыми. В это время он начинает вставать и удержать малыша в шине очень трудно. Гипсовая повязка накладывается тоже на 3—4 месяца. Эта процедура всегда производится в больнице под наркозом. Хотя таких деток можно долечивать и в съемных конструкциях. Но здесь должна быть очень высокая ответственность родителей. Уж коли сказано носить шину 24 часа в сутки, так будьте любезны выдержать такой график. Гипсовая повяз-

ям доктора Румянцева.

Но те, кто видел Федю до поездки в Питер, потом не верили своим глазам: у ребенка стали вполне нормальные ножки. «Одна профессорша даже устроила истерику, заявив, что ребенка

будут ходить

долечивать не хочет, потому что доктор, который его лечил, — колдун!» — рассказывает Ольга.

К сожалению, никто из местных врачей ничего не слышал о подобных методах коррекции конечностей у новорожденных. Недавно еще один мальчик с врожденным вывихом коленного сустава появился в Йошкар-Оле. Но поскольку местные врачи уверены, что помочь ребенку невозможно, судьба малыша пока неясна. «Увы, хорошего скульптора не может быть в каждом городе, — говорит доктор Румянцев. — В мире лишь несколько подобных специалистов ортопедии новорожденных.

Научиться этому возможно. Как организовать подобное обучение? Где собрать пациентов и как найти желающих? Да и, к сожалению, многие врачи просто не верят в результаты подобного лечения, несмотря даже на то, что видели их собственными глазами. Ну, говорят, значит, и не было с ребенком ничего особо сложного, раз все так получилось...»

Благодаря активности Фонда предупреждения детской инвалидности не так давно удалось добиться, чтобы Россия вошла в Международную всемирную федерацию детских ортопедических обществ. «Это был вопрос престижа в нашей, пусть узкой, области медицины, — говорит профессор Баиндурашвили. — И мы своего добились». В перспективе планируется открыть собственный офис, где уже ведется ремонт. Это будет медицинский центр, при котором, как мечтают врачи, можно будет сделать что-то вроде небольшого пансиона для иногородних, чтобы не приходилось им, как сейчас, ютиться с новорожденными по наспех найденным коммунальным комнатам или пусть даже отдельным квартирам. В центре маленькие пациенты постоянно будут на виду у врачей.

Пока же существуют консультации на сайте фонда в режиме он-лайн, где каждый может задать любой вопрос и получить оперативную консультацию врача.

«Конечно, нам нужны партнеры. В идеале хорошо бы открыть профильный ортопедический родильный дом, — считает доктор Омаров. — Но пока этого нет, неплохо было бы в каждом роддоме организовать полное УЗИ-исследование новорожденных (максимальное количество детей, рождающихся в самых крупных роддомах города, — 20 человек в день, за 2 часа можно посмотреть всех, и необязательно создавать для этого новые ставки, можно научить людей уже на местах). Ведь не всякую патологию легко определить по внешнему виду.

После УЗИ всех «подозрительных» отправлять к ортопеду — это был бы хороший способ фильтрации. Так, вложив на старте, государство экономило бы в дальнейшем: ведь все эти вложения в раннюю диагностику заболевания существенно меньше, чем если, упустив момент, в дальнейшем ставить ребенку инвалидность, пожизненно платить пособие, давать путевки в санаторий... В Германию едут рожать во многом потому, что там каждому новорожденному сразу проводят такое исследование».

Петербургский фонд предупреждения детской инвалидности создан врачами, которые стремятся помогать всему городу.

Многие работали в государственных больницах и видели, как формируются ненужные потоки пациентов, искусственно заполняются койки. Они убеждены: в случаях, о которых мы говорим, не должно быть такого подхода: «15 минут на пациента — следующий», врач не должен сидеть и ждать, когда к нему придут лечиться, он сам делает первый шаг. Несколько лет назад, не выдержав операции по устранению вывиха, умерла девочка. А если бы ей, например, вовремя наложили шину (которые в идеале должны быть в каждом роддоме и использоваться даже в целях профилактики), операции вообще могло бы не быть, но тогда этих шин в нашем городе еще не было.

«Многие врачи, к сожалению, даже сейчас не знают о существовании подобных средств исправления врожденных патологий, — сетует Николай Юрьевич Румянцев. — В Швеции такие шины дают в залог, возвращаешь — получаешь деньги назад, только выполняй рекомендации врача. Возможно, скоро и у нас будет та же система, скорее всего, когда откроется медицинский центр Фонда предупреждения детской инвалидности».

Еще проблемы — в отсутствии штатной должности врача ортопеда в роддомах, в недостатке аппаратуры и нехватке обученных кадров. Вот, например, рождается ребенок с видимой патологией, педиатр первым видит его — что он должен сказать матери? Как, с психологической точки зрения, преподнести эту новость, чтобы поддержать женщину и она не приняла бы поспешного решения, например об отказе от ребенка. Тюменские врачи ужасно напугали нашу вышеупомянутую героиню, ахая-охая над младенцем и ничего толком не говоря роженице. Этим довели ее чуть не до инфаркта: «Что, что с моим ребенком?» — почти плакала Ольга, лежа на родильном столе...

Сейчас в состоянии развития находится новый метод предупреждения детской инвалидности — пренатальная диагностика пороков развития, то есть возможность узнать о них с помощью УЗИ-исследования еще до рождения ребенка. Внедрение этого метода в практику женских консультаций и родильных домов, эффективная ортопедическая помощь детям и грамотная психологическая поддержка родителей — вот то, что сегодня остро необходимо. Удастся наладить такую работу — значит очень многие малыши, родившиеся с пороками развития ножек, в положенный срок обязательно сделают свои первые шаги.

Надежда Серебренникова,
«Санкт-Петербургские Ведомости»

ка накладывается, как правило, только по вине родителей, которые отказались от лечения ребенка в первые месяцы жизни. Так что лучше лечить дисплазию своевременно.

— Любовь Владимировна, изве-

суставов

стно, что детей нередко возят к целителям, чтобы выправили ножки. Как вы к этому относитесь?

— Вправить можно только то, что было на месте, а потом выскочило. При дисплазии суставов нечего править. Там еще не сформировался сустав. Нужно поставить правильно ноги и ждать, пока этот процесс завершится. Уповать на мастерство разных бабушек-целительниц я не рекомендую: упустите только время. Поэтому, если диагноз определен и есть показание к лечению, не затягивайте — и тогда ваши дети, став взрослыми, не будут мучиться от болей в ногах.

Э. Аполлонова

Фонд предупреждения детской инвалидности

Детские врачи **г. Санкт-Петербурга** имеют большой опыт в работе по предупреждению и снижению уровня детской инвалидности. Вы можете получить консультации врачей-экспертов Фонда по вопросам детской ортопедии по телефонам:

8 (812) 116-53-34 — Румянцев Николай Юрьевич, с 10 до 21 часа.

8 (812) 116-53-36 — Омаров Гамзат Гаджиевич, с 10 до 21 часа (время московское).

Консультации ведутся на базе различных диагностических центров и детских больниц (справки по тел. 164-88-93).

В Москве консультации проводятся в медицинском центре «Меди», расположенном по адресу: Покровский бульвар, д. 4/17. Ст. метро «Чистые пруды». Запись и отбор пациентов производится по телефону 8-901-3165334.

Проводит консультации врач-эксперт Н.Ю. Румянцев.

Проводятся консультации по электронной почте (желательно предоставление фотографий и рентгенограмм).

Стационарное лечение новорожденных и детей других возрастов осуществляется в Санкт-Петербурге на базе ведущих детских городских больниц.

В исключительных случаях возможно экстренное направление профильного специалиста непосредственно в любой родильный дом для осуществления срочного ортопедического лечения (для детей с врожденным вывихом коленных суставов).

Заряженные

Свои фотографии для положительного воздействия на здоровье людей я использую очень давно. Могу гарантировать, что никогда и никаких отрицательных воздействий замечено не было. Наоборот, многие мои пациенты (включая высших чиновников власти) при хронических болезнях носили мои фотографии как своеобразный талисман. Уж не знаю, как относились к этому их супруги и друзья, но от болезней (против которых давались фотографии) они вскоре полностью избавлялись.

Техника работы с фотографиями проста.

Надо расположить выбранную фотографию на расстоянии 30—40 см от своих глаз. Затем поставить для зарядки между нею и собой стакан очищенной дистиллированной воды (можно также кремы). Далее необходимо «прочувствовать» себя на данный момент как никогда более здоровым человеком.

После этого пристально смотреть на фотографию (не отрывая глаз) 2—3 минуты. (Смотреть следует на переносицу.) При этом все воспоминания, ощущения, чувства должны быть только позитивными.

Такую «процедуру» надо проводить ежедневно до полного излечения. Надо отметить, что при лечении фотографиями не противопоказано параллельное применение других методик. Наоборот, они могут дополнять и усиливать друг друга.

Замечено, что качество фотографий не очень влияет на результат (был случай, когда прекрасно помог простой любительский фотоснимок, где и лицото угадывалось с трудом). Но вот освещение в комнате при работе с фотографиями должно быть хорошим.

Перед работой помещение необходимо тщательно проветрить. Важное условие: работа с фотографиями должна проводиться только в светлое время суток. Другие фотографии, находящиеся рядом с выбранной, следует закрывать белым листом бумаги.

После работы заряженный стакан воды желательно выпить медленными глотками за 10—15 минут до еды, а заряженные мази и кремы использовать как обычно. Их воздействие на вас будет намного эффективнее.

Иногда в работе помогает приятная, без смысловой нагрузки (без слов) музыка, но на первых порах лучше обойтись без нее.

Ниже приводятся номера фотографий и болезни, от которых они лечат.

1. Аллергические заболевания. Смотреть на фотографию следует 2—3 раза в день по 2—3 минуты (желательно при этом представлять себя в младенческом возрасте, с чистой, гладкой, нежной кожей).

2. Гипертоническая и гипотоническая болезни. При гипотонии — внимание сосредоточить на своей щитовидной железе, смотреть на фотографию 7—10 минут ежедневно в первой половине дня. При гипертонии — внимание на позвоночнике, с фотографией работать 2—3 минуты ежедневно перед сном.

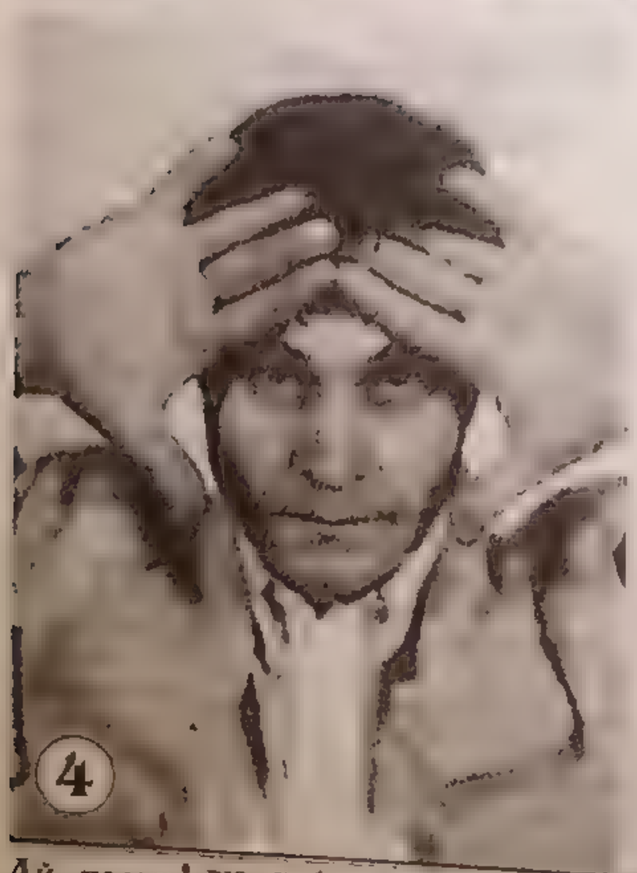
3. Вегетососудистая дистония. Смотреть на фотографию ежеутренне по 2—3 минуты после 5-минутной физической зарядки.

4. Онкология. Ваш взгляд должен быть направлен строго в глаза. Смотреть

1

2

3


4

5

6

по 30–60 секунд 6–7 раз в день (лучше в светлое время суток). Упражнение также помогает при миомах и фибромах.

5. Гастрит и язва. Созерцать фотографию по 5–8 минут ежедневно утром перед завтраком и вечером перед сном. Одновременно проглаживать «внутренним взглядом» область желудка и кишечника. Данная процедура помогает и при дисбактериозе кишечника.

фотографии

6. Головная боль. Взгляд сосредоточить на переносице на 10–12 минут. При этом постараться представить себя в состоянии невесомости.

7. Сахарный диабет. Смотреть на фотографию 1–2 минуты ежедневно во второй половине дня, «прочувствовав» печень и поджелудочную железу здоровыми.

8. Импотенция. Упражнение выполняется по 5–7 минут утром в сочетании с музыкой природы (шум дождя, прибоя, листвы и т. п.).

9. Мочекаменная болезнь. Дважды в день после обеда и ужина смотреть на фотографию по 3–4 минуты. Сначала «разозлиться» на свои больные органы, а к концу процедуры себя успокоить.

10. Туберкулез. Работать с фотографией утром и вечером по 5 минут. При этом необходимо нормализовать свое дыхание, внимание сосредоточить на области легких.

11. Женское бесплодие. В течение 5–7 минут за полчаса до сна смотреть на фотографию, положив обе руки ладонями вниз на область матки (левую руку поверх правой).

12. Нарушения менструального цикла. Смотреть на фотографию (не сосредотачиваясь на определенной точке) 1–2 минуты ежедневно утром после пробуждения. Правую руку при этом следует поместить ладонью вниз на область матки, а левую — на область сердца.

Практика показала, что сроки излечения с помощью фотографий колеблются от трех дней до полугода и зависят от запущенности болезни (состояния), генетических кодов, полученных от родителей, и биологического строения клеток индивидуально каждого организма.

Опыт работы с пациентами дал понять, что мало «прочитать» в моих глазах желание вылечить вашу болезнь. Надо еще настроиться на «главную волну». Если пациент в силу своей неопытности быстро не смог сконцентрироваться и «поймать» мой настрой, то лечение идет не так быстро, как хотелось бы.

Первоначально (в книге «Мы эхо друг друга») я использовал фотографии «без улыбок». Оказалось, это было не совсем верно.

Дружелюбный настрой (как фотографии к пациенту, так и наоборот) способствует выделению эндорфинов — гормонов, вызывающих чувство общего оздоровления и, опять же, усиливающих защитную функцию иммунной системы организма.

Андрей Скаржинский
«Записки кремлевского целителя»

О других способах исцеления и оздоровления по методикам Андрея Ивановича Скаржинского читайте в спецвыпусках «Ай, болита!» № 6 и № 7, которые выйдут в конце марта и начале апреля 2006 года.

Простой совет — и нашли нет!

Пять лет назад я переболела очень тяжелым бронхитом. Даже никогда и подумать не могла, что бывает такой **изматывающий кашель.** Лечилась долго у врача, а потом еще два месяца пила отхаркивающие травы. И вот разговорилась с одной женщиной об этом. А она посетовала: «Жаль, что я тогда не знала о твоей болезни, у меня есть замечательный рецепт. Он помогает от бронхита, воспаления легких и даже от туберкулеза». Я его, конечно, у нее переписала на всякий случай. И вот прошлой зимой опять заболела. Слегла с высокой температурой и кашлем. Врач снова поставил диагноз «бронхит». Я вспомнила про заветный рецепт. Муж купил белых яиц и лимонов и помог мне приготовить лекарство. 8 штук яиц надо было хорошенько вымыть и сложить в эмалированную кастрюльку. Потом выдавить туда сок из 12 лимонов. Причем лимоны крутить на мясорубке нельзя, поэтому мы пользовались пластмассовой соковыжималкой, а у кого нет такой, то можно давить лимоны руками. Потом закрыли крышкой и поставили на неделю в холодильник. За это время скорлупа должна полностью раствориться. Только яйца надо переворачивать, чтобы растворение шло равномерно. Когда все было готово, я выбросила из получившейся жидкости пленки, добавила поллитровую банку меда и бутылку хорошего коньяка. Тщательно все перемешала, процедила и начала принимать по столовой ложке 3 раза в день. Буквально через три дня мокрота пошла. Очень сильно и много. Потихоньку ее становилось все меньше и меньше, и я перестала кашлять совсем. Несмотря на то, что кашель опять был очень сильным и изнуряющим (хотя я пропила курс антибиотиков), в этот раз я справилась с бронхитом всего за месяц. Еще могу сказать, что по мере приема смеси быстро избавлялась от слабости и восстанавливала силы.

Н.А. Сысоева, Липецкая обл.

Если мучает отрыжка

У меня гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока. Из-за этого частенько **отрыжка** мучает. Помогает настой клубней аронника пятнистого. Чайную ложку измельченных клубней заливаю стаканом холодной кипяченой воды и восемь часов настаиваю. Процеживаю. Это дневная порция. Пью равными долями. К сожалению, трава эта растет только на севере Украины, на Северном Кавказе и в Западной Грузии. Мне клубни присылают украинские родственники. Они, кстати, и посоветовали так лечить отрыжку.

А собирать клубни нужно весной, пока еще не развились листочки. Только вот в свежих содержатся ядовитые вещества. Поэтому клубни нужно обязательно сушить или варить. Тогда яды расщепляются и становятся полезными алкалоидами, дающими щелочную реакцию. Свежие вареные корни можно даже есть. Эти сведения об аронике я прочитала в справочнике по лекарственным растениям. Так что, если кто-то решит воспользоваться моим рецептом, будьте уверены: информация точная.

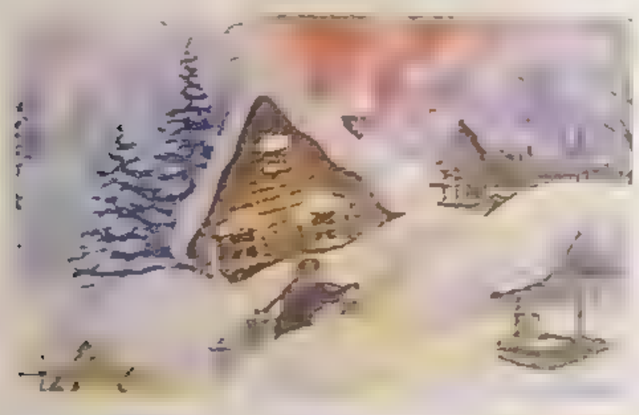
Ж.А. Стародуб, Калужская обл.

На душе тревога? Повздыхай немного

Несколько лет назад я где-то прочитала: когда бывает **плохое настроение**, тревожно на душе и хочется «рвать и метать», нужно несколько раз глубоко и громко вздохнуть. Якобы вздыхая, мы как будто жалуемся, и тем самым как бы говорим вслух о своем недовольстве, очищаем организм от напряжения и тревоги. Ведь если подобное состояние затянуть, это может привести к серьезному нервному срыву.

С тех пор я регулярно пользуюсь этим советом, и он меня ни разу не подвел. А причин для раздражения в нашей сумасшедшей жизни бывает очень и очень много.

О.П. Выдрина, Ленинградская обл.



Хлеб куры склюют — бородавки «слетят»

Хочу рассказать, как в детстве избавилась **от бородавок.** Очень меня уж доставали: мало того что некрасиво, так еще и болели постоянно. Я их и «загрызала», и спичками прижигала, даже бритвой срезала, а им хоть бы что! И тогда мне посоветовал кто-то очень простой рецепт. Хлебный мякиш надо пожевать немного, этой кашицей смазать болячку. Затем скатать в шарик и скормить курам. Если нет хозяйства — голубям или воробьям.

Метод, конечно, необычный, но очень действенный. Мне хватило двух процедур, чтобы бородавки сошли навсегда.

Н. Мухометянова, Хакасия

РАССКАЖУ ВАМ, ДРУЗЬЯ,

Картофеля цветок заготовим впрок

Я и раньше слышала, что цветки картофеля применяют при каких-то заболеваниях. А тут самой пришлось воспользоваться водочной настойкой из них. Дело было так. Прошлой зимой приехала погостить к брату в Курган. Да, видно, дорогой где-то продуло мне шею. Наутро встала и голову не могу повернуть: старая болячка, **остеохондроз**, так крепко дала о себе знать. Вот мне невестка и натерла шею да плечи своим лекарством из картошки, а я завязалась сверху пуховым платком. И через некоторое время почувствовала, что боль поутихла, могу голову потихоньку поворачивать. А за пять дней такого лечения о своем обострении и забыла! Невестка делает каждый год свежую настойку, натирает ею свои больные колени, а мужу — брату моему — поясницу, когда, бывает, того радикулит прихватит. Вот как правильно ее надо готовить. Перво-наперво, нужно заметить день, когда картошка зацветет по-хорошему, то есть основная ее масса покроется цветочками. От этого отсчитать ровно 6 дней, а на седьмой — идти их собирать. Удобнее это делать в банку. Когда тара будет заполнена полностью и плотно (цветы надо уминать), заливается водка. Можно палочкой или черенком ложки помогать, чтобы водка заняла все промежутки между сырьем. Теперь следует банку закрыть хорошей крышкой и поставить в темное прохладное место на четыре недели. В этом году я себе приготовила литровую банку такой настойки: вдруг пригодится?

А.Е. Немирова, Челябинская обл.

Средство старого фронтовика

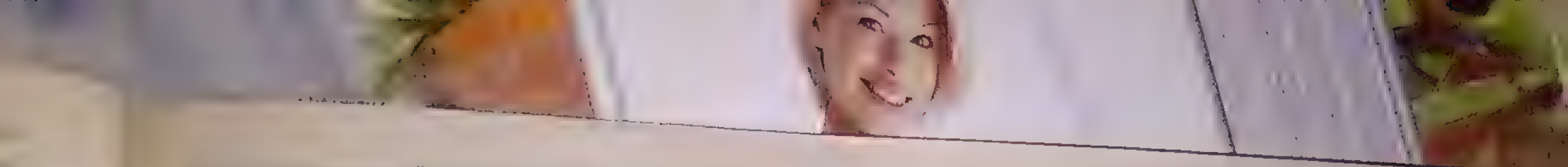
Этот рецепт мне дал фронтовик, который прошел всю войну и еще потом несколько лет служил на Дальнем Востоке. Перемена климата очень сильно повлияла на его здоровье. Появились **головные боли**, через несколько лет **повысилось давление**, а затем стало барахлить сердечко. Он много перепробовал средств, пока не остановился на одном. Так вот, он натирал на терке 3 крупных лимона, добавлял туда 25 гвоздичек, полкилограмма сахара и поллитра водки «Экстра» или «Пшеничной». Все хорошо смешивал и подогревал на плите до 40—45 градусов. Затем перекладывал в 3-литровую стеклянную банку и ставил на 14 дней в темное место. Принимал по 25 г настойки в день за 15 минут до еды. На курс лечения нужно 3 л этого лекарства.

О.Б. Лещиков, Иркутская обл.

Спасла акации кора

Моя сестра живет в Германии уже 10 лет. Наконец, я решилась приехать к ней в гости. Встреча и пребывание там омрачились моим недомоганием: опять появилась кислая **отрыжка.** Дома-то я спасалась диетой, минеральной водой. А здесь не хотелось обращать на себя внимание отдельным питанием. Сестра заметила, что со мной не все в порядке, и взялась меня лечить настойкой коры белой акации. Она сказала, что это сильное средство, оно лечит даже язву. Я начала принимать настойку — и отрыжки не стало уже на третий день. Но десятидневный курс лечения я прошла полностью и теперь живу спокойно и без запасов минеральной воды.

А вот рецепт. Настойку можно делать и из коры, и из цветков акации. 2 чай-



А мой способ — голодание

Самый простой способ лечения любой болезни — **голодание**. Но сначала стоит очистить толстый кишечник. Делают это так. В течение недели ставьте клизмы, теплые, с добавлением растительного масла и свежевыжатого сока лимона или чеснока. Последний выводит солитера, глистов, остриц. Можно использовать детскую мочу или собственную суточную.

После очищения откажитесь от приема пищи на 24—36 часов. Пейте только кипяченую воду, от 2 до 3 литров — в зависимости от комплекции.

По себе знаю: через год здоровье возвращается. У меня была язва, еще с войны. Так подлечил ее, не беспокоит больше. Носил очки +3. А сейчас читаю даже мелкий шрифт.

352630, Краснодарский кр., г. Белореченск, ул. Международная, д. 70/1 — *Василий Кузьмич Ладыгин,*

Вот мята: запах изо рта!

Хоть и много на торговых прилавках сейчас средств ухода за полостью рта, со многими людьми бывает неприятно общаться из-за дурного запаха. Еще более неприятно, если этим страдает супруг. В связи с этим я перечитала гору медицинской литературы, но ничего нового для себя не открыла: **запах изо рта** появляется, во-первых, в случае заболеваний желудочно-кишечного тракта; во-вторых, при употребление какой-то пищи с сильным запахом; в-третьих, при недостаточном уходе за полостью рта и особенно — языка. Тогда я опросила знакомых: как они справляются с запахом. И получила несколько любопытных ответов.

Татьяна: «Неприятный запах у меня бывает редко. Но когда он возникает, я жую лимон или листья петрушки».

Елена: «У дочки проблема с желудком. Потому она перед уходом из дома съедает яблоко и жует сухой чай, чтобы устранить запах. А на ночь после чистки зубов полощет полость рта настоем зверобоя. Готовит его из расчета 2 ст. л. сырья на стакан кипятка».

Сергей: «Мой дед страдал запорами и, как следствие этого, у него всегда дурно пахло изо рта. В каком-то журнале я вычитал, что запоры могут появляться из-за того, что человек пьет недостаточно воды, поэтому его мочевыводящая система работает слабо, а это в свою очередь, провоцирует появление запаха изо рта. Дед стал пить воды больше. Запоры у него исчезли, а вскоре — и запах изо рта».

Ирина: «Мне в таких случаях вот что помогает. Беру дубовую кору в равной пропорции с корнями аира. Ст. л. смеси заливаю стаканом кипятка и настоем полощу рот и горло».

Анна: «Я предпочитаю бабушкин рецепт. Измельчаю 100 г корней любистока, добавляю 300 г 70-градусного спирта и настаиваю 15 дней. Принимаю 3 раза в день до еды по ст. л.».

Зинаида: «А я где-то вычитала такой рецепт... Мяту сухую — ст. л. (а если свежую, то 20 листочков) заливаю двумя стаканами кипятка и настаиваю час. Процеживаю и полощу рот и горло».

Так, выходит, все-таки можно справиться с неприятностью. Не одним, так другим средством. И я в этом сама убедилась.

Валентина Васильевна Кузнецова, Астраханская обл.

Смесь ем — и нет проблем!

С самого детства у меня **проблемы с кишечником.** А в последнее время стало совсем плохо: иной раз не хожу по неделе в туалет. Решила: как только начнется отпуск, то, наконец, займусь своим здоровьем. Обязательно! Тем более, что коллега подсказала новый рецепт, как можно «переучить» свой кишечник. Купила в аптеке брикет травы сенны (можно вместо брикета взять 1—2 упаковки таблеток сенны), выложила содержимое в эмалированную кастрюльку, измельчила и залила 1,5 стакана воды. Поставила на огонь, довела до кипения, помешивая все время, и выключила. Потом укутала полотенцем и оставила настаиваться в течение часа. В это время в другую кастрюлю всыпала, взятые по 250 г, курагу, чернослив и инжир. Залила небольшим количеством воды и варила до мягкости на малом огне. Потом вилкой размяла фрукты в кашицу и вылила в нее настой сены, все перемешала. Кстати, в массу можно еще добавить мед по вкусу. В итоге получилось около литра лекарства. Я стала его принимать по столовой ложке до еды или через полчаса после еды. А запивала свежим (однодневным) кефиром. Не сразу, но мой кишечник заработал. К концу отпуска стул наладился совсем. Теперь я держу это лекарство на работе: принимаю утром и перед тем, как идти домой, по чайной ложке. А на ночь обязательно выпиваю стакан кефира. И проблем нет!

Л.В. Мельникова, 618255, Пермская обл., г. Губаха-5, а/я 3

ПРО СВОИ НАСТОЙКИ Я

ные ложки измельченного сырья нужно залить 100 г спирта или водки. Настаивать 14 дней. Принимать по 15—20 капель с водой (50 мг) 2 раза в день.

Можно делать и настой. Для этого чайную ложку цветков акации залить 250 г кипятка и настаивать 30 минут, потом процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день. Кстати, хорошо помогает и при простудных заболеваниях.

Л.В. Мельникова, Пермская обл.

Малина при невритe

При невритах, Валентина Митрофановна из Калининградской области, знахари предлагают употреблять настойку листьев и стеблей малины. Залейте полутора стаканами водки пол стакана сырья. Настаивайте 9 дней, процедите. Принимайте первые 10 дней по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Следующие 10 дней — по 30 капель. В третью десятидневку — по 50 капель. И дальше в течение двух месяцев — по 50 капель. Всего курс лечения — три месяца. Одновременно с настойкой листьев и стеблей малины пейте настой листьев иван-чая. Залейте двумя стаканами кипятка две столовые ложки листьев. Дайте настояться ночь в термосе. Выпейте все в течение дня равными порциями вне зависимости от приема пищи.

Л.О. Задонская, Тульская обл.

Осина... в коробке

Цистит у меня был не однажды. Лечилась по-разному. Но проще всего и лучше, мне кажется, лечит осина. Свекровь научила ею пользоваться. Даже принесла свое сырье — сушеные почки, кору и листья. (Все это у нее на всякий случай измельчено, сложено в коробку и хранится в буфете наряду с другими народными средствами.) Так я ст. л. сбора залила кипятком, покипятила на малом огне минут 10, настояла, укутав, полчаса, процедила. И принимала по 2 ст. л. 3 раза в день. А можно и настойку приготовить заблаговременно. Чтоб всегда была под рукой. На 1 часть почек берется 10 частей водки. Неделю в темном прохладном месте настаивается. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день. Эта настойка помогает и при старческой слабости мочевого пузыря.

Ф.А. Прокудина, Вологодская обл.

При флюсе, порезах, герпесе...

При больном зубе, флюсе, порезах, герпесе и т. д. мне помогает настойка коровяка скипетровидного (царская свеча, царский скипетр). Несколько раз прижигаю ею больное место, и все проходит. Кроме того, настойка действует как обезболивающее и антисептик при болях в желудке, кишечнике, печени, поджелудочной.

Готовлю настойку сама. Собираю цветки коровяка, засыпаю в бутылку, заливаю спиртом и настаиваю 21 день. А принимаю по столовой ложке 3—4 раза в день. Иногда бывает достаточно и одной ложки, чтобы боль прошла.

Принимаю также на ночь по столовой ложке настойку цветков каштана на спирту (готовится так же, как первая). Эта настойка хорошо очищает сосуды.

Можно принимать и настойку из скорлупы зрелых плодов каштана на спирту. Скорлупу (она должна быть коричневой) засыпать в стеклянную емкость, залить доверху спиртом, настоять в темном месте 21 день и принимать по столовой ложке на ночь.

А.И. Соловей, г. Пятихатки

Это не сказка и даже не сон. Отлично стирает наш «Ультратон»!

Специалисты говорят, что «Ультратон» **отстирывает не менее 88%**, а в некоторых случаях до 98% грязных пятен порошком средней цены. Это не пустые разговоры, а факт, который подтвержден экспертизой, проведенной на моющую способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. Именно сюда обратились представители фирмы-изготовителя, чтобы развеять все сомнения.

Бочка меда

Результат превзошел ожидания: почти то же самое, что стирать руками или щеткой. А если учесть еще и тот факт, что «Ультратон» практически **не разрушает структуру ткани; потребляет минимум электроэнергии** (как самая экономичная лампочка — 15 Вт); **дезинфицирует белье** (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия; **не требует проточной воды**. А уж если предстоит дальняя дорога, УСУ «Ультратон» просто незаменимо (незначительный вес и компактный размер).

В стремлении к лучшему

Специалисты фирмы «Невотон» стремятся к постоянному совершенствованию устройства. И вот подарок для покупателей. Теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не нужно идти в специализированный центр, достаточно включить устройство в розетку — и оно проведет самодиагностику. Кроме того, **в изготовлении УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких, как PHILIPS** (Голландия), **APC** (США). Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного одного.

Идеальное соотношение

Устройство эффективно **отстирывает** практически **любые пятна**, хуже масленые и похожие загрязнения. Чтобы получить действительно отличный результат, помните: «Чудес не бывает!» А потому обязательно замачивайте белье и добавляйте при стирке моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани.

А главное, вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены, она осталась прежней!

Глас народа

Нет смысла описывать все преимущества УСУ «Ультратон». О них более чем красноречиво скажут **отклики тех, кто уже приобрел это «маленькое чудо».**

«Здравствуйте! Очень благодарна вам, что отправили мне «Ультратон»! По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных вещей, которые помогают почувствовать вкус к жизни. Результатами работы УСУ «Ультратон» очень довольна, рекламирую вашу продукцию в своем селе. Многие просят сделать заказ, отправила вам уже восемь заявок и, думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента».

Людмила Н., Читинская обл.

✦ ✦ ✦

«Уважаемые представители отдела «Товары почтой»! Я преклоняюсь перед вами за ваше изобретение. «Ультратон» — очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу выслать мне это устройство в трех экземплярах. У меня приемный сын — инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери на годовщину свадьбы. Третью — оставлю себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, много лет работала в «Скорой помощи». Мне такой помощник кстати. Еще раз спасибо и до свидания»

Лидия И., Владимирская обл.

✦ ✦ ✦

«Добрый день! Хочу поблагодарить вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой: вроде малютка, а так прекрасно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь и носить их после стирки — одно удовольствие. Стирка не отнимает столько времени, как раньше, и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу вас выслать еще две машинки. Всего вам доброго и до свидания».

Зинаида А., Приморский кр.

✦ ✦ ✦

«Получила от вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», просто чудо, не могу вам описать мою радость. У дочери четверо детей, и я хочу ей облегчить труд, заодно порадовать и на день рождения сделать сюрприз. Прошу срочно выслать еще одну машинку».

Светлана А., Свердловская обл.

✦ ✦ ✦

«Для нашей семьи не столько важно сэкономить десяток кВт, сколько то, что жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, надобности нет. «Ультратон» отстирывает также. Жена в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто замечательно. Вещи носятся долго и не теряют вид. Пришлите еще одно устройство в подарок сестре».

Игорь Л., Московская обл.

Заказать УСУ «Ультратон» можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 5 (АР), отдел «Товары почтой».

Специальное предложение: только сейчас **за 1300 руб.** + 5% (почтовые расходы) вы **покупаете машинку** и **бесплатно получаете** практичное **устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.**

Внимание! Акция! Подробности в бесплатном каталоге. Многоканальный **телефон для справок и заказов: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77.** Сайт: **www.zacaz.ru.** Эл. адрес: **med@ortes.ru.**

Для жителей Украины: (057) 755-27-76; стоимость УСУ «Ультратон» составляет **240 гривен.**

Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Мы отвечаем за качество этого устройства и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей»

*Вышлю наложенным платежом **корень морозника** мелкого помола на полгода применения (30 г — 200 руб.). Инструкцию прилагаю.

Александр Викторович Ушенин, 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71

*Предлагаю **квалифицированную помощь** в подборе народных средств лечения от различных заболеваний. Есть лекарственные сборы, настойки и травы Кавказа и Алтая: сабельник, морозник, кукольник, копытень, омела, софора, расторопша, каштан, болиголов, дурнишник и многие другие. Имеются также препарат «Тодикамп» и сироп бузины черной.

Мария Вячеславовна Веселова, 385011, Адыгея, г. Майкоп-11, до востребования; т. (8772) 55-18-18

*Вышлю **травы:** аконит, бадан, болиголов, боровую матку, бузину, волчье лыко, гармалу, грушанку, диоскорею, дрок, живокость, зюзник, каштан, копеечник, кирказон, красную щетку, кровохлебку, кукольник, кубышку, лабазник, лапчатку белую, левзею, манжетку, марену, морозник, омелу, репешок, солодку, стальник, элеутерококк, ятрышник. А также **каменное масло.** От вас — конверт с о/а.

Наталья Григорьевна Лещикова, 195027, г. Санкт-Петербург, а/я 27; т. (812) 529-84-00

*Академик народной медицины Лариса Николаевна Кладова исцеляет тяжелые заболевания, опухоль мозга, кистоз, инсульт, гангрену, онкологию, снимает порчу и проклятие.

Информация: www.lkladova.ru и по телефонам (81842) 2-84-91, 3-62-77. Гослицензия Г 788930.

*Вышлю аконит, болиголов, молочай Палласа, мухомор, прострел, петров крест, лапчатку белую, каштан, боровую матку, софору, красный корень, красную щетку, синюху, окопник, а также мази и методики.

Травник-целитель Оксана Валерьевна Панкова, 398035, г. Липецк, а/я 1383; т. 8 (0742) 47-30-34, 42-79-21

*Вышлю наложенным платежом кукольник (от алкоголизма), морозник, галегу (от диабета), каменное масло, аконит (от опухолей), уснею (от всех болезней щитовидной железы). Стоимость полного курса — 200 руб.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36

*Объединение травников высылает** наложенным платежом с методиками траву желтушника серого (инфаркт, стенокардия, водянка, астма) — 50 г — 180 руб.; болиголова пятнистого (рак, эпилепсия, мастопатия, миома) — 30 г — 180 руб.; корни подсолнечника (растворение камней в почках, желчном пузыре, суставах) — 30 г — 60 руб.

Светлана Анатольевна Семилетова, 397628, Воронежская обл., Калачеевский р-н, с. Хвощеватое; т. 8 (473) 63-35-250

*Наложенным платежом вышлю сабельник (100 г — 17 руб.). Постоянно в наличии корни, стебли, листья — все раздельно! Для наглядности: корни, стебли — в отрезках по 2 см; листья — крупной резки. Желателен минимальный заказ — 900 г. Письмо-заявку отправляйте по адресу: **653000, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89.**

Алексей Николаевич Неволин

*Высылаю наложенным платежом сухой **золотой корень**, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.). А также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

*Сурковый, барсучий жир** вышлю по предоплате (250 г — 400 руб.) или наложенным платежом (250 г — 450 руб. + почтовые расходы) — для лечения туберкулеза, астмы, бронхопневмонии, язвы желудка, геморроя, кожных и других заболеваний у взрослых и детей. Инструкции по применению и сертификаты качества прилагаются.

Еще имеется **по умеренным ценам огромный ассортимент трав**, в том числе и редкие лекарственные растения; а также грибы: веселка, мукомор, шиитаке (лечение опухолей), лисички (от гепатита, глистов), навозник (от алкоголизма). Инструкции по применению прилагаются.

Возможны **бесплатная консультация** известного **фитотерапевта**, члена медицинской ассоциации народных целителей России Нины Сергеевны Ковалевой; **индивидуальный подбор сборов для лечения** различных заболеваний. Обращайтесь по адресу: **344065, г. Ростов-на-Дону-65, а/я 7240** (не забывайте вкладывать конверт с обратным адресом). Или по т. **8 (8632) 71-41-36.**

Сергей Иванович Ковалев

*Вышлю всем желающим сборник рецептов знаменитой Ванги от всех болезней. От вас — конверт с о/а.

Валерий Юрьевич Марков, 620017, г. Екатеринбург, а/я 903

* Борьба с пьянством

Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончив военно-морское училище, служил на Севере, где начал пить регулярно. В 1966 году после трех судов чести был разжалован до лейтенанта, потом уволен с флота за запойное пьянство.

Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и продолжал пить, неоднократно попадал в вытрезвители, сидел на сутках, два раза «лечился» в ЛТП — таскал бревна из Невы. Утром просыпался в страхе и тоске с мыслью о ста граммах, после них каждый час по сто грамм, вечером — бутылка. Утром пил потому, что было плохо, вечером — потому что появлялась агрессивность, и ее чем-то надо было залить.

В 1972 году запои мои стали короче, перерывы между ними длиннее. Неожиданно я бросил пить. Водка стала мне противна. Позже я узнал, что помогли мне без моего ведома, через мать мою старовер-священноинок Елизарий и знахарь Василий. «Елейная соль», которая мне помогла, используется при производстве ладана и церковного елея. «Елейная соль» — это сухой экстракт травы перунов семицвет из семейства тимьяновых, осажденный серебряной солью.

Позже я познакомился с иноком Елизарием, стал старообрядцем, принял сан иеромонаха (монаха-священника) и имя Нестор. В лесах Карельского перешейка у знахаря Василия я перенял все знания о борьбе с пьянством русскими народными средствами. Кстати, знахарь Василий, старец 1900 года рождения жив и поныне благодаря древнерусской оздоровительной методике, не позволяющей развиваться ожирению, хворям и преждевременному старению.

Тридцать лет своей жизни я посвятил борьбе с пьянством. Только за 2005 год я помог «завязать» сотням людей, что подтверждено письмами родственников бывших пьяниц. Все письма подлинные и имеют обратный адрес.

Еще в 2001 году ученые-фармакологи исследовали «елейную соль». Было установлено, что она снимает спазм клеток мозга, проявляющийся в агрессивности или тоске и являющийся причиной постоянного желания выпить, а также причиной провалов в памяти. Ферменты «елейной соли» насыщают кровь кислородом, благодаря чему восстанавливаются пораженные алкоголем ткани, проходит мучительный похмельный синдром, нормализуется работа нервной системы.

Если запойный не хочет сам своего спасения, давайте ему «елейную соль» секретно. Она не имеет ярко выраженного вкуса, цвета и запаха. Ее можно добавлять в горячую и холодную пищу и даже в спиртное. Одна женщина из Выборга написала мне: «Слышала о Вашем методе давно, но не верила. Ждала, пока исцелится муж подруги. Он-то исцелился, а мой, пока я сомневалась, помер. Теперь стал выпивать мой новый муж, прошу помочь, ведь важен каждый день». Такие письма не редкость. Неимущим мы помогаем даром.

Адрес для писем: 190000, г. Санкт-Петербург, главпочтамт, а/я 319, Братство «Трезвение».

Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви

ЧИТАЕМ СЕЙЧАС НА ПОМОЩЬ ОТ ВАС —

У меня наболевшая проблема — **маленькая грудь**. Рожденные двое детей на ее величину не повлияли. Первый размер — и тот велик. А мне 35 лет, и хочется выглядеть красивой. Предлагали для увеличения груди есть квашеную капусту и кочерыжки от нее. Еще говорили, что есть лекарство «Блуссан», но на него нет денег — я безработная. Прошу вас, добрые люди, помогите решить проблему с грудью.

Е.Г. Федорова, 646716, Омская обл., Шербакульский р-н, д. Вишневка

В июле у меня был закрытый перелом наружной лодыжки левой большой берцовой кости. Ставили аппарат Илизарова. После снятия **нога начала отекать, болеть, не гнется в колене.** Отзовитесь, кто сталкивался с такой проблемой. Хотелось бы получить грамотную консультацию специалиста.

Валентина Ивановна Худякова, 649949, Омская обл., Оконешниковский р-н, с. Красовка

Подскажите, как лечить **паралич лицевого нерва, потерю слуха** после перенесенного в детстве энцефалита? Какие можно при этом применять травы и настойки. Спасибо всем, кто отзовется!

Зоя Васильевна Кулагина, 155901, Ивановская обл., г. Шуя, Фабричный пер., д. 13, кв. 5; тел. (09351) 28-994

У меня на ноге под коленом **киста Бейкера.** Хочу попросить у читателей газеты совета, как от нее можно избавиться. Может быть, кто-нибудь знает способ? Поделитесь, пожалуйста, рецептом. Пока мне ничего не помогло.

Надия Исхаковна Гайнулина, 115408, г. Москва, ул. Борисовские пруды, д. 48, кор. 1, кв. 95

У шестилетнего сына по периметру шеи образовалась сеть горошин диаметром 5—6 мм. Врачи говорят, что это **увеличение лимфатических узлов**, образовавшихся вследствие хронического тонзиллита. Если они будут расти, то надо делать операцию. Ребенок очень слаб, вес 14 кг, рост 104 см. Также у него **высокое внутричерепное давление.** Летом даже терял от слабости сознание. Как помочь ребенку. Отзовитесь, кто сталкивался с такой проблемой! Что посоветуют специалисты?

Ольга Анатольевна Кулик, Республика Казахстан, Шимкентская обл., Саранский р-н., с. Кумежбулак; т. 8231-25-372

Возможно ли народными средствами лечить **послеоперационную грыжу**? Буду благодарна всем, кто откликнется на мою просьбу.

Галина Прокопьевна Абрамова, г. Омск; тел. 8381-552-7697

Откликнитесь, кто сам излечился или сможет помочь справиться с недугом! У меня высокое давление, **перебои в работе сердца (экстрасистолия), аритмия.** Приступы снимают в больнице.

Елена Федоровна Волкова, 652507, Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Грамматинская, д. 9

У ребенка **воронкообразная грудь.** Что это такое? Если не делать операцию, чем это грозит? Отзовитесь, кто сталкивался с этой проблемой.

Агриппина Михайловна Ершова, 184635, Мурманская обл., Росляково-1, ул. Приморская, д. 11, кв. 63

Мне 67 лет. **Вот уже 5 лет мучаюсь от повышенного давления, болей в кишечнике и суставах. Замучила аллергия на фрукты и овощи желтого, красного и зеленого цвета.** Травы вообще никакие не переношу. От них распухают губы, а язык становится каменный и шершавый. Появляется сухость в носоглотке. А тут еще одну болячку обнаружили — ФГДС. Заключительный диагноз — **варикозное расширение вен пищевода 1-й ст., эрозивный гастродуоденит**, в желудке слизь. Каждое утро приходится по 2—3 часа сплевывать эту слизь, иначе невозможно дышать. Лекарств выписали на 3 тысячи рублей. Только они не помогают. Может, кто знает, как от этих болячек избавиться? Жду ответа на страницах газеты.

Валентина Ивановна Иову, 692778, Приморский кр., п. Заводской, ул. Михайловская, д. 17, кв. 51

У внучки **очаговая алопеция** (девочке 13 лет). Что делать и куда обратиться?

Тел. 8848-248-7730

У моего ребенка **заячья губа и волчья пасть.** Операцию на губе сделали. Логопед говорит, что по волчьей пасти операцию надо делать только в 6 лет. Слышала, что в Санкт-Петербурге есть центры, где операцию делают раньше. Там же и обучают родителей, как готовиться к ней. Отзовитесь, пожалуйста, кто знает адреса таких центров. Буду рада любому совету и поддержке.

Анастасия Воскресенская, 186810, Республика Карелия, г. Питкяранта, ул. Гоголя, д. 13, кв. 37; т. (8232) 3-70-13

Как лечить **себорею** волосистой части головы?

Татьяна Александровна Сакусан, 628145, ХМАО, Тюменская обл., Березовский р-н, п. Сосьва, ул. Лесная, д. 7

Проблема моя весьма деликатного характера. Появилась она 2—3 года назад. Я **сильно потею** под мышками. А остальное тело остается сухим. Причем, это происходит и зимой, и летом. Мне нравятся трикотажные, шелковые блузки, но носить их не могу. В области рукавов остаются огромные мокрые пятна. Каждая покупка становится пыткой. И дезодоранты не помогают. А еще меня беспокоят волосы, точнее, их внешний вид: **тусклые, безжизненные.** Между тем, человек я здоровый. Помогите, пожалуйста, справиться с этими проблемами. Пишите на адрес редакции.

Татьяна, г. Красноярск

Для лечения трофической язвы **нужна живица.** У кого есть возможность, прошу выслать ее по адресу: **353351, Краснодарский кр., Крымский р-н, х. Адагум, ул. Горького, д. 122.**

Леонид Пантелеевич Давыденко

Мне поставили диагноз **макулодистрофия глаз** (на правом — 1-й степени, на левом — 2-й). Можно ли ее вылечить народными средствами или надо делать операцию? Буду благодарна всем, кто отзовется.

Алла Яковлевна Волкова, 169900, Республика Коми, г. Воркута, ул. Дончука, д. 6, кв. 47

В следующем номере:

- Целебная музыка доктора Элькина
- Заземление как способ оздоровления
- Продукты пчеловодства при больной щитовидке
- Не спешите в аптеку за виагрой
- Как защищаться от солнечных и лунных вампиров
- Двенадцать талисманов удачи

ISSN 1729-1860

Выходит 3 раза в месяц.
Дата выхода газеты 13.02.06
Следующий номер выйдет 20.02.06

Газета «Ай, болит!» зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382** от 02.03.1995 г
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома.
Заказ №2836 Тираж 114.240 экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 507 Тираж 4.340 экз.
Общий тираж: 118.580 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: **ООО «Газета «Ай, болит!».**
Индексы: 50486 (по Арх. обл.), 11338 (МАП), 34259 (АРСМИ).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27
Сайт www.givitca.ru

Директор **Барболина Т.Е.**
И. о. редактора **Солодка О.Г.**
Зам. редактора **Аполлонова Э.В.**
Отв. за выпуск **Бабарухина Е.И.**
Над номером работали:
Улановская Н.Д., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Подольская Е.Ю., Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна.
*©Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы.*

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru
Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

газета-целительница
Ай, болит!
www.givitca.ru
№ 24 (552) август 2006 г.
Основана 11 апреля 1995 г.

В ВАШ ДОМ – С ЛЮБОВЬЮ!

Можно научиться управлять болью
стр. 4

Что предпринять, [illegible]
стр. 6

[illegible]
стр. 8

Десять правил визита к экстрасенсу
стр. 10

А до свадьбы был хороший
стр. 12

[illegible]
№ 16 (175)
выходит 21 августа
«Лечим печень»

[illegible] Продолжается подписка
на II полугодие 2006 года
во всех отделениях почтовой связи России.
Подписаться можно с любого месяца.
Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т. 1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Ай, болит!» – инд. 34259 (стр. 98), «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 29722 (стр. 98), комплект – инд. 44355 (стр. 98), «Живица» – инд. 27807 (стр. 114), «Дюймовочка» – инд. 45753 (стр. 113);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):
«Ай, болит!» – инд. 11338, **«Ай, болит! Спецвыпуск»** – инд. 11339
комплект – инд. 11340; **«Живица»** – инд. 11344
«Дюймовочка» – инд. 11341.
Спешите подписаться!

Страдающим артритом

Советую всем страдающим **артритом** сделать себе лекарство.

Сначала приготовьте настойку эвкалипта: 100 г измельченного листа залейте полулитром водки и настаивайте 4 суток. Через день можно начинать готовить отвар. 20 г листьев эвкалипта мелко порезать и опустить в эмалированную посуду. Затем налить туда литр кипятка и кипятить 10 минут. Накрыть крышкой и дать настояться в течение часа. Процедить и разлить в бутылки из темного стекла. Принимать отвар нужно по четверти стакана 5 раз в день за полчаса до еды.

Спустя 3 дня добавьте к лечению втирание в больные суставы водочной настойки. Делать это лучше на ночь перед сном, для одного раза достаточно половины чайной ложки настойки. Но если боли сильные, то можно суставы натирать 2—3 раза в день. Помогает эвкалипт очень хорошо.

Е.К. Крутогузова, Краснодарский кр.

Понадобятся только листья

Знаю очень простой и действенный рецепт **от простатита**. Вам понадобятся только листья (молодые) или почки березы.(А можно и то и другое вместе в любой пропорции.) 5 г растительного сырья залейте 2 стаканами воды и кипятите 10 минут на слабом огне, потом 2 часа настаивайте. Выпивайте 3 стакана этого настоя за 4—5 приемов в течение дня — и вы уже через неделю почувствуете облегчение. Принимать лекарство можно без ограничения хоть месяц, хоть полгода. Но если хотите длительного эффекта, то не менее 2—3 месяцев.

И.И. Тюриков, г. Чебоксары

При водянке — сбор с толокнянкой

При асците (водянке брюшной полости) может быть полезен такой сбор.

Смешайте две с половиной столовых ложки (50 г) почек березы, восемь столовых ложек (40 г) плодов петрушки, по три столовых ложки (по 30 г) измельченных стручков фасоли и листьев толокнянки. Затем столовую ложку смеси залейте полутора стаканами холодной кипяченой воды, доведите до кипения и варите на слабом огне в закрытой посуде 5 минут. Снимите с огня, укутайте и дайте еще полчаса постоять. Процедите и принимайте по стакану три раза в день за двадцать минут до еды.

В.В. Ровная, Волгоградская обл.

Если увеличена щитовидка

У меня **увеличена щитовидка** (тиреотоксикоз).Врач сказал, что кроме препаратов йода очень хорошо принимать боярышник. И лучше не аптечную настойку, а приготовить самой. И не из ягод, а из цветков: 10 г залить 100 г водки. А принимать по 20 капель 3 раза в день до еды не более 3 недель подряд, потом надо сделать перерыв на 10 дней. Кстати, цветки надо собирать в начале цветения кустарника, когда часть их еще не раскрылась.

В начале этого лета я сделала сразу три порции настойки. Принимаю по рекомендованной схеме — и чувствую себя хорошо.

Т.П. Грибанова, Омская обл.

Ваш голос надломлен, потерял звонкие нотки? Скорее всего вы переохладились: выбежали на улицу без шарфа или оделись не по погоде. Будьте уверены: у вас фарингит (воспаление слизистой оболочки глотки) и ларингит (воспаление слизистой и подлежащих тканей гортани).

Вам трудно говорить, голос день ото дня хрипнет, сипнет, грубеет и срывается... Температура подскочила до 37,5 градуса. Понятно: вас взял за горло фарингит.

Фарингит

Кстати, этот «безголосый» недуг — верный спутник ОРЗ, гриппа, сопровождающихся сильным кашлем, ринитом (острым насморком).

Вы болтливы, курите одну сигарету за другой, злоупотребляете спиртными напитками, пренебрегаете влажной уборкой? Рискуете попасть в коварные сети фарингита и сменить свой ангельский голосок на надломленное и истощенное сипение. Причем температура тела у вас может быть нормальной или не выше 37,2 градуса.

При ларингите воспалительный процесс пойдет дальше и захватит всю слизистую оболочку гортани или ее отдельные участки. Если загляните в рот с помощью зеркальца, то увидите безрадостную картину. слизистая оболочка глотки ярко-красная, покрыта белесоватым гнойным налетом, слизью или отдельными зернистыми фолликулами, маленький язычок отечен и красен, голосовые складки уплотнились, воспалились и стали словно деревянные.

Только выполнение всех предписаний лечащего врача и полный голосовой покой помогут вам. В течение первых 3—5 дней как можно меньше разговаривайте, забудьте о телефоне. На время болезни откажитесь от курения, алкогольных напитков, острой и пряной пищи, которые будут травмировать и без того раздраженную глотку и гортань.

Обильное теплое, но не горячее питье (чай с малиной, молоко с медом, боржоми без газа), эффективные (4—5 раз в день) противовоспалительные полоскания и вечерние смягчающие ингаляции из отваров и настоев трав в содружестве с лекарственными препаратами помогут одержать полную победу над фаринголарингитом.

Не занимайтесь самолечением! Обязательно покажитесь специалисту-отоларингологу Более того, безобидные на первый взгляд охриплость и сухость слизистой оболочки глотки могут свидетельствовать о начавшемся серьезном заболевании, например аденовирусной инфекции, скарлатине, дифтерии. Проведя необходимые лабораторные исследования, взяв посев из глотки и гортани, специалист установит причину заболевания и назначит лечение

Выгнала песочек из почек

Хочу поделиться своим открытием: лечила гипертонию, а вдобавок еще **«выгнала» песок из почек**! В этом мне помогло лекарство из калины.

На мясорубке надо прокрутить один килограмм свежих ягод, добавить один килограмм меда и пол-литра коньяка (хорошего). Смесь настаивать месяц в темном месте в стеклянной банке под плотной крышкой. Периодически ее открывать и помешивать. А принимать потом по столовой ложке 3 раза в день во время еды. Давление снижается медленно, но верно.

А еще, когда я спустя месяц, как закончила пить свое лекарство, пошла на УЗИ, доктор сказал, что почки теперь чистые, без песка! Раньше же его было много и врачи говорили, что обязательно будут образовываться камни. Такое вот замечательное лекарство из калины!

Г.Т. Кондакова, г. Подольск

С нейродермитом справимся

Хочу поделиться с читателями газеты рецептом растительного настоя, который мне хорошо помогает справляться с **нейродермитом**. Болезнь очень плохо поддается лечению, и, видимо, поэтому целительные настои обычно многокомпонентные. Этот же сбор совершенно простой, состоит лишь из трех растений, которые легко достать.

Я смешиваю 10 г травы череды, 100 г листа земляники и 100 г цветков ромашки. А потом столовую ложку травяной смеси заливаю стаканом кипятка, настаиваю 20 минут. И пью вместо чая практически постоянно. Неплохо этим настоем смазывать болячки или прикладывать к ним кусочки марли, пропитанные целебной водичкой. Я читала, что еще можно принимать ванны с отваром такой смеси, но сама не пробовала.

М.Ю. Нехорошкова, г. Тверь

Лечим цистит

Я долго не могла избавиться **от цистита**. Пройдет как будто, а потом опять начнутся боли. В больнице сказали, что заболевание перешло в хроническую форму, поэтому надо беречься, не простужаться. Но, как я ни береглась, все равно без видимой причины время от времени обострения случались. Выручила меня акация. Я насобирала и насушила ее цветков, как соседка научила. А потом стала их заваривать: чайную ложку заливала стаканом кипятка и настаивала полчаса. Принимала настой по столовой ложке 3 раза в день, все равно перед едой или после. Я пила между приемами пищи. Лечилась почти три месяца без перерыва — пока цветки не кончились. И вот уже девять месяцев о цистите не вспоминаю.

В.В. Заречная, г. Орел

Средство от депрессии

То, что овес употребляется при заболеваниях, связанных с нарушениями пищеварения, знают многие. Но, оказывается, это еще и хорошее средство **от депрессии**!

Возьмите 400 г овса, только обязательно зерно, а не геркулес. Залейте его 6 л кипятка и поставьте на небольшой огонь. Варите до тех пор, пока не останется 3 л жидкости. Тогда процедите и добавьте 100 г меда. Теперь кастрюлю закройте крышкой и вскипятите смесь еще раз. Остудите, перелейте в стеклянные банки или бутылки с плотными крышками или пробками Храните в холодильнике. Принимайте по стакану утром натощак, за 2 часа до обеда и 4 часа спустя. Пить лекарство нужно не спеша, маленькими глотками, лучше в теплом виде. Видимо, такое сочетание крепкого отвара овса с медом очень благотворно сказывается на нервной системе человека, приводит ее в нормальное рабочее состояние.

И.В. Кожевникова, Московская обл.

берет за горло

Противовоспалительный напиток

Избавят голос от «сухих» нот, принесут утешение больному горлу простые, но действенные народные рецепты.

Смешайте сок черной редьки с теплым кипяченым молоком в пропорции 1:2. В смесь добавьте по вкусу мед, тщательно размешайте. Принимайте по одной ст. л. 5—6 раз в день после еды.

Смешайте с медом сок черной смородины или вишни и пейте подогретым в течение дня.

Смешайте в равных пропорциях свежеотжатый морковный или свекольный сок с медом и принимайте по 1—2 ст. л. три раза в день после еды.

Обезболивающее полоскание

Залейте 20 г листьев мяты перечной 200 мл кипятка, дайте настояться в течение часа. Процеженным настоем полощите горло 3—4 раза в день после еды.

Заварите 20 г листьев малины или липового цвета 200 мл кипятка, настаивайте 20—30 минут. Процедите настой и используйте его для полоскания горла.

Смягчающие капли в нос

Для этой процедуры хорошо подходит оливковое, подсолнечное, персиковое масло и масло шиповника (вазелиновое исключите — оно сушит). Закапывайте масло 2—3 раза в день по 5 капель в обе ноздри, после чего полежите на спине минут 10.

Ингаляции

Вечером подышите целебными ароматическими парами, которые обладают противовоспалительным и антибактериальным действием В кипящую воду добавьте немного соли, лавандового (гвоздичного) масла, доведите до кипения. Осторожно вылейте смесь в глубокую миску и подышите над ней.

Смешайте 2 ч. л. измельченных листьев эвкалипта и ч. л. свежеприготовленной кашицы чеснока или лука. В литре крутого кипятка растворите 1/4 брикета хвойного экстракта, а затем добавьте полученную смесь. Наклонитесь над кастрюлей, укрывшись махровым полотенцем, и вдыхайте целебные пары попеременно то носом, то ртом в течение 10 минут.

Гимнастика для восстановления голоса

Снимет быструю утомляемость голосовых складок, напряжение дыхательных мышц. В первые дни болезни делайте гимнастику лежа, а затем сидя.

Не спеша вдохните на счет 4 через рот. Задержите дыхание на пару секунд, а затем медленно выдохните через нос. Быстро вдохните через нос, а затем плавно (на счет 5—6) выдохните через рот, вытянув губы трубочкой. Прерывая дыхание, резко вдохните в 2 приема через нос, а затем так же выдохните через рот.

Ирина Валентинова, Privatelife.ru

Однажды утром вдруг понимаешь, что двигаться стало совсем трудно. Откуда взялись эти скованность и боль? Стараешься не обращать внимания, а боль не уходит. Подкравшись исподволь, она нарастáет, усиливается, разливается по всему телу, гнетет. Не дает жить. Врачи пожимают плечами — нет нарушений в организме. Никто не в состоянии понять, помочь. В нашей стране редкий врач может поставить диагноз «синдром фибромиалгии».

О том, что это за болезнь и как с ней жить полноценной жизнью, рассказывает профессор кафедры ревматологии Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова Наталья Чичасова.

Можно научиться

— Наталья Владимировна, что же это за загадочная болезнь — фибромиалгия? Каковы ее причины и наиболее характерные симптомы?

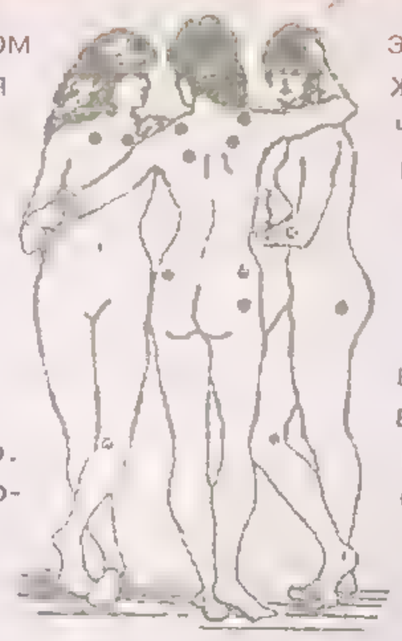
— Синдром фибромиалгии — болезнь не столько загадочная, сколько малоизвестная. Кроме того, трудно точно определить, что является причиной ее развития. Это могут быть перенесенные физические или психические стрессы, смена благоприятного климата на неблагоприятный. По нашим наблюдениям, заболевают преимущественно женщины со слабой вегетативной нервной системой.

Развивается заболевание постепенно, с медленным нарастанием болей в мышцах и фиброзных тканях – связках, сухожилиях. Характерны боли в области шеи и плеч, в спине, пояснице, в мышцах рук и ног, в области передней грудной стенки. Также к характерным симптомам относятся повышенная утомляемость, утренняя и вечерняя скованность, плохой сон и отсутствие чувства отдыха после сна.

Наиболее характерный признак фибромиалгии — значительное снижение болевого порога при нажатии на так называемые болевые точки. Если здоровый человек начинает ощущать боль при силе давления на эти точки свыше 4 килограммов, то больные фибромиалгией с трудом выносят давление больше килограмма. В среднем у этих женщин уровень болевого порога снижен в 8 раз по сравнению с нормальным.

— Судя по вашим словам, это исключительно женская болезнь?

— Обычно синдром фибромиалгии проявляется у женщин в возрасте 30—50 лет. Причем это в основном женщины, занимающиеся интеллектуальным трудом, с повышенной эмоциональностью, очень чувствительные, остро реагирующие на все, что происходит с ними и вокруг них, крайне ответственные. О таких говорят, все принимает близко к сердцу.



— Таких женщин много. Выходит, что болезнь, о которой многие даже не слышали, — весьма распространенная?

— Да, фибромиалгия занимает 2—3-е места среди причин, по которым люди обращаются к ревматологу. В Германии, например, такой диагноз стоит у 50% женщин, обратившихся к специалисту, в США — у каждой третьей.

К сожалению, наши врачи такой диагноз почти не ставят, так как заболевание им малоизвестно. Больные от этого очень страдают. Скажем, приходит женщина к врачу с жалобами на плохое общее самочувствие, боли и т. д., а проведенные исследования не выявляют отклонений ни в сосудах, ни в мышцах. «У вас все в норме, вы ничем не больны», — говорят ей. Но болезнь прогрессирует, боль нарастает, общее состояние ухудшается. Она снова идет на прием. И слышит: «Симулянтка, истеричка...» и тому подобные комментарии.

Между тем женщины, больные фибромиалгией, к истерии не склонны. В самом начале заболевания у них вообще нет психологических проблем. Спустя два-три года у них уже наблюдаются депрессивные состояния, ипохондрия. Согласитесь, трудно сохранять оптимизм, хороший эмоциональный настрой, когда боль давит, мешает жить.

Главный редактор журнала «Фибромиалгия» в штате Техас США Линн Маталла не только возглавляет это издание, но и сама борется с заболеванием, которое обнаружила у себя несколько лет назад. Ее рекомендации больным фибромиалгией мы нашли на сайте «VITAMINOVNET Здоровый образ жизни» (www.vitaminov./rus).

Быстрая

Я на собственном опыте убедилась: даже самые эффективные лекарства будут бесполезны, если не менять образ жизни. Вот самые важные привычки и изменения, которые должны прочно войти в вашу жизнь.

1. Диета. Наше питание способно значительно отражаться на здоровье. Учеными доказано: определенный рацион помогает значительно снизить боли при фибромиалгии. В частности рекомендуется исключить продукты, вызывающие аллергические реакции: зерно и зерновые продукты, проращенные зерна, пшеницу, хлеб, мюсли; все молочное; цитрусовые; сою, соевый сыр и молоко, проращенные соевые зерна, заменители мяса; алкоголь в любом виде.

Чаще всего лечение связано с длительным приемом антидепрессантов, что приводит к увеличению массы тела. У пациентов, которые придерживались низкокалорийной маложирной диеты и нормализовали таким образом свой вес, самочувствие значительно улучшалось.

Большое внимание при фибромиалгии уделяется уровню магния и кальция в крови. Поэтому стоит включить в рацион продукты, богатые этими микроэлементами: бобовые, орехи, листовые овощи, фрукты и ягоды.

2. Нормализация сна. Очень важно с самого начала привыкнуть к правильному положению во время сна. Шейному изгибу позвоночника во время ночного отдыха необходима опора — валик или специальная подушка. Спать лучше всего на жестком анатомическом матрасе А еще нужно установить четкий режим сна и бодрствования — только так можно справиться с бессонницей и трудным засыпанием.

3. Аэробика. Проводилось множество исследований влияния физических упражнений и спорта на здоровье пациентов. Выяснилось, что наиболее сильный положительный эффект дает именно аэробика. У тренировавшихся женщин улучшался сон, уменьшались головные боли, поднималось настроение, укреплялись мышцы.

Кроме того, отличные результаты были получены после занятий йогой, растягивающими и расслабляющими упражнениями.

управлять болью

— А какие шаги нужно предпринять, чтобы правильный диагноз все-таки был поставлен?

— Если появились боли в опорно-двигательном аппарате — в ногах, руках, — первое, что нужно сделать: проверить, нет ли другой частой причины болей в руках или ногах — заболевания сосудов. Если сосуды в норме, надо обязательно идти к врачу-ревматологу. Нет ревматолога в своей поликлинике — берите направление в соседнюю или в городской ревматологический центр. Такие центры есть в каждом крупном городе. Ревматолог проведет обследование, выяснит картину заболевания. И при подозрении на синдром фибромиалгии направит к коллегам, которые этой проблемой занимаются.

— Диагноз поставлен. Что дальше?

— Дальше будем лечить. Пока нам не известны истинные причины возникновения заболевания, терапия фибромиалгии направлена против основных симптомов: боли, усталости, нарушения сна, психологических нарушений. Курс лечения включает физиотерапию и фармакотерапию, то есть применение лекарственных препаратов. В лекарственный набор входят обезболивающие препараты и антидепрессанты.

Прием антидепрессантов, таких, как амитриптилин, людиомил, дает неплохой эффект — улучшается сон, уменьшается чувство скованности, усталости, проходит тревога, уменьшается боль. Однако положительный эффект сохраняется только во время лечения. Когда пациентка прекращает прием этих препаратов, сразу же возвращается боль.

Гораздо лучшие результаты дает применение трамала или трамадола. Это обезболивающий препарат, применяемый в хирургии и травматологии. Наблюдая за нашими пациентками, мы отметили, что их состояние начинает улучшаться через три-пять дней после начала инъекций. При этом препарат помимо обезболивающего эффекта оказывает положительное влияние на состояние вегетативной системы. Уже через месяц непрерывной терапии малыми дозами трамала состояние наших пациенток заметно улучшается, боль практически уходит, нормализуется сон, восстанавливается работоспособность. После полугодичного курса лечения они ощущают себя вполне здоровыми людьми. И, что наиболее важно, такой эффект сохраняется в течение года после окончания приема лекарства.

Потом болезнь опять проявляет себя, боли начинают медленно нарастать. Но для их подавления уже достаточно короткого курса лечения. Женщины перестают бояться своей болезни, возвращаются к нормальной, активной жизни.

— А можно ли полностью излечиться от фибромиалгии?

— В нашей практике таких случаев не было. В медицинской литературе приводятся примеры выздоровления в результате каких-либо ярких радостных событий в жизни пациентки. Но это исключения.

— Значит, больным с таким диагнозом надеяться не на что?

— Не нужно отчаиваться. Заболевание хроническое, но это не катастрофа, к инвалидному креслу оно вас не прикует. Необходимо только обратиться к специалисту, который поможет научиться управлять болезнью так, чтобы она не мешала вашей нормальной жизни.

«АиФ. Здоровье»

утомляемость

4. Массаж. Эта процедура при фибромиалгии не просто полезна, а необходима. Массаж помогает расслабить напряженные мышцы, уменьшает боли, улучшает кровообращение и снимает стресс. Но помните: при этом заболевании полезен только очень мягкий и нежный массаж, который не причиняет никаких неприятных ощущений.

5. Психологическая помощь. Без грамотной психологической поддержки программа лечения будет односторонней и неполной. В нее обязательно включают консультации психологов и психотерапевтов, обучение методикам аутогенной тренировки. Человек должен привыкнуть жить в новой реальности, когда на обычные повседневные дела приходится затрачивать очень много энергии. Такая ситуация может провоцировать подавленность или, наоборот, желание выполнить задуманное любой ценой. И то и другое ухудшает состояние. Поэтому лучше сразу обратиться со своей проблемой к специалисту — он поможет скорректировать жизненные установки.

6. Фототерапия (светолечение). Этот метод дает замечательные результаты: помогает справиться с депрессией, уменьшить боль, корректирует нарушенные биологические ритмы, нормализует сон.

Сегодня фибромиалгией занимаются многие ведущие ученые и медики. Постоянно ведутся исследования, врачи работают над улучшением методов диагностики и терапии, наблюдают за женщинами с этим диагнозом. И совсем недавно мы получили данные о том, что у людей, четко соблюдавших рекомендации врачей, со временем значительно снижается интенсивность проявления симптомов, болезнь как будто бы на время засыпает. Если говорить о личном опыте. Когда я узнала о своем недуге, вопрос о сохранении нормального образа жизни волновал меня больше всего. Я хотела вернуться к любимой работе, воспитывать своих детей, общаться с друзьями, ходить на вечеринки. Тогда ведь считалось, что с таким диагнозом нужно максимально отгородиться от любых нагрузок и волнений и жить как тепличный цветок. Согласитесь, трудно смириться с такой перспективой в 30 лет! И я начала собирать информацию о недуге, искать товарищей по несчастью, специалистов. Потребовалось немало усилий, чтобы создать наше общество, начать выпускать журнал, объединить пациентов и врачей вокруг проблемы. Главное, чего удалось достичь, — изменение отношения людей к нашему заболеванию. Поэтому если у вас есть желание совладать с недугом (а это основное условие успеха в лечении), не дать ему завладеть вашей жизнью, у вас все получится.

Что предпринять,

Неделя была сумасшедшая, и я совсем закрутилась. Только в пятницу вечером вспомнила: с лучшей подругой неделю не говорила. Звоню. Нинуля отвечает слабым, еле слышным голосом.

— Что случилось? — спрашиваю.

— Кошмар, — подружка, чувствую, глотает слезы. — Я, кажется, того — «залетела»! В нашем-то возрасте аборт!

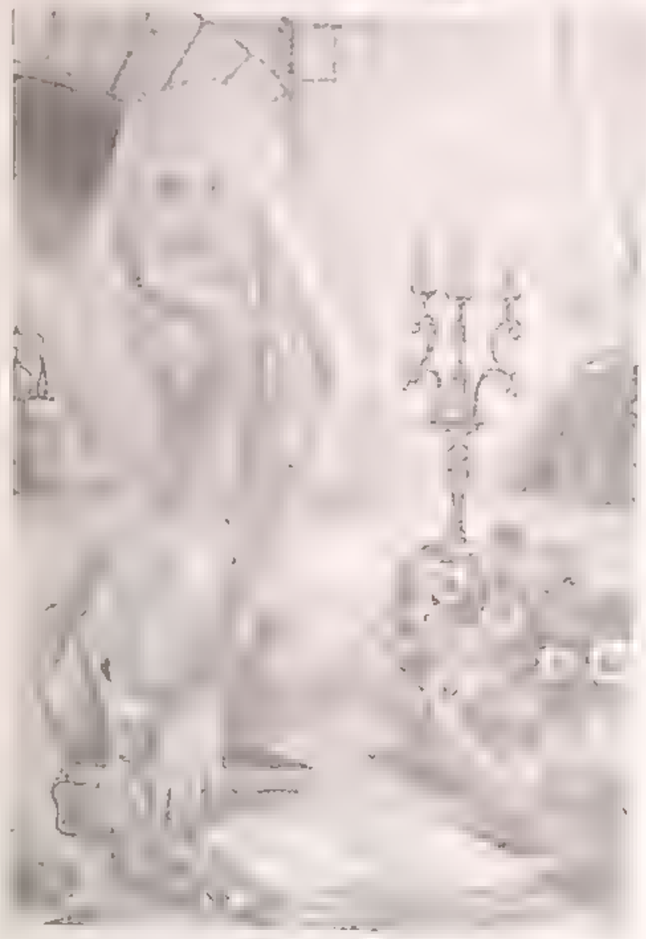
Да, нам уже по 46, и ничего хорошего в этой ситуации, разумеется, нет. И вообще, сколько бы лет женщине ни было, незапланированная беременность — всегда трагедия.

К счастью, все обошлось. У Нины была просто задержка месячных. А тошноту доктор объяснила проявлением ПМС (предменструального синдрома). Такое бывает, как, впрочем, и головные боли, плохое настроение и многое другое. Тем более климакс не за горами.

В помощь Нине при ПМС доктор прописала лекарство. А вот как предохраняться? Спираль нельзя — из-за возраста, гормональные таблетки — страшновато...

* * *

А может, нечего бояться? Сейчас много препаратов нового поколения. Может, они совершенно безопасны? С этим вопросом я обратилась к врачу-гинекологу Юлии Владимировне Окуловой, тем более что в редакцию приходит немало писем от женщин всех возрастов с просьбой рассказать о современных средствах предохранения: посоветовать, развеять сомнения, помочь сориентироваться.



Ответ: в «начинке» секрет!

— Действительно, если возраст пациентки 45 лет и более, выбор контрацептива — сложная задача. Но необходимая: ведь, несмотря на снижение функции яичников, беременность у таких женщин вовсе не редкость. А аборт в большинстве случаев влечет в 2—3 раза больше осложнений, чем у молодых пациенток.

В такой ситуации перед врачом стоит вопрос, как помочь женщине и при этом избежать негативного влияния на процессы, происходящие в перестраивающемся организме. Кроме того, хорошо бы совместить профилактику и лечение начальных проявлений климакса, а также замедление процессов старения. Трудно, но — можно!

Наиболее перспективны в таких случаях гормональные препараты, содержащие минимум гормонов: мерсилон, логест, новинет, линдинет. А еще контрацептивы, которые не содержат эстрогенов мини-пили, депо-провера.

Отдельно хочу сказать о ВМС «Мирена». Это не простая внутриматочная спираль, а... с «начинкой». В ней — гестаген, женский половой гормон. Постепенно высвобождаясь (в течение пяти лет), он оказывает не только контрацептивный, но и лечебный эффект! Менструации становятся короче, слабее, менее болезненные, снижаются проявления симптомов предменструального и климактерического синдромов. А еще клинические исследования показали, что присутствие «Мирены» благотворно влияет на утолщенную слизистую матки при миоме и различных разрастаниях эндометрия. А ведь известно, что многие женщины к определенному возрасту «обзаводятся» подобными болячками.

Правда, спираль эта не дешева, но зато надежна и имеет минимум побочных эффектов.

«Спиральные» вопросы

— Кстати, о побочных эффектах. Ольга из Саратовской области в своем письме пишет, что у нее спираль проросла в матку. Пришлось «выдирать» с обезболиванием. Так действительно бывает?

— Что значит «проросла»? Это же не дерево, что пустило корни. Иногда спираль действительно прикрепляется очень плотно. И тогда врач под наркозом, чтобы не причинить женщине боль, расширяет зев и аккуратно достает ее. Чаще такие вещи встречаются, если пациентка носит спираль дольше, чем положено, или у нее за это время были какие-то воспалительные процессы в половой сфере. Но ничего страшного или особенного в такой процедуре удаления ВМС нет.

— Кристина из Серпухова, несмотря на наличие спирали, забеременела. Они с мужем долго сомневались, оставить ли ребенка. И все-таки побоялись, что инородное тело в полости матки может причинить вред будущему малышу. Женщина сделала аборт.

— И зря! Таких случаев, когда спираль мешала бы нормальной беременности, я не знаю. Ребеночек, как известно, находится в плодном пузыре. И он, увеличиваясь в размерах, постепенно отодвигает ВМС к стенке матки. Во время родов спираль или выходит первой, или рождается после последа. Без каких-либо осложнений. Ну а что касается надежности внутриматочной контрацепции, то, к сожалению, хотя она и достаточно высока, но все-таки не 100%-ная.

— Юлия Владимировна, Валентина из Приморского края жалуется, что уже дважды пыталась поставить спираль, но обе выпали: первая, когда подняла тяжелое, вторая — во время месячных. Может, врач что-то неправильно сделал?

— Не думаю. У каждой женщины свои анатомические особенности. Видимо, у Валентины шейка не может удерживать обычную спираль. Ничего страшного. Существуют ВМС в виде кольца. Они более плотно прилегают к стенкам матки и, как правило, хорошо стоят. Но это вовсе не значит, что женщина может поднимать непосильные тяжести! Такие вещи никогда не будут во благо здоровью. И при введении ВМС мы всегда предупреждаем о том, что надо быть в этом смысле осторожной, тем более в дни менструаций.

— И последний вопрос о спиральках. Женщины часто беспокоятся, не вызывают ли они воспаление — все-таки посторонний предмет так глубоко внутри?..

— Чтобы этого не случилось, гинеколог проводит обязательное предварительное обследование пациентки. Нужно сдать анализы: общий крови; на заболевания, передающиеся половым путем; мазок на степень чистоты влагалищной флоры; бывает необходимо сделать УЗИ органов малого таза. Кроме того (чтобы выявить другие противопоказания), врач должен знать обо всех заболеваниях женщины: сердечно-сосудистых, эндокринных и т. д. Только так можно избежать различных осложнений, в том числе и воспалительного характера.

Чтоб не зачать

ОК назначение — доктора решение

— Многие вопросы наших читательниц касаются гормональных препаратов. И главный из них: как противозачаточные таблетки влияют на вес? Ведь женщины, особенно молодые, очень бояться пополнеть.

— Сейчас существуют десятки и даже сотни современных ОК (оральных контрацептивов, то есть принимаемых через рот): двухфазные, трехфазные, мини-пили и другие. Они отличаются от препаратов первого поколения. Те содержали высокий уровень гормонов. И столь бесцеремонное вмешательство во «внутренние дела» организма наказывалось различными сбоями в эндокринной системе, в том числе и набором лишнего веса. В прежних таблетках содержание гормонов исчислялось в мг, теперь же — в сотых и даже тысячных долях мг. Так что опасения тут напрасны. Однако, как любое лекарство, ОК назначает не подружка, не соседка, не мама, а только врач! И лишь после обследования у терапевта, маммолога и гинеколога. Тогда он сможет учесть все особенности вашего организма и при обилии на аптечном рынке различных ОК назначит подходящее именно вам. Доктор обязательно предупредит и о возможных недомоганиях, вызванных приемом препарата. Это случается довольно часто, но, как правило, проходит через 2—3 месяца: организм перестраивается и принимает гормональную «поддержку» извне.

— А вот Наталья из Орловской области пишет, что здорова, а гинеколог не захотел назначать ОК, потому что у ее мамы тромбофлебит. Правильно ли это?

— Дело в том, что тромбофлебит — болезнь наследственная. И значит, Наталья к ней предрасположена. В таком случае вполне возможно, что прием гормональных препаратов спровоцирует заболевание. Ведь эстрогены, которые содержатся в противозачаточных таблетках, повышают показатели свертываемости крови, то есть увеличивается опасность образования тромбов. А главная заповедь медицины: «Не навреди!» Хотя статистика показывает: смертность от тромбоэмболии у курящих женщин в 2 раза выше, чем у женщин, принимающих ОК. Но врачу, наблюдающему пациентку и отвечающему за ее здоровье, виднее. А курение, кстати сказать, само по себе является относительным противопоказанием для назначения гормональных контрацептивов. Особенно для женщин старше 35. Во-первых, оно влияет на свертываемость крови. Во-вторых, печень таких пациенток, как правило, уже нездорова. И если мы добавим еще и лекарственную нагрузку, то она может с ней просто не справиться должным образом.

Мифы и реальность

— Еще вопрос по ОК. Тамара из Оренбурга обеспокоена, не увеличит ли прием противозачаточных таблеток рост волос на теле — у нее и так с этим проблемы.

— В арсенале гинекологов сейчас есть замечательные препараты — диане-35 и совсем новый жанин. Они не только предохраняют от беременности, но и помогают в борьбе с повышенным оволосением. А кроме того — в лечении угревой сыпи, если она вызвана гормональным дисбалансом в организме. Так что Нине надо посоветоваться со своим врачом, какие из таблеток ей больше подойдут, и принимать без опасений.

— Юлия Владимировна, известно, что существуют противозачаточные препараты, которые вводятся подкожно на длительное время.

— Вы, наверное, имеете в виду норплант? Это гормональная система, состоящая из 6 силиконовых капсул. Они вводятся под кожу в предплечье под местной анестезией. Контрацептивный эффект сохраняется в течение 5 лет. Затем капсулы удаляются и возможность зачатия восстанавливается. К сожалению, в России этот метод не так широко применяется — из-за дороговизны препарата.

— А что вы скажете про постинор? Правда ли, что он очень вреден? И еще: дает ли он 100%-ную гарантию?

— Этот препарат предназначен для экстренного случая. Ведь не секрет, что у многих женщин отсутствует регулярная половая жизнь. И им принимать, например, ОК по непрерывной или 21-дневной схеме нет смысла, как и вводить внутриматочную спираль. Поэтому постинор в таких случаях — препарат выбора. Таблетка принимается как можно раньше после близости в течение 72 часов, а еще через 12 часов после первой — вторая. Они в такой расфасовке и продаются: по 2 или 4 штуки. Постинором нельзя пользоваться более 2 раз в месяц — он содержит сравнительно высокое количество гормона. И передозировка может неблагоприятно сказаться на здоровье. Что касается противозаточного эффекта, то наступление беременности при использовании постинора возможно у 8—20% женщин.

— Не лучше ли в таком случае воспользоваться презервативом? Хотя... Вот что пишет Елена из Мурманска: «У моей подруги обнаружили миому. Врач объяснил, что это произошло из-за того, что женщина нерегулярно жила половой жизнью, к тому же часто использовала презервативы. В результате мужские гормоны не поступали в организм». Это действительно так?

— Наверное, подруга что-то не поняла. Все гормоны, вырабатываемые как в мужском, так и в женском организме (у дам, между прочим, вырабатывается необходимое количество и мужских гормонов), выбрасываются в кровь. В сперме гормонов нет! Так что женщина из-за того, что не получает ее в процессе близости, заболеть не может.

Вот так, милые женщины, по ходу нашей беседы развеялся миф о пользе «гормонального вливания»! И все-таки самое главное для нас — это и в любви не забывать о своем здоровье. А нежелательная беременность, оканчивающаяся абортом, действительно наносит организму страшный, часто непоправимый удар. Так давайте же будем бдительны и с квалифицированной помощью врача защитим себя. Ведь и правда, не в каменном же веке живем! И тогда мы всегда будем чувствовать себя уверенно и будем желанными для наших любимых

Беседовала Ирина Шапошникова

С древних времен изображение окружающего мира было совершенно естественной потребностью человека. С развитием верований, появлением такого понятия, как колдовство, изображениям предметов стали придавать особые магические свойства.

По приказу умирает сразу

Искусство первобытных художников совершенствовалось от простого отпечатка ладони, выкрашенной яркой глиной, которая должна была навеки сохранить память о чьей-то индивидуальности, и до великолепных многофигурных наскальных росписей, сохранившихся до наших дней. Считают, что, изображая животных, люди хотели получить власть над теми, кого изобразили. Это стада копытных, прекрасные и опасные хищники, змеи. Рисовали и охотников, солнце, звезды... Изображая многочисленные стада, человек стремился довести до сведения высших сил свою просьбу об изобилии пищи, а увековечивая сцену охоты на хищника, стремился навсегда обезопасить себя от нападения. Так что рисунки не только отражали действительность, но и призваны были повлиять на нее.

Конечно, можно сказать, что ритуальное поражение копьями изображения животного могло быть просто утратившим свой первоначальный смысл процессом обучения, в котором фигура животного была всего лишь учебным пособием. Но как бы там ни было в древности, и до наших дней племена, сохранившие первобытное состояние, продолжают перед охотой исполнять ритуальные танцы под руководством колдуна племени, поражая копьем изображенное животное, с целью заранее обеспечить удачную охоту.

С развитием веры в сверхъестественное изображения людей и животных, а также разного рода подобия типа кукол или глиняных фигурок стали играть все более заметную роль. Тот, кому принадлежало изображение какого-то человека, становился властен над его здоровьем и даже жизнью. В современной Австралии в племенах бушменов до сих пор колдуны пользуются грубо сделанными фигурками людей. Они нарекают такую фигурку именем человека, на которого хотят повлиять, а также снабжают его символами занятия, например оружием. После соответствующих ритуалов колдун может обрести реальную власть над своим соплеменником, даже приказать ему умереть. И что самое интересное, тот действительно умирает довольно быстро, без всякой видимой причины.

Наступала смерть оригинала

Еще в древнем Риме приносили жертвы скульптурным изображениям предков, поклонялись статуям обожествляемых правителей.

Искусство магии подобного опосредованного воздействия получило новое рождение, снова вошло в светскую моду, а также в повседневный обиход магов средневековья. Главным правилом такого колдовства было обязательное сходство используемого изображения и оригинала. Это мог быть портрет или маленькая фигурка.

Дальнейшие манипуляции могли несколько отличаться друг от друга, в зависимости от «школы» магии. Чаще всего проводился обряд, символизирующий крещение, при котором изготовленная фигурка нарекалась именем особы, которую она должна была изображать. Фигурке придавались условные или, напротив, очень тщательно сделанные символы ее достоинства. Например, цветок розы для девицы, оружие для воина или корону и скипетр для короля. Использовали эти фигурки для того, чтобы вызвать любовь или болезнь, а иногда и смерть. Такие действия назывались инвольтации. Кроме того, если тщательно выполненную фигурку хранить у себя, то она давала хозяину власть над изображенным человеком.

Существовала также отдельная наука — рисование портретов, которые позволяли художнику воздействовать на человека через его изображение. Считалось, что если написать портрет отравленными красками, то скорая смерть оригинала неизбежна, даже если изображенный на картине человек никогда не видел этого портрета. В литературе есть сюжеты, связанные со знаменитыми легендами о портрете, отнимающем жизнь. Суть их в том, что определенным образом написанный портрет, красками особого состава, художником-знатоком соответствующего раздела магии постепенно, по мере написания, отнимал жизнь у оригинала и вбирал ее в себя. Кончался готический сюжет по-разному, но чаще всего смертью оригинала. Обычно жертвой такого колдовства становилась неуступчивая девица, жестокая красавица или несчастная, ложно обвиненная жена. Виновность или невиновность жертвы в данном случае была безразлична. Такому колдовству не могла противостоять ни сила убежденной невинности, ни искренней молитвы. Это может означать, что такое колдовство не затрагивало душу, а воздействовало исключительно на тело.

Ох, это создание века!

В наше время существует гораздо более опасная система создания изображений — фотография. Технический прогресс привел человечество к появлению этого удобного и широко распространенного способа создания изображений. И люди стали радостно фотографироваться. Почему же мы, знающие о восковых фигурках, проклятых портретах и многом другом, так легко пустили гулять по свету изобретение, которое фиксирует, останавливает мгновение нашей жизни, создает одно из наиболее достоверных и точных наших стабильных изображений. Если меня сфотографировали, то на фотографии остаюсь именно я. И не условно, как восковая фигурка, а вполне конкретно. И запечатлело это изображение не только мои черты, но и мою энергетику, мою ауру. Моя фотография незримо связана со мной, где бы я ни находился. И причинить мне вред, используя ее, гораздо проще, чем воздействуя на восковую куклу. В моей фотографии застыло все, что существовало в тот момент, мои мысли, мое прошлое, мои возможности и даже зарождающееся будущее. И получив мои снимки, кто-то сможет манипулировать всем этим. Фотография — это даже не зеркальный двойник, это частица самого себя, пусть незначительная по величине, но соединенная с тобой непрерывным каналом. Вот почему с фотографиями необходимо обращаться с особой осторожностью.

Аура

Что я могу сделать, если мне в руки попала фотография человека?

Во-первых, абсолютно все, что делали с изображениями человека, портретами, фигурками, куклами в прошлом. То есть внушали ему определенные чувства и поступки, причиняли вред, стремились вызвать болезнь или убить.

Во-вторых, свое влияние можно употребить на пользу точно такими же средствами, но с обратной целью.

В-третьих, я могу узнать достаточно много по фотографии о самом человеке, даже предсказать его приблизительное будущее.

И в-четвертых, можно скорректи-

фотоснимков

тем, что раньше фотографии были достаточно хорошо защищены. Для их создания использовали некоторое количество солей серебра, что полностью изолировало изображение. Сейчас технология претерпела изменения, а связь между человеком и фотографией не обрывается. Существует довольно много бытовых суеверий, связанных с фотографией. Такие приметы мы отвергаем разумом, но все-таки иногда им следуем, справедливо полагая, что хуже не будет. Просто мы еще не в состоянии расшифровать пакет подсознательной информации, который бы ответил нам на вопросы. Почему стараются не снимать младенцев? Да потому, что фотографируем того, у кого еще не сформирована достаточная энергетическая защита. Новорожденный организм особенно чувствителен к воздействию извне. А вместе с фотографиями мы даем возможность каждому желающему оставить ребенку информационную программу на будущее. Для этого вовсе не обязательно быть недоброжелателем, достаточно быть другом семьи, который посочувствует малышу или пожалеет его. Например, мама с папой несколько шумно выясняли, кому выносить мусор. Это еще не означает, что они плохие родители. А гость, которому в этот момент подсунули семейный альбом с фотографиями, чтобы его занять, посмотрит на снимок симпатичного карапуза и мимоходом подумает: «Да, малыш, не повезло тебе с родителями». Так, по случайности, создается программа активного воздействия. «Не повезло с родителями» останется с ребенком на всю жизнь и в конце концов может вылиться в глобальный семейный конфликт. Ребенок возненавидит «предков» за то, что ему с ними «не повезло». И это еще один из самых безобидных примеров программирования.

Связь не оборвалась...

Но не только мы воздействуем на фотографии, они тоже воздействуют на нас. Особенно если это снимки кровных родственников. Здесь устанавливается чрезвычайно сильная связь. Она достаточно часто сказывается на семейной жизни людей. Бессознательно большинство родителей ревнует своих детей к их новым семьям. Если молодые, даже уехавшие жить в другое место, из-под непосредственной опеки своих родителей, старательно повесили на стенку фотографии любимых пап и мам, они не улучшат свое положение, — может быть, даже ухудшат. Поселившись отдельно, молодая семья расслабляется, а в старой возрастает обида и досада. Именно эти эмоции и проецирует такая фотография. И муж, который в непосредственных столкновениях всегда защищал жену от нападок своей матери, начинает злиться на нее за то, что раньше полагал только несправедливыми упреки со стороны старших. Жена подобных упреков не терпит и возвращает их обратно, ведь от любимого человека гораздо обиднее выслушивать подобное, чем от постороннего. А муж, не понимая истинной причины своего недовольства женой, все чаще мысленно обращается к матери, у которой «все было хорошо». И это мысленное обращение только укрепляет связь с фотографией. Разрушение семейных связей продолжается, хотя молодожены живут отдельно. Дело в том, что при переезде рухнула внутренняя защита, психоэнергетический барьер, который защищал прежде молодых людей от воздействия. Они отстаивали друг друга перед лицом своих родственников. Поселившись отдельно, они уже сочли блокировку такого рода не нужной. Считали излишним тратить силы на защиту от внешних воздействий. И совершенно напрасно. Если человек не защищен, то даже слабое воздействие ауры фотографии, наложенное на кровное родство изображенного, вполне достаточно, чтобы нарушить внутреннее равновесие еще не стабилизировавшейся молодой семьи.

Пришло что-то от фото

Теперь что касается фотографий умерших, в том числе и родственников. Отношение к таким фото неоднозначно. Это естественно, ведь фотография умершего — это и после его смерти сохраняющийся канал связи с ним. Только существует этот канал уже не в материальном мире, а соединяет наш мир и потусторонний. В этом и заключается опасность. Поэтому надо соблюдать определенные правила, чтобы избежать вреда, который может быть причинен через такой канал связи.

*Не храните в своем доме фотографии умершего недоброжелателя или врага. Это допустимо только тогда, когда вы хорошо умеете работать с фотографиями и собираетесь помириться с таким человеком после его смерти или простить его, попросить прощения. Воздействовать на вас может не сам враг, а явления, которые почувствуют открытый канал недоброжелательства, отрицательной энергии. Для них отрицательный заряд является хорошей подпиткой и проходом в материальный мир. И если этим каналом воспользуется явление с черной аурой, вы будете практически обречены. И не только вы, но и ваша семья, родные подвергнутся опасности, если такое существо дотянется до них.

*Достаточно серьезную опасность представляют собой фотографии кровных родственников. Только канал чистой любви, связывающий вас ними, не может открыться выходом в наш мир явлений потустороннего мира. В любом другом случае изменение эмоционального фона вблизи фотографии может заставить изображенного увеличить отрицательный заряд канала. И с какого-то момента этого заряда уже может оказаться достаточно, чтобы приоткрыть дверь между мирами. Кроме того, и сама фотография своей аурой достаточно активно может воздействовать на вас. Например, фотография умершего тестя на стене в момент скандала между супругами может очень сильно воздействовать на дальнейшую судьбу зятя.

*Следует внимательно отнестись ко всем тем фотографиям «на память», которые мы любим делать на фоне достопримечательностей. Конечно, очень хочется сохранить надолго память о приятной поездке. Но вы можете неосмотрительно запечатлеть себя или своих близких на фоне одного из «активных» энергетических мест. Речь идет о памятниках, аура которых открывает прямой канал связи с душами людей, памяти которых они установлены.

С. Лебедев, А. Лидин

Попросите

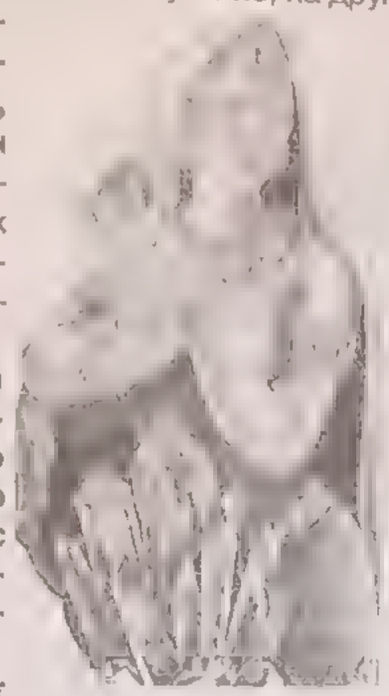
Гульфариза Кондрашова из Казахстана — член международной ассоциации профессиональных экстрасенсов, член ассоциации народной медицины. Она хороший диагност, поскольку при помощи астрального зренья видит внутренние органы. Если же учесть, что Кондрашова — профессиональный медик, много лет проработавший в онкологической клинике, прекрасно осведомлена, как должен работать здоровый орган, а как — больной, то станет ясно: такие, как она, и есть оптимальный вариант взаимопроникновения двух медицин — официальной и народной.

Г. Кондрашова умеет лечить путем наложения рук. В ваше время это воспринимается едва ли не как норма. Но ее методы лечения ценны еще тем, что она успешно применяет в работе с больными камни — драгоценные и полудрагоценные, простые и с различными вкраплениями.

Народная целительница не терпит секретов в такой области, как здоровье людей. Она считает, что многое из ее методик лечения может стать достоянием широких масс. Сегодня Г. Кондрашова делится с читателями своими рецептами исцеления.

Интуиция подскажет

Какой камень вам лучше подходит, спросите свою интуицию. Все равно, как вы будете использовать этот камень — как украшение, или как лекарство, или как средство очищения пространства вашей квартиры. Помните одно: любой камень — это мощный или слабый излучатель тех или иных типов энергий, своеобразный индикатор полей. Разные типы полей поразному влияют на людей. Одному, например, может быть очень полезно радоновое излучение, на другого же даже малая



доза действует губительно. Поэтому врачи с большой осторожностью назначают радоновые ванны. Они знают плюсы и минусы такого лечения.

То же самое с камнями. Есть люди, которые никогда не снимают медные браслеты, и это им не вредит. Но в моей практике был случай, когда именно медный браслет был источником болезни.

Приехал к нам в институт онкологии много лет назад профессор из Китая. Вижу, лицо у него тревожное, что-то человека беспокоит. Спросила его об этом. Он махнул рукой. «Да давление скачет,— говорит, — я от этого людей лечу, а сам тоже страдаю».

В то время я уже умела «смотреть» внутренние органы. Вижу: у него блокирована работа надпочечников, а по моим наблюдениям, это результат избыточной меди в организме. Указала профессору на этот фактор — благо он не стал спорить, а тут же снял браслет. Через несколько дней пришел ко мне, благодарит. Перестало скакать давление. Надпочечники стали работать лучше.

Но вернемся к камням. Меня к ним с детства тянуло. Любила собирать на берегу речки галечник, другие простые камушки. И только позже я осознала, что детское увлечение научило меня общению с камнями. Уже тогда я осознала: любой камень живой. Неправа поговорка: «Сердце как камень». Нет, если сердцем «поговорить» с камнем, он поймет твою мысль и «услышит» тебя. Вот почему при всяком лечении я, прежде чем применять минералы, разговариваю с ними, словно вкладываю программу лечения в собственную программу камня. Два плюса усиливают при этом друг друга. Вам я бы посоветовала делать то же самое.

Повторюсь: человек, по моим наблюдениям, интуитивно чувствует, что ему надо для исцеления. Приведу пример очень красноречивый, происшедший на моих глазах

В нашем отделении клиники умирал старик от почечнокаменной болезни. Незадолго до кончины, за несколько дней, начал просить, чтобы ему дали поесть лука. Но врачи запретили ему, так как лук

ОСВЕДОМЛЕН — ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Десять правил визита

Вы разочаровались в возможностях официальной медицины и решились обратиться к услугам биоэнерготерапевта? Тогда имейте в виду: экстрасенсорика — область довольно сложная, доступная лишь специалисту. Тем же, кто с ней столкнулся, желательно знать и выполнять хотя бы основные правила. О них писал журнал «Секреты народных целителей».

Первое

Лечитесь у экстрасенса, имеющего медицинское образование. Сведения об этом можно получить в регистратуре учреждения, где ведется прием. Дело в том, что во время лечения дозы лекарств, которые обычно принимает больной, должны снижаться по определенной схеме, которая известна лишь квалифицированному специалисту, хорошо знающему механизм действия препаратов.

Второе

Для большего эффекта важна совместимость полей целителя и пациента. Как ее оценить? По субъективным ощущениям. Если внешность экстрасенса кажется отталкивающей, голос противным, обратитесь к другому специалисту.

Третье

Избегайте возникновения чрезмерной зависимости от целителя. Это становится явным, когда симпатия переходит определенные границы и человек решает, что только рядом с экстрасенсом он чувствует себя хорошо, едва дожидаясь очередного сеанса.

Четвертое

Не допускайте передозировки воздействия. Ее симптомы таковы: ощущение внутреннего протеста, холодный пот, обморочное состояние При возникновении какого-либо дискомфорта немедленно скажите об этом!

Пятое

На сеанс являйтесь чистым, внешне и внутренне. Примите душ. Ведь когда поры открыты, воздействие более эффективно. Непосредственно перед сеансом, придя с улицы, вымойте руки. Все украшения, кроме «своих» камней и освященного креста, снимите, отложите в сторону. Макияж смойте. Не пользуйтесь духами: экстрасенс очень чувствителен, ароматы же будут его отвлекать. Внутренняя чистота предполагает следующее. В течение пяти дней не принимайте нейролептиков и транквилизаторов, два-три дня не пейте спиртного. Помните: под действием алкоголя меняется форма эритроцитов, их количество, что непосредственно влияет на результат лечения. Он может быть непредсказуемым. Человеку же, употребляющему алкоголь регулярно, необ-

Тел.:(495)_974-2-974

категорически противопоказан в диете таких больных. Умер дед. Вскрыли тело. Я взяла горсть камней, которые явились причиной смерти, и поместила их в луковый сок. Представьте: за несколько часов пребывания в соке камни растворились!

Здоровья у камня

От чего они лечат

Этот случай я всегда вспоминаю, когда работаю с камнями. Прежде всего предлагаю больным выбрать тот камень, который на них «смотрит». Без этого даже не начинаю лечения. И получается, что не всегда камень, традиционно отвечающий за работу такого-то органа, нужен именно этому органу. Но в целом, конечно, есть и свои закономерности в «работе» минералов.

Вот от чего лечат, по моим наблюдениям, те или иные камни.

Родонит снимает усталость, помогает при низком давлении.

Яшма хорошо действует на систему чакр.

Горный хрусталь развивает интуицию, ясновидение.

Обсидиан снимает порчу, сглаз.

Сердолики отлично лечат глаза, воспаления внутренних органов. Это очень высокоэнергетические камни, их хорошо иметь как талисманы.

Вообще блестящие минералы, вправленные в серьги, кулоны, застежки, хороши от сглаза. Ведь первый взгляд любого встречного падает на блестящую вещь, а уж потом на человека. Сглаз же — не целенаправленное, волевое усилие против здоровья человека, а нечто негативное, происходящее помимо воли. Вот почему от сглаза чаще страдают дети. На них приятно смотреть, первый взгляд «ловит» образ ребенка и тем самым непроизвольно притягивает часть энергии ребенка в свою сторону. Если на малыша повесить блестящую побрякушку, даже из простого металла, только бы она была впрямь блестящая, то сглаз перестал бы существовать как таковой.

Есть камни, отсасывающие энергию. Они очень нужны при высокой температуре, кишечных и других инфекциях, поскольку «тянут» болезнь из человека. Проверьте качество камня рамкой: если идет плюс — это минерал-донор, минус — вампир

Важное замечание: камни лучше работают, если не обработаны. И еще им время от времени необходим «отдых» для восстановления собственной энергоструктуры. То есть нельзя без устали лечить и лечить тем же камнем

Некоторые минералы при кажущейся безвредности могут сильно навредить, если их передозировать в лечении. Например, однажды ко мне пришла женщина с тяжелой формой аллергии. «Не знаю, что еще предпринять против болезни, — сокрушалась она, — я и так все подключила к исцелению».

«Все» — это было: несколько наборов бус, висящих на шее, куча браслетов, массивные серьги, а в двух карманах она держала по сердоликовому булыжнику. Представьте, какова была какофония неслышимых звуков, вибрировавших вокруг нее! Естественно, нужно было срочно с этим покончить. Что я и сделала.

Категорически запретив моднице страстное увлечение натуральными камнями, я вернула ей здоровье, не истратив на нее ни единого лекарственного средства. Ей тоже ничего не стоило выздоровление.

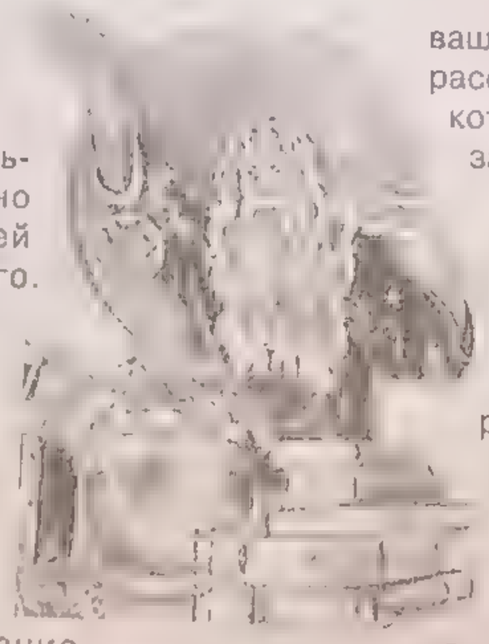
Итак, снова призываю вас, дорогие читатели, прислушаться к внутреннему голосу. Покупайте себе только те камни, к которым душа лежит. По возможности не дарите никому минералов, иначе ваши близкие, вопреки внутренним побуждениям, вынуждены будут носить дорогой подарок во вред себе. Исключения — фамильные драгоценности. Но и их нельзя бесконтрольно носить всем подряд. Бывает, что кому-то из членов семьи они противопоказаны.

И последнее. Не пренебрегайте такими камнями, которые у вас в буквальном смысле валяются под ногами. Иногда самый простой булыжник может помочь не хуже, чем благородные рубин или алмаз. Подберите себе подходящий камень для лечения с помощью рамки или по сердечному побуждению.

Г. Кондрашова, «Аура»

ОСВЕДОМЛЕН — ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

К экстрасенсу



ходимо выждать недели две-три, а еще лучше — месяц.

Шестое

Ни в коем случае не прекращайте визиты к специалисту по собственному почину, не окончив курс. Причем экстрасенс не всегда объявляет точное количество встреч. Это зависит от хода лечения. Перерывы между сеансами, конечно же, различные, на усмотрение целителя. Если вы по каким-то причинам должны пропустить сеанс, предупредите его об этом!

Седьмое

Лечение у биоэнерготерапевта - тепловая процедура. Поэтому после нее минут 20—30 посидите в помещении. Если же страдаете язвенными заболеваниями, кистой, миомой — полежите. И непременно выпейте горячего чаю. На протяжении всего курса ни в коем случае не обливайтесь холодной водой, не купайтесь в бассейне или водоеме. Мыться можно, но лишь горячей водой, недолго. Еще очень важно не переедать перед сеансом. Иначе энергия целителя пойдет не по назначению — на переваривание слишком обильной пищи. Но приходить натощак тоже нежелательно — может появиться тошнота и головокружение.

Восьмое

После процедуры избегайте стрессовых ситуаций хотя бы в течение трехпяти часов. Ведь любой конфликт связан с выбросом энергии. Если же предотвратить нервное напряжение не в вашей власти, сообщите об этом экстрасенсу. О возможных столкновениях, которые способны спрогнозировать заранее, тоже сообщите доктору. Он поможет перенести их менее болезненно.

Девятое

Не прибегайте к услугам биоэнерготерапевта во время менструального цикла и беременности!

Десятое

Можно не называть целителю своей фамилии, но подробности, связанные с состоянием вашего здоровья, не скрывайте. Перед началом процедур обязательно расскажите, когда, у кого и какими методами лечились прежде.

* * *

Эти правила не слишком сложны, но, согласитесь, доктор не может подробно рассказывать о них каждому, кто приходит за помощью, — это заняло бы слишком много времени. Поэтому постарайтесь усвоить информацию заранее.

Подавление

У моей жены была подруга — неунывающая женщина, яркая, всегда со вкусом одетая. С ней было интересно всегда, всем, всюду. Женщина работала переводчицей в агентстве. Когда рассказывала о том, чем занимается, глаза ее загорались. За версту видно: искренне любит свое дело. Лариса не пропускала ни одной свежей книги о лингвистических новшествах, часто посещала всевозможные языковые семинары. В общем, смотрели мы на нее и думали: «Вот самодостаточный человек! Эдакий — «ртутный шарик», «Энерджайзер».

И женщина в шкурах

Однажды жена пришла домой расстроенная. Оказалось, встретила подругу на улице и... не узнала. Серый свитер, длинная серая юбка, волосы собраны в нелепый пучок. Неприглядную картинку довершали невзрачные ботинки и полное отсутствие косметики. На все вопросы Лариса отвечала односложно, ссылаясь на занятость, а потом исчезла в переходе метрополитена.

Мы ломали головы, строили догадки. «Эх, лишь бы не секта...» — вздохнул я и вдруг подпрыгнул от внезапно пришедшей в голову очень простой мысли: «Давай позвоним ей!» «Правильно! — жена тоже встала. — Пригласим в гости!»

Домашний телефон Ларисы ответил долгими гудками — никого. А времени-то уже — около полуночи. Ну все, точно — ночная молитва! Закодировали сектанты! Жена набрала Лорика на мобильном. Разговор длился не более минуты.

«Лариса с мужчиной», — выдохнула супруга, улыбаясь. Вот все и прояснилось! Мы-то навыдумывали себе страстей, а Лариса просто влюбилась в очередной раз. Мчалась на свидание, погруженная в мысли... Стоп! Но одежду наша стиляга могла бы получше подобрать. К тому же без макияжа... Хотя зачем из разового случая делать какие-то выводы?

Как-то раз я столкнулся с Ларисой на улице. Вызвался проводить, и на полпути ее «понесло»... Оказалось, теперь подруга считает, что работа и карьера — глупости, чепуха, что быть «хранительницей очага» (у меня в мозгу картинка — пещера и женщина в шкурах) — главное предназначение любой представительницы женского пола. После слов о ее согласии всю жизнь сидеть дома, готовить еду да детей рожать я присвистнул. Продолжение рода — это классно, но только вот сказано сие было таким тоном... Как-то не по себе стало. Скучновато... Я попытался сказать Ларисе: дескать, у финансового директора нашего предприятия четверо ребятишек и это ничуть не мешает ей отлично выглядеть, оставаться незаменимым человеком в фирме. «Нет», — Лариса подняла на меня глаза. Клянусь, в глубине их притаился испуг.

Очень захотелось увидеть его. «Почему бы тебе не прийти к нам со своим другом?» «Нет, Стас не любит вечеринок, он и меня...» — Лариса запнулась. «Не пускает!» — продолжил я про себя, а вслух еще раз предложил: «Все же приходите — познакомимся!» «Ладно, попробую уговорить...» — Лариса улыбнулась, на секунду став тем человеком, которого мы знали когда-то...

«Ты — никто, Я — все!»

Через неделю встреча состоялась. Вы видели Наполеона? На картинах, в кинофильмах? В рейтузах белых, кителе с блестящими пуговицами. Снять все, одеть в костюм-тройку — готовый портрет Стаса. Рост — «метр двадцать в прыжке», залысины, пузико упругое. Он протянул мне маленькую узкую ладошку, похожую на рыбку (холодную, влажную), представился, тут же отошел с Ларисой к столу. За весь вечер от Стаса не было слышно ни одного слова. Иногда он что-то шептал Лоре на ухо, а она согласно кивала. Пару раз улыбнулся. Мы общались, шутили (компания подобралась веселая). Я же нечаянно облился шампанским и пошел переодеться.

Возвратившись, перехватил взгляд Ларисы на Стаса. Передернуло... Взор побитого спаниеля. Завороженный взгляд бандерлога на удава Каа. Да она ведь зависима от этого мужчины! От его слов, указаний. Кто же он, изменивший подругу до неузнаваемости? Может, серьезный бизнесмен? Или политик какой-нибудь? Либо деятель культуры — маститый режиссер, художник талантливый? Чем «взял» Ларису? Если не внешностью точно, то большими деньгами. Как вариант — богатым внутренним миром. Возможно, то и другое вместе.

Тайну помог разгадать случай. Стас поднялся, сославшись на занятость,

А до свадьбы был

Прочитала статью «Семейный беспредел» («Ай, болит!» № 33, 2006 г. — ред.), и возникло желание написать.

Итак, семья, где один супруг регулярно избивает другого. Верно подмечено, что, как правило, жертвами становятся женщины тихие, покорные, бессловесные.

Почему-то принято считать, что духовное развитие подразумевает самопожертвование, полное отречение от радости в пользу страданий, которые якобы очищают. Это отнюдь не так. Потому что мало кто может сносить побои и при этом не испытывать негативных чувств к обидчику. Стало быть, это лицемерие, никаким духовным ростом там и не пахнет. Мазохизм никогда не приведет к просветлению. А унижение, обида — губят душу

Немаловажную роль играет расхожее мнение, что это нормально. Мол, у всех так, ну или почти у всех, поэтому нужно просто жить и терпеть, нести свой крест ради сохранения семьи. Но семья — это союз людей, построенный на взаимной любви и уважении! Где здесь уважение? А любовь?!

Бывает, женщина все же жалуется: мол, до свадьбы был такой заботливый, ласковый, а потом как подменили... Да не бывает так! Наклонности к садизму были в человеке. И это всегда видно. Вопрос в том, хотим ли мы это видеть. Или думаем, что сможем потом изменить человека. Так почему же ничего не делаем, чтобы изменить? Потому что думаем, будто все произойдет само собой. Если до свадьбы муж уважал вас, любил, не позволял даже крепкого словца в ваш адрес, а потом стал материть и избивать - задумайтесь, кто виноват в этом? Вы, и только вы. Такие ситуации в семье провоцирует неправильное понимание семьи и взгляд на мир вообще.

Ошибка женщины-жертвы в том, что она не любит себя. Не уважает. За что же любить и уважать ее будет муж? А если она еще и склонна постоянно жертвовать собой, ущемлять себя, принижать свою роль в семье, с ней муж очень быстро перестанет считаться. Потом в нем начнет расти агрессия, потому что жить с человеком, который о себе очень низкого мнения, невозможно. Вот и изливает свою агрессию в побоях. Так что в каком-то смысле женщины делают

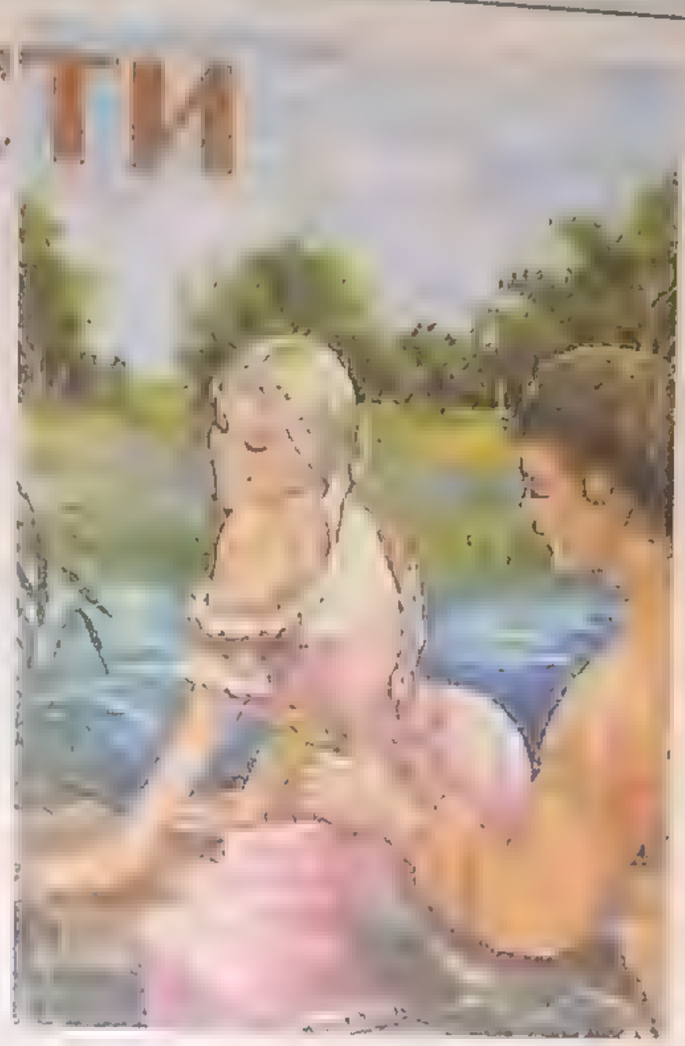
ЛИЧНОСТИ

начал собираться. Лариса серой тенью скользнула следом. Попрощались. Я открыл входную дверь и лоб в лоб столкнулся со своим закадычным другом Костиком. Тот оттеснил меня стокилограммовым телом, пробасив извинения за опоздание. «О! Здорово! А ты тут как?» — заметил он Стаса. Последний скукожился, промямлил нечто нечленораздельное. Разобрали только: «Здрась..., Конст... Игорев...» Потом спиной вперед он покинул наше жилище, утянув за собой Ларису.

Я непонимающе взглянул на Костю: «Вы знакомы?» «Работает у меня», — друг был занят расшнуровыванием ботинка. Неожиданно замер: «А Лариса с ним, что ли?» Объяснил ему, не особо вдаваясь в подробности. Удивлению Константина не было предела: «Ну, молодец! — приятель громогласно расхохотался. — Неприметненький, вечно влажный, а такую барышню урвал!»

Оказалось, Стас работает менеджером в крошечном отделе. Боится начальника, страшится сослуживцев, при телефонных разговорах с клиентами обливается холодным потом, вздрагивает от стука хлопающих дверей, заикается при разговоре с руководством фирмы. Я раньше слышал о подобных вещах, сейчас же увидел воочию. «Ведомый» по жизни превращается в «ведущего», начинает куражиться над единственным в мире человеком, который считает его чуть ли не «полубогом».

Мне стала понятна смена Ларисиного «оперения» («Что вырядилась? Так проститутки одеваются! Ты эти шмотки надеваешь, чтобы привлечь внимание



самцов?»). Я понял, почему Лорик охладела к работе («Женщина должна быть хранительницей очага!»). Сам-то ведь ничего не достиг. А та, что рядом, должна быть еще ниже по статусу, ведь это мучительно — рядом женщина, которая тебя в карьере обскакала! Ею же управлять тяжелее! В домохозяйки ее!

Уразумел, почему Лариса перестала появляться у нас («Что тебе эти мелкие людишки, когда тут Я? Да о чем с ними говорить?»), понял, что за реплики отпускал на ухо Ларисе Стас («Этот не очень умен, да-да... Тот перепил, поэтому шампанское на себя разлил...»). Вот угораздило подругу попасть к такому тарантулу в паутину! Облить всех грязью, «затюкать» слабого («Ты — никто, Я — все!») и, главное, ловить на себе зависимые взгляды, повелевать...

Стасы неисправимы!

Какая грустная история!.. Но я хочу дать один очень полезный совет девушкам, попавшим в зависимость от таких Стасов. Не ждите, когда «эго» «ведущего» раздуется до неимоверных размеров. Как бы ни было трудно, рвите отношения!

Если не верите, проведите небольшой эксперимент — попытайтесь хотя бы день не звонить, хоть пару раз не высказать восторга от очередной произнесенной «ведущим» «мудрой фразы». Вы увидите перевоплощение, которое потрясет вас. Тот, кто пару дней назад рыкал как лев, внушая, что вы никому не нужны и он-де делает вам бо-о-ольшое одолжение, встречаясь с вами, станет ягненком. Будет звонить по сто раз на день, вытирать коленями паркет. Станет блеять, что покончит жизнь самоубийством, если вы к нему не вернетесь. Пообещает «носить на руках до конца дней своих...».

В подобной метаморфозе нет ничего удивительного. Просто человек боится потерять того, кто трепещет при звуке его голоса, кто, заглядывая в рот, восхваляет несуществующие таланты и верит в миф о мнимой «гениальности». Наполеончик страшится: вдруг завтра ему не на кого будет кричать, некому будет давать обязательные к исполнению приказы («Чего разоделась? А ну-ка, поскромнее!»). И главное, не верьте, что этот человек может измениться, какими бы заверениями он ни осыпал вас.

Стасы неисправимы! Посему — пускай ищет новую жертву. А вы — живите, улыбайтесь, не бойтесь ярко одеваться, ходить на вечеринки, продвигаться по службе. Будьте свободны, не попадайте в унизительную зависимость от ничтожеств!

Анатолий Шарий,
http://www.myjane.ru/

Хороший

из мужчин тиранов. Позволяют им реализовываться в этом.

Есть семьи, в которых жена жертвует собой ради карьеры мужа. Но она вовсе не перестает при этом быть женщиной. Она себя уважает и не ставит ниже «мужа-добытчика». Она не считает себя мученицей, у нее есть свои увлечения, интересы, радости, которые возвышают ее в глазах мужа. Она знает, как дать ему радость, сделать приятное, но не в ущерб себе, не ценой своих мучений, недомоганий и прочего.

Мы выбираем тех, кого достойны. Гармония вокруг человека царит только тогда, когда она есть у него внутри. Ничего не изменится, пока женщина не начнет уважать себя, пока не полюбит себя искренне, пока не осознает: вовне творится то, что она создала внутри себя.

Автор статьи права: это не только губит саму жену, но и детей. Они тоже приобретают осознание, что так надо, что такой образ жизни правилен. Так калечатся их души.

Коль уж ситуация назрела до такой степени — надо уходить. Для того, чтобы переосмыслить свое мироощущение в тишине и спокойствии. Чтобы осознать свою суть как женщины. Полюбить себя искренне. Пересмотреть в себе все ценности и установки, стать уверенным, самодостаточным человеком. Поселите в себе радость жизни — только тогда обретется семья. Такая, какой она должна быть. Несущая счастье, развитие и настоящий духовный рост! Где оба супруга взаимно уважают друг друга и делают счастливыми. Где царят мир и понимание.

Милые женщины! Забудьте все установки, которые вы получили, если они хоть немного неприятны вам, несут в себе угнетение, давление, принижают вас как человека. Вы вправе выбирать свою жизнь сами! Каждый из нас рождается, чтобы быть счастливым.

К слову о кармических проблемах. Они быстро прорабатываются, когда человек переходит на позитивное мышление. Так что больше нет никаких отговорок и причин искать виноватых на стороне. **Мы сами в ответе за свою жизнь, и она будет такой, какой мы ее захотим сделать.**

Может статься, что изменится даже самый отъявленный тиран и угнетатель. Но это только при условии вашего, женщины, самоуважения. Не изменив себя, не изменить близких.

Татьяна Багазова,
Кабардино-Балкария

Пояс «Сауна Белт»: верни свой вес в норму

У тебя идеальная фигура, ты красива, у тебя нежная и гладкая кожа, от мужчин нет отбоя, постоянные комплименты — все это о вас, а поможет этого достичь пояс «Sauna Belt» («Сауна Белт»).

Его по праву можно назвать мечтой большей части прекрасной половины нашего общества, желающей сбросить лишние килограммы. И не только. Быть всегда в хорошей форме, великолепно выглядеть — мечта любого, уважающего себя человека. Редкий мужчина, описывая свой идеал, не вспомнит о красоте женского тела. Редкая женщина не мечтает быть рядом с подтянутым мужчиной.

«Сауна Белт» работает эффективно и быстро, заставляя ваше тело потеть, избавляя вас тем самым от лишних килограммов и ненужных сантиметров. Потейте и прощайтесь со свободной одеждой. Вы избавитесь от жира и токсинов там, где это необходимо, в проблемных местах вашего тела — область брюшного пресса и талии. Вы просто надеваете его (он подходит на любой размер), включаете в розетку 220 В., поворачиваете терморегулятор до того теплового уровня, при котором почувствуете себя комфортно, и расслабляетесь. Диапазон рабочей температуры 34—75 °С. Если вы повернете регулятор до упора, то получите эффект сауны в определенной области тела. Тепло сауны открывает поры на вашем теле и растворяет жиры и токсины, а пот выводит их наружу. Когда вы потеете, ваша кожа становится более гладкой и эластичной, а не сухой и грубой. Пояс автоматически отключится через 50 минут. «Сауна Белт» позволяет изменять объем живота, талии, боков, ягодиц и бедер в любое удобное для вас время и в любом месте пребывания (будь то работа или отдых).

Приобретая пояс, вы сможете всегда выглядеть привлекательно. Возможно, именно благодаря «Сауна Белт» мужчины не смогут оторвать от вас взгляда, подруги придут к вам за советом, а поклонники не смогут сдержать слов восхищения.

Закажите у нас «Сауна Белт» — и в подарок вы получите сантиметр для измерения объема талии.

Вот отклики тех, кто уже приобрел этот пояс.

«Спасибо и еще раз спасибо создателям вашего чуда. Я не только сохранила семью, но и привлекательнее стала. Муж от меня глаз не отрывает. А какие слова он мне говорит. Он вновь признается мне в любви...»

Ирина Р., г. Москва

«Добрый день. Получила от вас «Сауна Белт». Пользуюсь каждый день. Сбросила уже более 10 кг. И надеюсь, что это еще не предел. Мужу думаю предложить, чтобы его животик пришел в норму, а не выскакивал из штанов...»

Татьяна А., Новосибирская обл.

«Не верила рекламе. Подруга пояс дала на время попользоваться, пока она уехала в отпуск. И что вы думаете? Я так к нему привыкла, что жалко стало отдавать. А самое главное, размеры мои уменьшились, кожа стала упругой. Теперь не то что на пляж сходить можно, хочу еще в конкурсе красоты поучаствовать».

Виктория С., Воронежская обл.

«Неправда, когда говорят, что после 40 лет жизнь заканчивается. Она только начинается, особенно когда ты хорошо выглядишь и мужчины не могут оторвать от тебя взгляд. Купила «Сауна Белт» в надежде, что хоть немного сброшу вес. Но я не только сбросила вес, у меня появилась талия, складки жира пропали, я стала носить обтягивающую одежду. И вот результат: я скоро выхожу замуж...»

Ольга И., Московская обл.

«Раньше я занималась аэробикой, чтобы быть в форме. Но жизнь круто изменилась после рождения сына. Времени в обрез, и оставлять малыша не с кем. Вот и купила у вас пояс. Раньше считала, что человек только сам может сделать себя счастливым. Но пояс «Сауна Белт» развеял все мои сомнения. Всего через несколько применений я заметно сбросила вес, а теперь только его контролирую и использую пояс по мере необходимости...»

Оксана, г. Санкт-Петербург

Юридический адрес: **302025, г. Орел, Московское шоссе, д. 137, ООО «Торглочта». ОГРН 1055742019816.**

Пояс «Сауна Белт» является прибором бытового назначения.

Сертификат соответствия № РОСС RU. ME64. B07341.

Рекомендуем вам не покупать прибор у случайных продавцов. Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию и проконсультируйтесь у специалиста.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ. Заказать пояс можно по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 12 (АР), отд. «Товары почтой». Цена прибора — 1498 руб. + почтовые расходы.**

По **т. (4862) 36-90-35** (многоканальный), **49-50-77** (с 9 до 18 часов по моск. времени); по электронной почте med@ortes.ru; на нашем сайте: www.zacaz.ru. **Для жителей Украины — (057) 755-27-76.**

Если у вас возникли вопросы, позвоните и задайте их, мы с радостью ответим. ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Вы не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законодательством РФ, в т. ч. ФЗ РФ «О защите прав потребителей».

(На правах рекламы.)

Высылаю наложенным платежом экстракт личинок большой восковой моли (огневки). 1 флакон (100 мл — 500 руб. + наложенный платеж. Принимать по 15—20 капель с водой 20—50 мл 2 раза в день за 30 минут до еды. Стандарта хватает на месяц. Излечивает заболевания сердца, туберкулез легких, рассеянный склероз, аденому простаты и многие другие заболевания. Противопоказания — непереносимость продуктов пчеловодства.

Получить консультацию и сделать заявки можно по телефонам (838466) 79-6-78, 8-960-913-38-51

Или по адресу: 653221, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, с. Индустрия, пер. Садовый, д. 26.

Евдокия Леонтьевна Спиркина

Высылаю гриб шиитаке для лечения рака всех органов и доброкачественных опухолей (миомы, мастопатии, аденомы простаты и др.). От вас — конверт с о/а.

Александр Дмитриевич Свирский, 394066, г. Воронеж-66, до востребования: т. (4732) 43-79-75

Наложенным платежом вышлю алтайские травы: уснею (все болезни щитовидной железы, гипертония); галегу (диабет); боровую матку (гинекология, простатит); венерин башмачок (эпилепсия); морозник (похудание); кукольник (алкоголизм). Полный курс — 240 руб.

Уснея + каменное масло — узлы на щитовидной железе. Курс — 400 руб. Каменное масло — противоопухолевое. Курс — 900 руб.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36

Очень эффективный комплекс для лечения псориаза. Сама болела 27 лет.

Для ответа — конверт с о/а.

Людмила Александровна Панюшкина, 692502, Приморский кр., г. Уссурийск, а/я 134; т. 8 (4234) 34-93-61 (разница с Москвой — 7 часов)

Вышлю корни кукольника и копытня, применяемые при лечении алкоголизма, с инструкцией. А также корни лабазника, дягиля; траву боровой матки, грушанки, зимолюбки, манжетки, болиголова; листья орешника и др. Для ответа — конверт.

Анатолий Иванович Саломатов, 423575, Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Строителей, д. 32, кв. 38

Предлагаю спиртовую настойку плодов черного ореха. Применяется при болезнях щитовидной железы, опухолях, паразитах, йододефиците, расстройствах пищеварения. 240 мл — 250 руб. Также вышлю свежемолотый корень морозника. Полугодовая норма (30 г) — 200 руб. Отправка наложенным платежом.

Александр Викторович Ушенин, 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-671

Заказывайте уникальные сборы, используемые при лечении опухолей и полипов желудочно-кишечного тракта, мастопатии и фибромы, заболеваниях суставов и зрения: травы шлемник байкальский, синюху голубую (по эффекту превосходит сенегу и валериану лекарственную), лапчатку белую, буквицу и др. А также окажу помощь в лечении алкогольной зависимости.

Н.В. Склярова, 352919, г. Армавир-19, до востребования

Вышлю семена расторопши (1 кг — 300 руб. + почтовые расходы).

Надежда Васильевна Блинова, 602208, Владимирская обл., Муромский р-н, с. Панфилово; т. (09234) 5-61-86

Объединение травников высылает наложенным платежом с методиками траву желтушника серого (инфаркт, стенокардия, водянка, астма), 50 г — 180 руб.; болиголова пятнистого (рак, эпилепсия, мастопатия, миома), 30 г — 180 руб.; корни подсолнечника (растворение камней в почках, желчном пузыре, суставах), 30 г — 60 руб.

Светлана Анатольевна Семилетова, 397628, Воронежская обл., Калачеевский р-н, с. Хвощеватое; т. 8 (473) 63-35-250

Наложенным платежом вышлю стевию (200 г — 200 руб. + почтовые расходы). Используется при лечении диабета, нормализует вес и давление, улучшает работу поджелудочной железы.

А также корень подсолнечника для очищения почек и профилактики почечных заболеваний (100 г — 80 руб. + почтовые расходы).

Минимальный заказ — 200 г.

Михаил Александрович Пикалов, 347320, Ростовская обл., г. Цимлянск, ул. Чапаева, д. 13; т. (86391) 5-02-04

Каменное масло помогает в борьбе со многими заболеваниями. Способствует снижению артериального давления. При сахарном диабете пить ежедневно по 1 г в сутки не менее 4 месяцев. При эпилепсии пить ежедневно по 0,3 г в сутки в течение 5 месяцев. При туберкулезе пить ежедневно по 0,3—0,5 г в сутки в течение 5 месяцев одновременно с лекарственными средствами. При простатите пить ежедневно по 0,3 г в сутки, делать микроклизмы раствором каменного масла на воде. При женских заболеваниях (миоме, эндометриозе, эрозии шейки матки) пить ежедневно по 0,5 г в сутки, а также применять тампоны с раствором каменного масла на воде ежедневно в течение 4 месяцев. Вышлем наложенным платежом очищенное каменное масло (1 г — 15 руб.). От вас — конверт с о/а.

Александр Романович Лейко, 350911, г. Краснодар, п. Пашковский, ул. Карасунская, д. 2, кв. 24; т. (861) 238-43-73, 266-43-73

Вышлю корни кукольника и копытня, применяемые при лечении алкоголизма, с методикой по использованию: корни дягиля, лабазника, горечавки, лапчатки прямостоячей; траву болиголова, грушанки, боровой матки, манжетки, репешка, черники; листья орешника и др.

От вас — конверт.

Оксана Александровна Панова, 423576, Татарстан, г. Нижнекамск, а/я 6104

Заказывайте лекарственные травы: адонис, аконит, астрагал, арнику горную, бадан, барвинок, болиголов, боровую матку, гармалу, грушанку, диоскорею, дрок, дурман, живокость, желтушник, каштан конский (цветки и плоды), красный корень, кукольник, красную щетку, копытень, шикшу, вереск, лапчатку белую, левзею, манжетку, клевер, морозник, омелу белую, софору японскую, цикорий, кирказон, кубышку желтую, солодку голую, волчье лыко (кора), шалфей, эхинацею и мн. др. Помогу в лечении алкоголизма, эпилепсии, заболеваний печени, ЖКТ, органов дыхания, зрения, слуха, сердечно-сосудистой системы, гинекологических заболеваний, простатита, импотенции, артрита, остеохондроза. Окажу помощь в лечении онкологических заболеваний. Есть настойки болиголова, аконита, фракция «АСД-2». А также барсучий жир; сложные сборы трав, собранных на Алтае.

От вас — конверт с о/а и подробное описание вашей болезни.

Светлана Викторовна Репина, 385776, Адыгея, Майкопский р-н, ст. Новосвободная, ул. Южная, д. 10

(На правах рекламы.)

Траволечение онкологических больных проводит доктор А.Н. Алефиров, автор книг «Аконит против рака и других болезней», «Рак, я объявляю тебе войну!», «Мастопатия. Лечение травами», а также оригинального лекционного цикла «Траволечение онкологических больных». Запись на прием в городе Санкт-Петербурге по т. (812) 268-10-05. **Справки по т. (812) 972-58-27.** Подробная информация на сайте в Интернете **http://www.phyto.boom.ru. E-mail: aconit2000@mail.ru.** Иногородние могут обратиться за траволечением заочно. Для этого нужно отправить письмо с заявкой, копии медицинских документов и конверт с о/а по адресу: **192236, г. Санкт-Петербург, а/я 91, Андрею Николаевичу Алефирову.** Или заполнить опросник на сайте **http://www.phyto.boom.ru/zakaz1.htm.**

Вышлю травы по предоплате: адонис, аконит, астрагал, бадан, барвинок, бузину, вербену, волчье лыко, гармалу, грушанку, диоскорею, дрок, дубровник, дурман, дурнишник, живокость, зюзник, каштан, кирказон, княжик, копеечник, красную щетку, кукольник, лапчатку белую, манжетку, мордовник, морозник, окопник, омелу, расторопшу, репешок, софору, стальник, цикорий, ярутку и другие. А также каменное масло. От вас — конверт с о/а.

Наталья Григорьевна Лещикова, 195027, г. Санкт-Петербург, а/я 27; т. (812) 529-84-00

Наложенным платежом высылаю бальзам из сбора трав на полный курс (3 мес.), используемый при лечении заболеваний щитовидной железы с новообразованиями (кисты, узлы). Цена — 350 руб. + почтовые расходы. Инструкция по использованию прилагается.

Александр Иванович Рузавин, 352503, Краснодарский кр., г. Лабинск, пр. Лозового, д. 13; т. 8-918-441-31-77

Академик народной медицины Лариса Николаевна Кладова помогает при тяжелых заболеваниях: опухоли мозга, кистозе, инсульте, гангрене, онкологии. Снимает порчу и проклятие. Информация: www.lkladova.ru. И по телефонам: **(81842) 2-84-91, 3-62-77.**

Гослицензия Г 788930.

Помогаю в лечении рака (даже с метастазами), сахарного диабета, астмы, туберкулеза, параличей, радикулита, остеохондроза, заражения крови, анемии, заболеваний печени, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечных, а также головных болей, опухоли головного мозга, лейкоза и многих других болезней. Помогаю избавиться от зоба, вывести паразитов из печени и кишечника. Обращайтесь по т. 8 (8443) 58-50-68 с 8.00 до 22.00 (время московское).

Потомственный народный лекарь Виктор Алексеевич Степанович, 404127, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Дружбы, д. 39, кв. 28

После специального лечения онкологических заболеваний советую пройти противорецидивный и поддерживающий курс восстановления травами, например **болиголовом**, поскольку он издавна и достаточно широко используется при опухолевых заболеваниях (как злокачественных, так и доброкачественных), в том числе заболеваниях крови.

Особо хочется сказать о **морознике кавказском**, который помогает в борьбе со многими болезнями, в частности с мастопатией. При приеме морозника улучшается общее состояние, скидывается лишний вес, снижается содержание сахара в крови, уменьшаются боли в суставах и в позвоночнике, уменьшаются миомы, сокращается количество приступов бронхиальной астмы.

Всем желающим дам совет и вышлю собственноручно собранный корень морозника кавказского, а также настойку болиголова.

Владимир Иванович Коньков, врач-онколог с 25-летним стажем, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Кирова, д. 117, кв. 17; т. (86162) 5-16-79

Предлагаю наложенным платежом омелу белую (полугодовая норма — 180 руб.) и софору японскую (настойка, 200 мл на 1 курс — 200 руб.) + почтовые сборы 60—100 руб. Применяются при лечении и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (головокружения и боли, гипертония, аритмия и др.). Подробные рекомендации. Заказывайте также корень морозника (на 6 мес. — 200 руб.), черный кремень (250 г — 150 руб.), лещину (на 3 мес. — 120 руб.).

Юлия Александровна Карбулян, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; т. 8 (918) 437-74-75 (можно SMS)

Предлагаю по умеренным ценам большой ассортимент лекарственных трав, корней, экстрактов, масел, в том числе редких (черного ореха, каштана, какао-масло и др.); жиры: сурковый, барсучий — используются при туберкулезе, бронхите, астме, язве желудка, геморрое и др.; а также грибы: веселку, шиитаке, мухомор (опухоли), лисички (гепатит, глисты), навозник серый (алкоголизм). Возможна бесплатная консультация фитотерапевта Нины Сергеевны Ковалевой и индивидуальный подбор сборов. Обращаться по адресу: **344065, г. Ростов-на-Дону-65, а/я 7240; т. 8 (8632) 71-41-36.**

Анатолий Иванович Ковалев

Вышлю травы: девясил, чистотел, зверобой, шалфей и мн. др. Недорого.

Пишите и вкладывайте конверт с о/а.

Валерий Юрьевич Марков, 620017, г. Екатеринбург, а/я 903

(На правах рекламы.)

Читайте в следующем номере:

- Лечимся по гороскопу
- Если почка «загуляла»
- Ходить по углям? Да запросто!
- Евнухи волос не теряют
- Каков ваш аромат духов?

Газета «Ай, болит!» зарегистрирована Комитетом РФ по печати, **Св. №013382 от 02.03.1995 г.**
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций **Св. ПИ №77-9101** от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21

Отпечатано ОАО «Кострома», г. Кострома
Заказ №3519 Тираж **85.830** экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № **528** Тираж **3.560** экз.
Общий тираж: 89.390 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель: **ООО «Газета «Ай, болит!».**
Индексы: 50486 (по Арх. обл.), 11338 (МАП), 34259 (АРСМИ).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс (8184) 55-16-08, e-mail: a'bolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platez.@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Директор **Барболина Т.Е.**
И.о. редактора **Солодка О.Г.**
Зам. редактора **Аполлонова Э.В.**
Отв. за выпуск **Бабарухина Е.И.**
Над номером работали: Улановская Н.Д., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Подольская Е.Ю., Осипова Е.В., Иванова Т.Ю.

Выходит 3 раза в месяц.
Дата выхода газеты 21.08.06
Следующий номер выйдет 04.09.06
Объем 2 п. л.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна.
©Все права редакции на рисунки защищены.
ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в ОСБ № 5494 г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

Время подписания в печать: по графику – пятница – 17.00; фактически – пятница – 17.00

Издание удостоено знака отличия «Золотой фонд прессы-2008»

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ MMVIII

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Ай, болит!

www.givitca.ru

№ 6 (642) февраль 2009 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

В ВАШ ДОМ — С ЛЮБОВЬЮ!

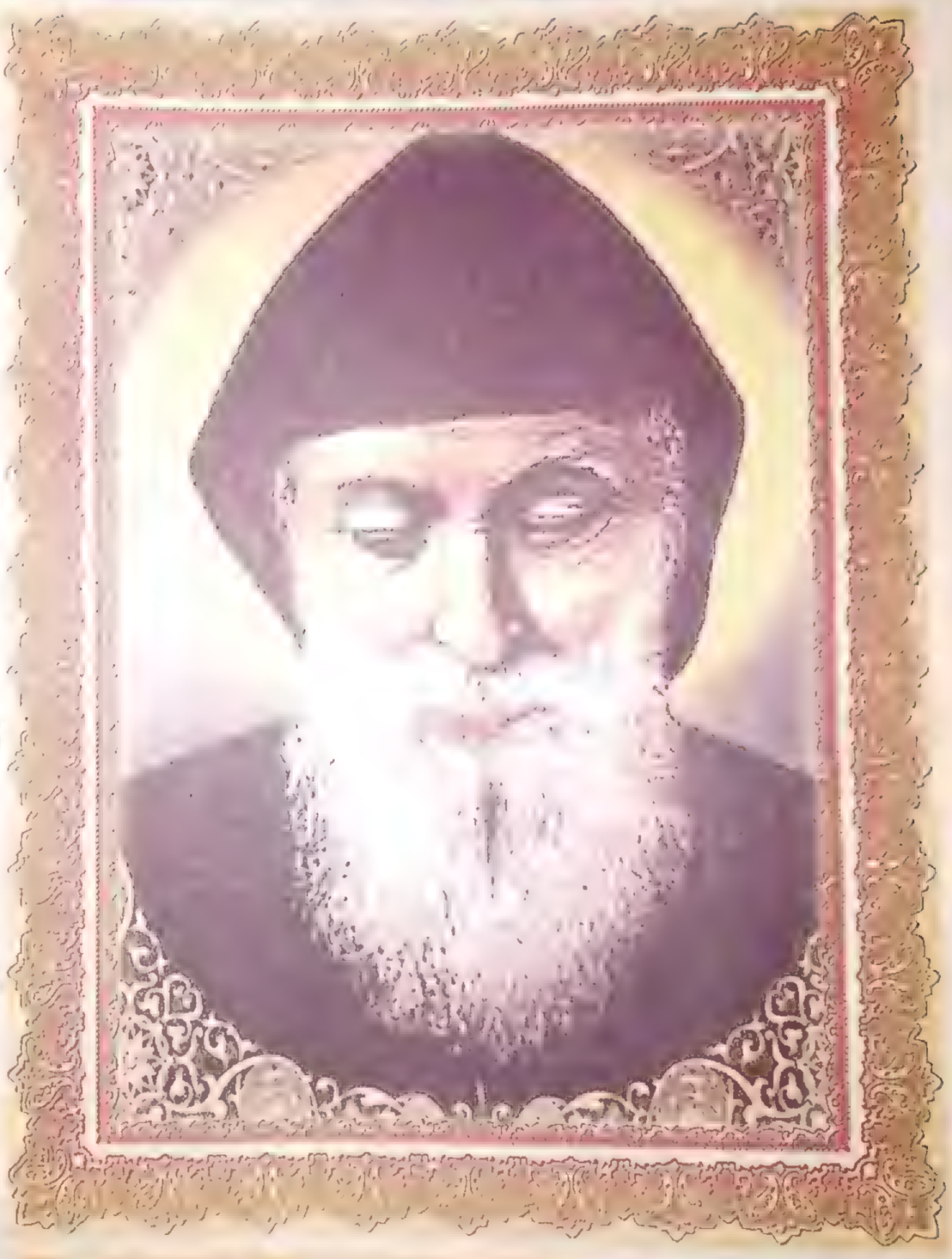
По просьбам читателей мы повторяем спецвыпуск «Ай, болита!», посвящённый феномену святого Шарбеля стр. 2—13

Безверие порождает болезнь! стр. 16

Наш помощник иммунитет стр. 18

Пшеница от глазных болезней стр. 22

Воспаление межрёберных мышц стр. 23



Спецвыпуск № 4 (235)

Выходит 24 февраля

«Для милых дам»

Дорогие читатели! В «Ай, болите!» № 2 на последней странице опубликовано объявление: «Свецвыпуск № 2 «Феномен святого Шарбеля» выходит 26 января 2009 года. Желающие приобрести этот номер почтой могут сделать заказ по т. 8-8184-52-82-57».

Несмотря на то что тираж спецвыпуска был специально увеличен, все номера уже раскуплены, а заявки продолжают поступать! Пытаясь найти выход из создавшегося положения, редакция сочла возможным половину «Ай, болита!» № 6, который вы держите в руках, посвятить святому Шарбелю. Мы надеемся, что тех, кто выписал комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск», не разочарует наше решение.

Благодарим всех позвонивших и надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество! Ждём ваших писем.

С глубоким уважением, редакция газеты «Ай, болит!»

Операция без

Рассказ арабской крестьянки Нухат, которую оперировали святые Марон и Шарбель.

— Январским вечером 1993 года мне внезапно стало очень плохо и я потеряла сознание. Отнялась вся левая сторона тела, пропала речь, дикая боль пронзила весь организм. Вскоре врачи поставили диагноз: тяжёлый инсульт, положение безнадёжное. Произошла закупорка сосудов большей части головного мозга.

— Вас осмотрели врачи-кардиологи? Приезжали к вам домой?

— Нет, родственники срочно отвезли меня в монастырскую больницу, хотя делать этого не следовало, мне необходим был покой.

— И тут на помощь пришёл святой монах Шарбель?

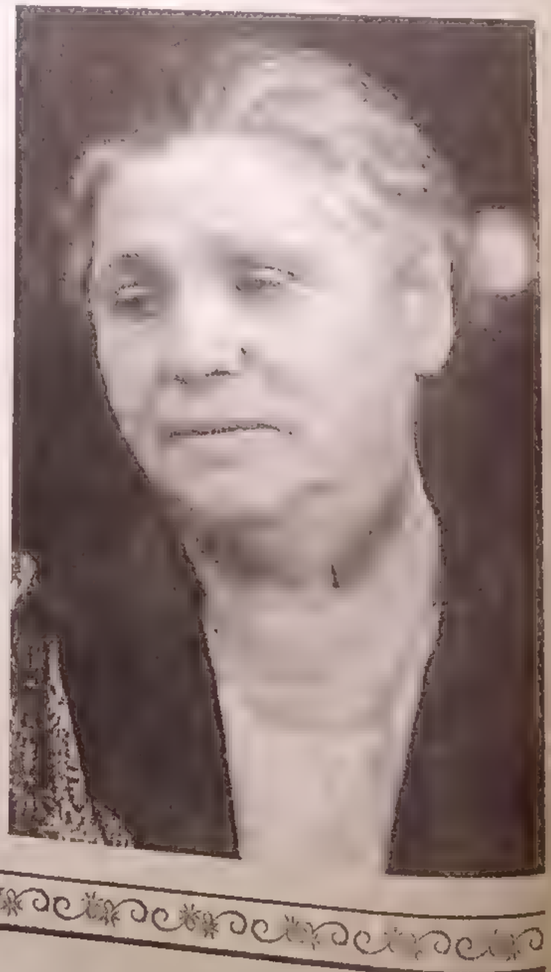
— Не сразу, на семейном совете мой муж вспомнил, что совсем недавно (об этом писали газеты) умирал богатый шейх, которому не могли помочь лучшие врачи Ливана и Сирии. А помогла шейху святая вода и освящённое масло из монастыря святого отца Шарбеля. Мы решили послать в монастырь (а он находится недалеко от нас) старшего сына; тот съездил в посёлок Аннайя, в монастырь, горячо помолился святому Шарбелю, привёз святой водицы, освящённого масла. Когда дочь стала натирать моё тело, я впервые почувствовала лёгкое покалывание в руке. Это меня обрадовало, но не более того, я полностью была беспомощной, ничего не ела, муж и сыновья носили меня на руках, дети поили через соломинку. Позже узнала, что мои родичи готовились к моим похоронам.

— Извините, Нухат, как же вы такое терпели? Или острых болей не чувствовали? Голова не болела? Ведь есть же предел человеческого терпения.

— Нет, боли исчезли при полной парализации, только голова ещё кое-что соображала, а тело моё можно было колоть иглой. Однако в ночь на 22 января вдруг резко заболело всё тело, казалось, голова разламывается на две половинки. Успела подумать: «Вот и пришла моя смерть, как оставлю своих детей, своего мужа?» Как сейчас помню, слёзы покатились по моим щекам. Из последних сил стала творить горячие молитвы, обращаясь то к Господу, то к святой Деве Марии и святому Шарбелю, и в какой-то момент мысленно возопила: «Господи! Пречистая Дева Мария! За какие грехи мне выпали такие муки? Скажите, что я сделала плохого? Всегда верила в Господа, с верой воспитала 12 детей, трудилась с утра до ночи. Если вы не можете исцелить меня, то примите мою душу... Так дальше жить я не желаю. Святой Шарбель, ты совсем рядом с нами, помоги!»

— Исцеление случилось в эту ночь? Как всё происходило? Вспомните, пожалуйста, подробности.

— Да, да, конечно!— вновь заволновалась Нухат.— Все домашние спали, когда мою комнату вдруг заполнил ярчайший луч. Я невольно закрыла глаза, вновь подумала о смерти, но тут увидела двух монахов. Они появились ниоткуда. Лицо одного показалось мне знакомым, хотя в ярком, ослепляющем свете разглядеть его как следует было невозможно. Позже узнала: это был святой Шарбель. Он приблизился ко мне и тихо проговорил: «Я избавлю тебя от недуга, Нухат, сделаю



скальпеля

операцию». «Отец мой,— испугалась я,— как же ты будешь оперировать меня без наркоза? Я и пальцем пошевелить не в состоянии». Показалось, что я вновь обрела речь. Шарбель ничего мне не ответил.

Я глянула на столик, где всегда стояла дорогая моему сердцу статуэтка Девы Марии, взмолилась: «Пресвятая Дева, сжалься надо мной! Как оперировать голову без наркоза?» И тут, я прекрасно это помню, статуэтка Божьей Матери сама собой передвинулась и заняла место между мной и монахами, это меня успокоило.

— С чего началась операция? И как она проходила? Были ли у святого Шарбеля хирургические инструменты?

— Никаких инструментов я не видела, а началось всё с дикой боли, которая, казалось, исходила из-под пальцев святого отца Шарбеля. Но эта боль длилась недолго. Святой что-то делал с моей шеей, с головой. Помню, как приблизился к кровати второй монах, подложил мне под голову подушку, затем протянул стакан с водой: «Пей! Пей, Нухат! Операция закончилась». «Отец,— вновь взмолилась я,— вы, наверное, не знаете, что родные меня поят водой через соломинку!» «Мы тебя вылечили, Нухат, пей!» Я от радости на мгновение потеряла сознание. Потом я очнулась и очень удивилась: сижу на кровати, рядом стакан с водой. Не веря сама себе, я взяла стакан, стала пить. И сразу заметила странную перемену: статуэтка Девы Марии каким-то образом передвинулась и вновь заняла своё обычное место.

— Вы не сразу поверили в исцеление, в чудо? Или осознание пришло позже?

— Конечно, не сразу. Когда мои спасители исчезли, я ещё полежала в неподвижности. Потом медленно и очень осторожно начала подниматься, руки и ноги вновь действовали, будто и не было никакого паралича, опустилась на колени и принялась горячо, со слезами благодарить Господа, Деву Марию и святого Шарбеля.

А потом и вовсе осмелела, направилась в ванную комнату. Очень хотелось взглянуть на себя в зеркало. Вошла, включила электричество, глянула и похолодела, увидев на левой и правой сторонах шеи свежие кровавые шрамы.

Окончательно придя в себя, испытывая безумную радость, я направилась в спальную комнату мужа. Включила свет. Муж проснулся, затряс головой, пытаясь понять, что происходит, и совсем не к месту спросил строго: «Тебе кто разрешил встать? И потом... скажи, пожалуйста, Нухат, я буквально каждую ночь вижу тебя во сне, но впервые ты явилась за мной сама. Опять меня кошмары начали преследовать». Муж хотел было повернуться на другой бок, но что-то остановило его. Видимо, наконец понял, что всё происходит не во сне, а наяву, сел на кровати.

— Я пришла в твою комнату своими собственными ногами, разве не видишь, что мои ноги снова ходят, гляди, и руки свободно двигаются, хочешь, я сейчас подойду ближе и обниму тебя. И язык... разве ты не слышишь, я снова разговариваю.

— Да, но... твой паралич. Врачи на пятницу собирают консилиум, приезжает специалист из Дамаска... Не буду тебя обманывать, местные врачи, к сожалению, дают худой прогноз.

— Мне больше не нужны врачи, и профессор из Дамаска ни к чему. Святые отцы, вот кто меня вылечил, пойми же ты, наконец! Со мной произошло великое чудо! Никто в деревне не поверит.— Нухат шагнула к кровати мужа, он вскочил на ноги и отшатнулся:

— Что это за кровь на твоей шее?

— Святые отцы сделали операцию, без скальпеля и наркоза, оставили вот эти шрамы, кажется, их ещё называют стигматами, видишь, как они кровоточат, однако я не чувствую никакой боли.

Через несколько дней мы с мужем и детьми на автомобиле поехали в Аннайский монастырь, чтобы на месте сердечно поблагодарить святого отца Шарбеля. И теперь делаем это каждый месяц. Вот и вся моя история, в которую мало кто в мире верит, разве только одни журналисты.

— Скажите, Нухат, больше вы никогда не видели святого Шарбеля? Хотя бы во сне?

— Да, видела. Совершенно точно. Помню, это было 15 августа 1994 года. Была, как сегодня, очень жаркая погода. Мы ехали в машине, в гости к родным. Жара меня сморила, муж раскрыл над моей головой зонтик. Не заметила, как задремала, и почти сразу увидела перед собой знакомый силуэт святого отца Шарбеля. Сразу вся дремота пропала. Встрепенулась, обрадовалась, удивилась, что муж, сидящий рядом, не видит святого, поняла, что так и должно быть. Мне так много хотелось узнать у святого, но Шарбель мысленно приказал мне молчать. Я видела нашего отшельника так ясно, как вижу вас; он наклонился ко мне и прошептал. «Нухат, запомни: в первую субботу каждого месяца приезжай в монастырь, рассказывай людям про своё исцеление, а в дом двадцать второго числа каждого месяца обязательно приноси белые розы, молись, благодари Господа и Матерь Божью!»

— Любопытно, кто же был тот, второй монах, помогавший отцу Шарбелю делать вам операцию?— не удержался я от вопроса, хотя видел, что женщина очень устала и едва держится на ногах. Родственники поддерживали Нухат под руки.

— Мне об этом позже сказала Святая Рита, покровительница Ближнего Востока, также посетившая меня. Она произнесла фразу как само собой разумеющееся

Как-то раз я молилась перед иконой Пречистой Девы Марии и вдруг почувствовала на своём правом плече чью-то невесомую руку. Подняла голову и невольно вскрикнула. Надо мной склонилась сама святая Рита, знакомая, как Шарбель и Марон, любому ливанцу. И, как подруга подруге, сказала: «Знаю, операция прошла успешно. Я очень рада. Божья Матерь охраняла тебя, Нухат. А знаешь, кто был вторым монахом, исцелившим тебя? Наш незабвенный святой Марон. (Святой Марон — основатель христианской маронитской церкви, живший за четыреста лет до Шарбеля.)

Врач попросил адрес

Я прочитала о том, что вы просите сообщать вам о всех случаях исцеления болезней с помощью святого Шарбеля. Поэтому примите и мою краткую исповедь, как святой не только избавил меня от огромной опасности, но и привёл в замешательство врачей в нашем городе.

За 67 лет недугов у меня накопилось немало. Особенно донимала мочекаменная болезнь: то начинались почечные колики, то шёл песок и приходилось извлекать камни, то лечить почки.

Три года назад я приобрела книгу «Святой Шарбель в России» и нутром поняла: этот святой меня спасёт от приступов!

Всё произошло так. После очередной операции врач посоветовала мне пить настой из трав, я послушалась, однако бытовое неустройство заставило меня забыть о личных болячках. И мочекаменная болезнь вскоре дала о себе знать, начались частые приступы. Вспомнила о святом отшельнике и стала умолять его помочь моему горю. И однажды ночью я совершенно отчётливо увидела отца Шарбеля точь-в-точь, как в книге: в чёрном одеянии, в капюшоне, низко надвинутом на глаза. Он шёл прямо ко мне, а я звала его и махала руками. Но... святой почему-то не заметил меня и исчез.

Каково было моё состояние, описать трудно. Одно поняла, что я — великая грешница и не достойна встречи со святым, а ведь он был так близко... И на следующий день приступ повторился. Вряд ли я могла тогда предположить, что само появление отца Шарбеля уже означало: на меня обращено внимание и моё лечение начато.

Следующий приступ был ужасным, боль нестерпимая. Мне посоветовали срочно вызывать «скорую», однако я отказалась, лежала и молилась Господу и святому Шарбелю. Молилась два часа подряд. Утром направилась к лечащему хирургу. Сделали УЗИ, и врач не совсем уверенно говорит: «А камней я у вас ни в почках, ни в мочеточнике не вижу». «Простите, доктор,— сказала я,— вы, наверное, ошиблись». «Я — опытный хирург-уролог, ещё ни разу не ошибался в этом вопросе. Идите домой и благодарите Бога».

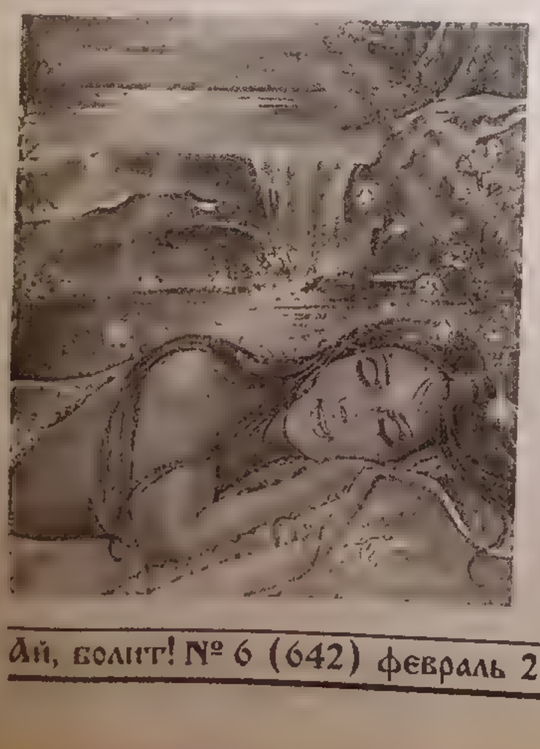
Ох, как он был недалёк от истины. Не выдержав, я всё ему рассказала. Врач не стал ругать меня. А наоборот, попросил дать ваш адрес, Анатолий Борисович, чтобы попросить для больных целебное изображение. То-то было в больнице разговоров, но главное, что я забыла о мочекаменной болезни и тем счастлива.

Мария Гаврилова,
Московская обл., г. Лобня, ул. Чехова

Я редко вижу сны

Я вообще редко вижу сны, а если и вижу, то их просто не запоминаю. А тут вдруг мне было явное видение. Готова присягнуть, что это был не сон, а явь. Вечером задумалась я о своей неудачной жизни: потеряла мужа очень рано, а как жить вдовам в России, вам хорошо известно. И если бы не внезапное знакомство моё со святым ливанцем Шарбелем, было бы совсем худо.

Вот уж воистину не знаешь, где найдёшь, где потеряешь. Очень добрым и чутким оказался по отношению ко мне батюшка Шарбель, он один то и дело без всякого зова приходил ко мне на помощь, но в последнее время что-то стал забывать моё обиталище. И на сердце внезапно появилась тоска, свет стал не мил, — словом, пришла ко мне настоящая депрессия, от которой, казалось, никакого спасения нет.



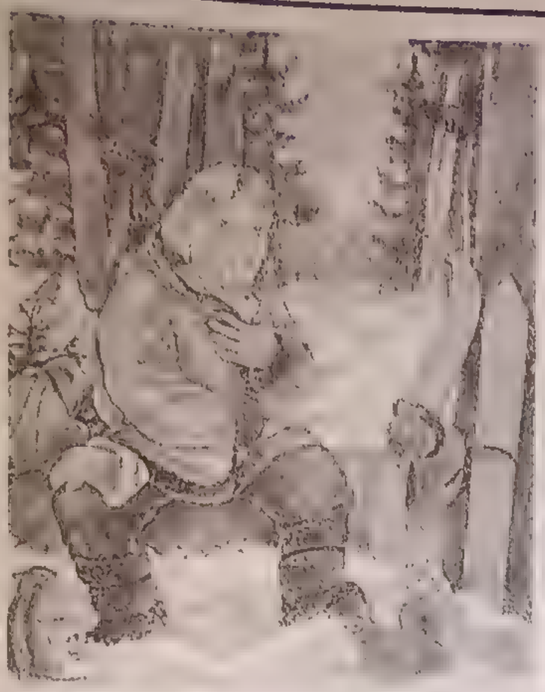
И вот вечером, промучившись весь день, решила прочесть ещё раз книгу «Святой Шарбель в России», до этого вечера, как говорят, руки никак не доходили. А книга-то оказалась вещей. Читала и почему-то думала, что-то со мной должно произойти, ведь людям святой помогает и ко мне должен возвратиться. Понимала, что зря утешаю сама себя, святые приходят к достойным... Прилегла на диван и задремала. Но совершенно точно помню: не успела заснуть. Вспомнила, что хотела убрать с тумбочки книгу, повернулась и... чуть с кровати не упала... Гляжу и глазам своим не верю: в комнате, за моим столом, смутные силуэты трёх человек... судя по чёрной одежде и капюшонам, католические монахи. Сидят ко мне в профиль и молчат, ни один в лицо мне не смотрит. Такая томительная пауза продолжалась, наверное, минуты три, затем монах, сидящий ко мне ближе остальных, очень похожий на отца Шарбеля, говорит, что отлично знает, в чём нынче моя нужда, а я набралась наглости и говорю в ответ: «Ежели знаете, то и помогите с ней справиться». Святой отец стал ещё что-то спрашивать, а я и ответить не в силах, только плачу. Однако вскоре взяла себя в руки, нельзя было упустить такую возможность и не поговорить со святыми, начала торопливо рассказывать про свои бесконечные беды. Монахи молчат.

Потом мою комнату внезапно заливает яркий свет, из которого вырисовывается довольно широкий, примерно с метр луч и направляется прямо на меня. Я испугалась, вскрикнула. Монахи исчезли прямо на моих глазах.

Наверное, надо бы мне всерьёз испугаться, позвать соседей на подмогу, но тут меня охватило с головы до ног ощущение невиданной прежде безграничной любви к Богу, к мудрому старцу Шарбелю, у которого я ничего не просила, просто рассказывала про свою жизнь. И почти физически стала ощущать, как выходит из меня проклятая депрессия.

Утром я снова была энергична и радостна. Словно ощущение хороших перемен завладело мной. Что будет теперь со мной — не знаю, но постоянно благодарю святого Шарбеля и нашего Господа Иисуса Христа.

С уважением ко всем святым,
Татьяна Михаева, Московская обл., Ленинский р-н, п/о Ватутинское



Кабаны не разорвали

Мой муж долго гордился, что он коммунист и атеист, он с большой иронией относился к моему увлечению святым Шарбелем. И всякий раз, когда с его помощью у меня уходили болевые приступы, муж с ухмылкой говорил: «Совпадение, а не святой. Ты, наверное, вместе с молитвой принимала лекарства». Что ж, каждый из нас жил по своим убеждениям. Но время и судьба всё ставят на своё место.

Однажды муж собрался в лес на охоту. Я предупредила его: по местному радио говорили, что сейчас в лесу надо быть осторожным, идёт кабаний гон, а если встретите зверя с малыми поросятами, могут быть неприятности. Муж отмахнулся: «Авось да небось, Бог не выдаст, кабан не съест». Нужно пояснить читателю, что в это самое время кабаны вовсе «расшалились», снегу в лесу почти не было, голодно зверям и холодно, вот они и стали ближе к жилью подходить, особенно один матёрый кабан повадился.

Но муж не мог и предположить, что его шутка окажется недалека от истины, а сам он — от смерти. Пошутил человек и пошёл в дальний лес. А что было дальше, рассказал сам, когда вернулся домой ни жив ни мёртв.

— Несколько километров я прошёл в глубь леса, устал. Присел на пенёк, решил отдохнуть... Вздумалось мне запеть песню про зайцев. И вдруг слышу рык. Повернул голову, а сзади летит на меня огромный кабан, а за ним кабаниха с поросятами. Я вскинул ружьё, нажал курок, но случилась осечка. А кабан вот уже близко, мне показалось, что с его клыков капает пена. Ну, думаю, моя смерть пришла, зря не послушал жену. И тут случилось неожиданное: кабан вдруг издал какой-то трубный звук и резко отвернул в сторону. Поросята за ним. И через мгновение всё снова стало тихо. Я прошёл по целине и увидел кабаньи следы, они были огромны.

— Счастье выпало мне,— закончил он рассказ,— наверное, кабан почувствовал приближение ещё одного охотника.

И тут я прошла к его куртке и извлекла из бокового кармана цветное изображение святого чудотворца.

— Откуда это?— изумился муж.

— Я положила, чтобы чудотворец охранил тебя от неприятности.

Наступила долгая пауза. Потом муж шагнул ко мне и обнял, да так крепко, как давно не обнимал.

А. Серченко

Два монаха

В своё время нашу стройку называли не иначе, как Великая стройка коммунизма. И то верно, мы, молодые строители, прибыли в таёжный край, в Шушенские места, о которых говорили, что сюда «Макар телят не гонял». Дикие звери и непроходимая тайга встретили нас довольно холодно, однако наш горячий энтузиазм помогал преодолеть любые трудности. Строили Саяно-Шушенскую ГЭС, затем алюминиевый завод. Пока были молодые, болезней не замечали, а как состарились, всё и сказалось.

Мы жили с родителями в религиозной среде, мать очень верила в Бога, отец тоже. Но, по их рассказам, в тридцатые годы власти узнали, что в доме хранятся иконы, и пообещали отца расстрелять, а мать сослать в Магадан. Я помню, как ночью родители сложили иконы в стопку, завернули в чистую тряпицу и спрятали их в амбаре, наказав мне никому об этом не рассказывать. Так икон у нас и не нашли.

С тех пор вера в Господа и Его святых жила в моей душе. С новой силой вспыхнула она, когда мне прислали из Москвы книгу «Феномен святого Шарбеля». Я сразу поверила этому благочинному святому. И вскоре убедилась, что не ошиблась. Однажды по совету местных врачей я решила почистить печень по методу Малахова. Выпила масла, приняла таблетки, легла и жду очищения. Час лежу, два, три, ночь подошла, а в организме никакого движения, кроме лёгкого подташнивания. Я с ужасом подумала о том, что, наверное, придётся ещё ночь мучиться, стала молить Господа и святого Шарбеля оказать мне какую-то помощь.

Не заметила, как задремала, и совершенно отчётливо увидела рядом со своей кроватью двух монахов, один был постарше, второй помоложе. Старого я сразу признала, это был святой отец Шарбель, он смотрел прямо на меня. А лица второго никак разглядеть не могла. Я стала жаловаться на боли в печени, на то, что врачи дали совет, как очиститься, но толку нет. И тут святой Шарбель протягивает мне два серых камешка. «Что это?» — спрашиваю монаха. Он ничего мне не ответил, повернулся и исчез, как сквозь землю провалился вместе со своим сотоварищем. И с этой минуты у меня начались легкие боли, тут было не до дремоты. И где-то под утро из моей печени безболезненно вышли два довольно крупных серых камня, точь-в-точь такие, какие протянул мне в видении святой отец.

Это было настоящим шоком. Вышли камни и без боли, такого даже врачи не могли припомнить. А потом святой Шарбель стал, если можно так выразиться, домашним доктором. Могу долго перечислять факты его помощи. К примеру, перенесла две операции и во время каждой чувствовала присутствие святого отшельника и была уверена, что всё пройдёт хорошо.

Хотела ещё рассказать, как святой будил меня после наркоза, но голова нынче стала дырявая, детали позабылись, а сочинять я не мастер. Пишу только правду.

Низко кланяюсь всем, кто привёз в Россию святого чудотворца.

В.М. Вайсберг,
Хакасия, г. Саяногорск

Елизавета Дмитриевна и

Гостья

Ранним утром (ещё только рассветало) в дверь нашей квартиры позвонили. Я открыл дверь — и прямо мне в ноги падает немолодая женщина и со слезами на глазах начинает горячо благодарить нас с Натальей Сергеевной за то, что мы «привезли» ей и всем россиянам святого чудотворца, за его великие милости, оказанные ей, простой деревенской бабе. Мы с трудом подняли женщину с колен, успокоили, усадили за стол. И услышали её рассказ о поездке за правдой.

Получив заказанную книгу о святом Шарбеле, Елизавета Дмитриевна Лунева прослезилась. Она так долго ждала это «лекарство». И действительно, святой чудотворец, по её выражению, «прилюбил» её за какие неизвестно добродетели и незаметно, но точно ее «болячки» стали отступать. А потом случилось первое чудо.

После ремонта в сельском доме ей понадобилось вставить в проем тяжелую оконную раму. Зная, что помочь ей в этом никто не сможет (сын был на работе), стала неожиданно для себя молить святого Шарбеля помочь ей. И вдруг совершенно отчётливо услышала голос сына: «Сядь на подоконник и подними раму ногой». Елизавета Дмитриевна усмехнулась: «Ишь какие советы даёт сынок. Пришёл бы лучше да подсобил. Разве не знает, что я и рукой пошевелить не в силах, сковало суставы намертво». Подумала, сын с работы вернулся и решил над матерью подшутить.

Однако некая сила всё же заставила женщину подняться на подоконник, дивилась сама себе, что делает. А затем она поддела раму ногой, легко прихватила ее, будто фанеру, поставила на место. Затем испугалась. Пошла в комнату сына, но его дома не было. Да и дверь оказалась на крепком запоре. И только тут Елизавета Дмитриевна вспомнила, кого так горячо просила о помощи. И разрыдалась.

Разговор со священником

На следующий день, движимая чувством горячей благодарности, она направилась в церковь, где с недавних пор служил молодой батюшка. Хотела обрадовать его своим рассказом, но он сходу огорошил: «Ну, в чём согрешила, признавайся?» Елизавета Дмитриевна еще подумала, что не грешила эти дни: молилась, людям помогала, читала Евангелие, и тут решила рассказать о чуде, о раме поднятой ногой, о святом Шарбеле.

«Лучше бы ты, старая, не тратила деньги на всякие сомнительные книжонки,— сердито оборвал её батюшка,— внесла бы помощь в храм. А что это за книги такие читаешь?» Он взял из её рук книгу «Феномен святого Шарбеля». Глянул на обложку и покраснел: «Сатанистам стала верить! Немедленно, слышишь, сожги эту книжку!»

Елизавета Дмитриевна попыталась возразить: мол, это же христианский святой, он ей так хорошо помогает... Однако, взглянув на суровое лицо священника, очень огорчённая пошла к выходу из церкви. Дома она долго и горько плакала, а затем, внемля собственной интуиции, решила, что надобно ехать в Москву за правдой и в главном храме страны обязательно выяснить, кто такой Шарбель, помогающий тысячам людей мира, да и кто, в конце концов, прав, она или батюшка.

Готовились к Пасхе

В храме Христа Спасителя шли последние приготовления к празднику Пасхи. И, естественно, приезжую женщину, да еще с двумя кошёлками, милиция не пропустила на территорию храма. Вот тут-то и начались большие и малые чудеса. Недаром всю дорогу женщина просила Господа, Царицу Небесную и святого чудотворца помочь ей. Постовой, который только что гнал ее прочь, вдруг отвернулся, зато появился майор милиции, начал было объяснять Луневой, что вход в храм только по специальным пригласительным билетам. И вдруг словно что-то и с ним случилось, майор, как бы между прочим, указал ей на узкий служебный проход и тоже отвернулся, а Елизавета Дмитриевна пошла и вышла прямо к главной ограде храма.

И, словно по заказу, тотчас из дверей

Я была

Бывают в жизни случаи, о которых помнишь долго. Так произошло и со мной, девчонкой, которая жила в отчем доме. Вечер начинался как обычно, мама готовила ужин, но я забралась на печку, на бабушкино место, и, не дождавшись ужина, заснула. Однако очень скоро проснулась. Бабушка похрапывала рядом, а у меня сон как волшебной рукой сняло. Я спустилась с печи и от нечего делать стала глядеть на небо, оно было очень красивым, усыпано, как мне показалось, очень крупными звёздами.

Сколько времени я наблюдала за небом, не помню, но вдруг услышала чёткие, завораживающие звуки. Словно волшебник из сказок пришёл к нам и тонко-тонко играл колокольчиками. Затем послышались шаги. Я обмерла, страх охватил меня с головы до ног. Прямо ко мне шагал человек в длинной чёрной одежде, борода его была белее снега. Таких людей в нашей округе отродясь не бывало. Из-за его большого роста, шёл он в полусогнутом положении, да ещё человек в чёрном опирался на трость. Кажется, дрожа от страха, я позвала бабушку, но сама не услышала собственного голоса, бабушка не проснулась, а человек в чёрном шагнул ко мне. Словно и не было перед ним стены, вошёл в комнату. Не помню, что-то он мне сказал и осторожно дотронулся до моей головы тростью. Я потеряла сознание.

Утром я не стала никому рассказывать об этом посещении. Мало ли чего взбредёт в голову девчонке.

В девятнадцать лет вышла замуж, родила дочку, но вскоре девочка тяжело заболела. Врачи предупредили меня, что, возможно, спасти ребёнка не удастся. Я стала молиться, просить Божью Матерь о милости. И хотите — верьте, хотите — нет, но случилось мне, многогрешной,

чудеса

вышел молодой священник. Елизавета Дмитриевна, дивясь самой себе, решительно подозвала его, стала рассказывать, что приехала издалека и ей срочно нужен кто-нибудь из церковного начальства. Понимала, что в такое время никто звать начальство ради неё и не подумает, но... вроде бы она вовсе и не говорила, но все её понимали.

Молодой священник сразу куда-то ушёл, а приглашённые по билетам москвичи дружно принялись стыдить пенсионерку: мол, вовсе житья не стало от приезжих, ишь чего надумала, подай ей сюда самого Патриарха!

Откуда было знать этим обывателям столицы, что приехала не простая пенсионерка, а человек, которому благоволил святой чудотворец из Ливана.

Однако очень скоро все затихли, с удивлением наблюдая за тем, что из дверей вышли два священнослужителя в сверкающих парадных одеждах и направились прямо к ней.

— Здравствуйте, какая у вас нужда? — участливо спросил тот, что постарше.

Елизавета Дмитриевна не растерялась, она стала горячо рассказывать о своей обиде, о своих сомнениях, поинтересовалась у священников, знают ли в главном храме России о святом чудотворце по имени Шарбель. Священнослужители переглянулись и, к немалому её удивлению, начали терпеливо рассказывать приезжей христианке, что у Господа нашего все святые равны. А что касается отца Шарбеля, то это ученик святого Марона-пустынника, чьи деяния описаны в книге «Жития святых».

Елизавета Дмитриевна дивилась всё больше и больше, оказывается, не в пример их сельскому батюшке, тут не просто слышали, но и знали о его монашеском подвиге. И окончательно ввели её в изумление, сказав, что даже знают про книги писателя Анатолия Баюканского о подвигах отца Шарбеля.

Провели в храм

На этом чудеса Луневой не закончились. Священнослужители, несмотря на страшную занятость, вдруг решили оказать сельской женщине ещё одну услугу, да какую! Провели её в приделы храма с левой служебной стороны, мало того, в доказательство её посещения храма разрешили сфотографироваться у иконы Царицы Небесной, держа в руках книги о святом Шарбеле, попросили сделать снимки проходящего молодого служку.

Всё шло гладко, и Елизавета Дмитриевна то и дело ловила себя на мысли, что здесь не обходится без покровительства Царицы Небесной, с которой женщина не сводила глаз. Выйдя из храма Христа Спасителя, Елизавета Дмитриевна направилась на Павелецкий вокзал и свободно взяла билет до Липецка.

После долгой беседы Елизавета Дмитриевна, в доказательство рассказанного, положила передо мной фотографии, сделанные в храме, а также сувениры, вручённые ей столичными священнослужителями.

В голове не укладывается

Мне очень понравилась ваша первая книга «Феномен святого Шарбеля». Поучительная и довольно неожиданная для современного читателя. Но одно никак не укладывается в моей голове, хотя и имею я высшее образование, и считаю себя человеком начитанным: как это возможно, что мощи святых и их нетленные тела сохраняются в целости сотни лет после смерти. Это же противоречит всем законам природы. И ещё. Почему-то наша православная церковь не рассказывает на проповедях о случаях нетления своих святых.

Если святой отец Шарбель находится в нетлении десятки лет, то, наверное, есть и у нас похожие феномены. Очень бы хотелось узнать про это.

П. Бровкин, г. Котельничи

От автора. Уважаемый Пётр! Случаев нетления святых старцев и на Руси очень много. Приведу всего один пример, подкреплённый архивными данными. Святой Никита, новгородский епископ, умер в 1105 году, а вскрытие его гроба произошло в 1552 году. И что же увидели священники и члены правительственной комиссии? Вот архивная запись: «Чело святого сохраняло на себе отпечаток небесного покоя, с каким Никита уснул навеки. Облачение его, пробывшее в земле более 400 лет, осталось цело во всей древней красоте; его составляли фелонь, епитрахиль, поручи и палица штофная кофейного цвета, пояс гарусный тканый, омофор белого люстрина с крестами из штофа, митра с горностаевой опушкой». И, по свидетельству очевидцев, в день торжественного вскрытия гроба святого более десяти неизлечимых больных получили исцеление, большинство их были слепыми, а ушли по домам зрячими.

ещё девчонкой

узреть второе видение. Пришла женщина в сияющих одеждах... Она приказала повторить молитвы 40 раз. Я не помнила ни одной молитвы, но после её слов сразу все молитвы сами собой пришли на ум. Однако, признаюсь, повторила молитву только 37 раз. Долго чувствовала своё прегрешение, но дочка выжила.

Шли годы, во мне проявился дар лечить людей простейшими народными средствами, часто ходила в церковь, рассматривала иконы, сама не зная почему, искала кого-то. И однажды я увидела у знакомой книгу, на обложке которой разглядела лицо того человека в чёрном, что приходил ко мне в юности. Помню, вскрикнула от радости. Это был святой чудотворец Шарбель.

Направилась в церковь к знакомому батюшке, а он огорошил меня: «Это — бесовская сила, а человек сей — сатанист, сожги книжку». Однако я не поверила батюшке и очень тому рада. Сейчас я всё время чувствую, что святой где-то рядом и в любую минуту готов прийти на помощь. Уже много раз я слышала его подсказки, давая больным людям советы.

Что вы об этом думаете, Анатолий Борисович?

Г. Логинова,
Владимирская обл., г. Кинешма

От автора. Дорогая Галина Ивановна! Я не ясновидящий и даже не священник, поэтому дать вам ответ не в состоянии. Единственное, что скажу: не обижайтесь на вашего батюшку, ибо он, наверное, до сих пор не понял, что у Бога нашего все святые равны, а за наветы на праведников каждый в своё время получит сполна.

Читаю молитвы и лечусь

Дорогие мои! Как я счастлива и благодарна вам за то, что сегодня, 29 апреля, получила долгожданную книгу «Феномен святого Шарбеля». Я плакала от радости. Теперь я могу держать в руках эту уникальную книгу, лечиться с её помощью. Таких книг, как эта, сейчас не выпускается. Каждое утро читаю молитвы, благодарю Господа, всех святых. Каждую молитву читаю по три раза. И любуюсь своим «Феноменом». Низко кланяюсь и целую материнским поцелуем автора книги и всех, кто помогал выпустить ее.

Г. Калиниченко, Ростовская обл., Шахтинский мехлесхоз

Образовалось три нарыва

Извините за подробности, только у меня неожиданно под мышкой образовалось три нарыва, похожих на чирьи. В народе их ещё называют «сучье вымя». Перепугалась я, решила ехать на следующий день к врачу, но хорошо, знакомая бабка посоветовала: «Положи фото Шарбеля из газеты «Живица» под подушку на ночь и проси Господа излечить тебя с помощью одного из своих святых». Я так и сделала. И что вы думаете? Один нарыв наутро прорвался, второй — к вечеру, а третий, совсем маленький, подсох и вскоре пропал. Вот и думайте после этого, что хотите

В. Шиманаева (адрес неразборчив)

Лучшее лекарство

Мне 80 лет, и я очень больной человек, возраст солидный. Да и муж — инвалид, только и делаем, что лечимся, но... наверное, нет лучшего лечения, чем молитва. А если ещё к тебе благоволит святой Шарбель, то это просто замечательно.

А теперь пару фактов. После операции на глазах почти ничего не видела, а с помощью портрета Шарбеля стала видеть лучше. Лечила горло, всех врачей прошла, даже в онкологию направляли, а после воздействия святого опасения прошли. Я учитель, работала в школе глухих 28 лет, надорвала голосовые связки. И ещё. После двух облучений на носу и на щеке появился сильный зуд и пошли красные пятна. Кажется, всё так просто: прочитала «Отче наш», приложила фото, и всё прошло. И это всё правда! Чудо есть чудо!

М. Балабанова, г. Саранск

Врач больше не нужен

Хочу выразить сердечную благодарность писателю А. Баюканскому за его необыкновенные книги о целителе, святом Шарбеле. Без него я бы давно умерла. До этого перенесла два микроинфаркта, болезнь почек, высокое кровяное давление. И теперь мне никакой врач не нужен. Только где прихватит, протягиваю руку к спасительному портрету, молюсь, и боль отступает.

В. Недопёкина, г. Елец

Побаливало плечо

Помню, в пятницу, 20 сентября, утром почувствовала, что побаливает плечо. Начала натирать его мазями, но к вечеру руку раздуло до невероятных размеров, боль была ужасной. Не буду описывать, как провела ночь, а утром в субботу легче не стало, хотя «глушила» обезболивающие таблетки. Ждала понедельника, чтобы ехать в больницу, но во второй половине дня принесли бандероль с вашей книгой. Святой образ никуда не прикладывала, стала читать книгу, и вскоре руку «отпустило». В тот день я читала книгу многим родичам, замечала, что спадает опухоль. А в понедельник я сама своим глазам не поверила — боли не было, вроде все муки приснились.

Валентина Москаленко, Свердловская обл., г. Серов

Испытала на себе

У нас в городе, наверное, я первая узнала про святого отца Шарбеля. А испытала на себе исцеляющую силу Божественного ливанца лишь спустя несколько месяцев. И сразу уверовала в него, как всегда верила в Господа нашего Иисуса Христа. Вот почему, наверное, мне и приходит помощь по вере. И сейчас очень многие из нашего города мечтают заполучить эту книгу. Здоровья вам, дорогой писатель, и процветания.

Любовь Акимова, Алтайский кр., г. Рубцовск

Я сильно задыхалась

Кого какие болезни донимают, а я, многогрешная, сильно задыхалась, не могла спать из-за этого. Врачи не могли вылечить мою одышку. Стала умолять святого Шарбеля о помощи. Ну как жить, когда тяжко дышать? И увидела сон: из угла, где у нас стоят иконы, монах в черном вдруг протянул мне руки. Они у него были сложены вместе. Лица монаха я не разглядела, наверное, ещё не достойна его лицезреть. Сейчас сплю вполне нормально и не перестаю благодарить Бога и святого угодника.

Тамара Ивановна Лаптева, Костромская обл., Макарьевский р-н, п/о Юрово

Приглядываем за дедушкой

Милые вы мои! О, если бы вы только видели мою радость при получении книги! Наш зять прислал нас с мужем приглядывать за дедушкой, которому 95 лет. Приехали в город Кимовск из Воркуты. Вот здесь и живём.

По соседству ещё мучается старушка, два года не выходит на улицу. Так теперь я за своим дедом хожу и за этой старушкой приглядываю, трижды в день посещаю, хотя её дочь живёт рядом, но к матери не ходит. Бог ей судья!

А бабушка с помощью святого Шарбеля исцелила руки, которые так тряслись, что не могла в них удержать ложку. Поклон вам, золотые вы наши целители!

Э. Махова, Тульская обл., г. Кимовск

Боли отступают

Я просто ошеломлена. Заболело сердце — приложила фото, боль ушла через десять минут, заболела поясница — повторила операцию, боль отступила. Недавно проснулась среди ночи — сильно разболелись суставы. Утром совсем обезножила, хромала, такие боли у меня уже почти год. Лечилась, лечилась, а толку не было. А тут... всего два часа подержала фото — и о чудо великое!

Наталья Даневская, г. Астрахань, ул. Вильямса

В голове гудело

Как-то проснулась утром со страшной головной болью. В голове гудело. Левое ухо совсем оглохло. Кое-как встала, выпила четыре разные таблетки, легла и стала ждать. Не дождалась улучшения. Пошла в доврачебный кабинет, оттуда к лор-врачу. Тот меня сразу «успокоил»: «У вас всё нормально, воспаления в ухе нет, советую посетить невропатолога». Покорила себя за неверие и обратилась к иконке святого Шарбеля. Держала на ухе всю ночь, а утром и головная боль прошла, и ухо стрелять перестало.

Юлия Георгиевна, г. Новоуральск

Не могла ходить без палочки

Наверное, люди лечатся месяцами и даже годами, но мне святой человек помог как-то сразу. Получила номер газеты, вырезала изображение святого и, как там было написано, стала просить помощи. Давно не могла ходить без палочки, болели ноги, особенно коленка. Легла спать, а когда проснулась, почувствовала в организме какие-то перемены. Встала и... пошла, забыв про костыль. Сейчас, слава Богу, хожу нормально, лишь иногда, ради профилактики, прикладываю чудесное фото к больной коленке.

З. Самойлова, Оренбургская обл., Новосергиевский р-н

Вошла тихая благодать

Узнав о святом Шарбеле, я стала усиленно приглашать его к себе. И, наверное, он услышал мои мольбы. Однажды в квартиру вошла такая благодать, что описать эту обстановку не могу.

Прежде у меня отказали руки и ноги, а теперь, видите, самолично написала вам послание, а ноги мои чувствуют тепло от невидимых прикосновений. Жизнь снова открылась передо мной. Мечтаю получить медальончик и иконочку. Жду.

В. Попова, Краснодарский кр., Тихорецк, пос. Парковый

Мурашки исчезли

Я плохо видела, когда смотрела телевизор, у меня начинали мелькать перед глазами мурашки. Как-то раз взяла портрет Шарбеля, помолилась про себя, и вдруг... пяти минут не прошло, как мурашки исчезли, и я стала всё отчётливо видеть. И ещё. Я почти не обходилась без таблеток от головной боли. А теперь даже забыла, где они лежат. Подруга из Караганды посоветовала обязательно достать книгу. Что я и сделала. И сейчас просто счастлива.

М. Рассадина

Доктора посоветовали

Наверное, вас сильно удивит тот факт, что обратиться к святому Шарбелю мне посоветовали врачи. Да, к сожалению, они оказались бессильны помочь моей внучке, которая страдает от диабета. Ей всего 21 год, но вот уже два года, как она полностью ослепла. Врачи ничем помочь не смогли. Нашли ваши координаты и сказали, что её воскресить может только чудо. Пришлите мне всё, что возможно для осуществления этого чуда. Не могу смотреть на мучения внучки, которую зовут Екатерина. Помогите, ради Бога!

Елена Александровна Иванова, Полтавская обл., с. Велика Рублёвка

Я лежала пластом

Анатолий Борисович и Наталья Сергеевна, удалось ли вам второй раз посетить Ливан? Пишет старая учительница Валентина Андреевна, мне уже 65 лет. Болячек уйма, а тут ещё упала, зашибла грудь, рёбра, руку. И если бы не святой Шарбель, до сих пор лежала бы пластом. Мои дочка и внучка остались бы без кормилицы. Дочери работать в деревне негде. Радости мало, зато всегда с нами драгоценный лик, готовый всегда прийти на помощь.

Валентина Андреевна, Волгоградская обл., Среднеахтубинский р-н, п. Великий Октябрь

Пробка угодила в глаз

Отмечали Новый год, всё было весело и торжественно, но при неудачной попытке открыть бутылку шампанского пробка угодила мне прямо в правый глаз. Праздник был испорчен, думала, что ослепла. Наутро побежала к врачу, он прописал капли и покачал головой: мол, будьте осторожны впредь. Однако капли мне не помогли, боль не утихала, глаз покраснел. Дальше, думаю, вы догадались, что я предприняла. Правильно. Давно уже лечусь с помощью святого человека, который, на счастье, у меня «живёт» давно. Да и знакомые мои, а их около двух десятков, также применяют безотказное Божественное «лекарство».

Ф. Мухамадиева, г. Уфа

Портрет упал в ванну

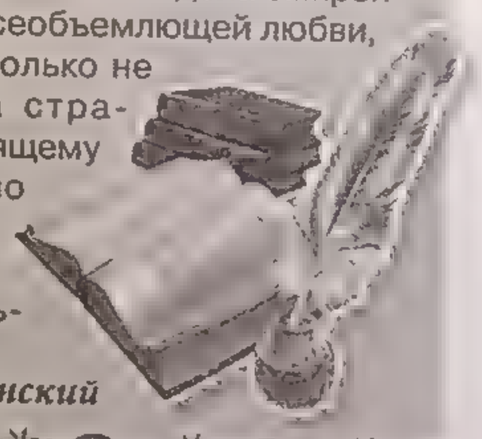
У меня сильно разболелась после ушиба спина. Я обвязала спину тёплым платком, под него подсунула изображение святого отца. Боль не утихала. Решила полежать в тёплой ванне. Сняла платок, портрет выскользнул и упал в воду. Я вынула его, осторожно положила на картонку, а сама направилась в ванну. Каково же было моё удивление, когда, войдя в комнату, почувствовала необыкновенное благоухание, в жизни такого не бывало. Портрет был уже сухой, а моя боль улетучилась.

Любовь Павловна

Из записных книжек

Сколько людей, столько вопросов, и почти все говорят о чудесах: верить или не верить им. Но никто всерьёз не задумывается, откуда идут Божьи чудеса? Просто ли совершать их для людей холодных, лукавых и маловерующих? Само совершение чудес предполагает некую торжественность, гром восклицаний и удивление. Современники Иисуса Христа тоже толковали, что будто бы на Нём, — для Которого горы и моря представляются ничтожеством, пред очами Которого звёздное небо кажется светлой точкой в неизмеримой пустыне,— на Нём лежала обязанность совершать чудеса перед учёными, которые могли бы правильно оценить их. Но Иисус ведал, что род сей лукав и ищет знамения, а потому утаил сие от мудрых и разумных и открыл младенцам. Поэтому Он с укором говорил современному народу: «Вы не уверуете, если не увидите знамений и «чудес».

Как пишет автор книги «Жизнь Иисуса Христа» Ф. Фаррар, совершённые Им чудеса направлены были не для удовлетворения праздного любопытства, не для убеждения холодного скептицизма, это были дела смиренной веры и всеобъемлющей любви, которая не только не отказывала страдальцу, просящему о помощи, но и предупреждала нередко просьбы...



А. Баюканский

То ли пророк, то ли святой посетил больную женщину и дал ей надежду на избавление от глухоты, но с одним условием: пусть она либо прибудет в Ливан, либо перешлёт своё фото и письмо в монастырь Аннайя.

«Хочу указать путь к спасению...»

Я была между жизнью и смертью, тело теряло чувствительность, а порой мне казалось, что я своими глазами вижу собственную душу, как она выплывала из моего тела, а потом в него возвращалась. Однажды во сне я вновь увидела, как душа привычно выплыла из тела и я понеслась вслед за ней, помню, что плыла ногами вперёд, как выносят покойников, и, действительно, я приблизилась к воротам кладбища... Но тут случилось неожиданное: передо мной плотной стеной встали покойники и принялись меня ругать: «Тебе ещё тут место не готово, молись и жди своего часа». И прогнали меня прочь.

Возвратилась я к своим болям и мукам, молилась, плакала. Умоляла Бога взять меня с этой земли. И однажды было у меня видение. Неизвестно откуда ко мне спустился высокий старик с белой бородой, а на голове его было какое-то странное сооружение, то ли чалма, то ли капюшон. «Кто ты: пророк, ангел или святой? А может, ты моя смерть?» «Нет,— отвечает старец,— я хочу указать тебе путь к спасению, тебе ещё рано говорить о смерти». И внушил мне мысль о том, что я должна либо самолично побывать в Ливане, поклониться нетленным мощам, либо переслать своё письмо и фотографию через людей, которые связаны с горным Ливаном, и тогда глухота моя пройдёт, да и остальные болезни исчезнут.

Долго я раздумывала над этим видением, но... как я попаду в Ливан, что я там буду делать? К кому обращаться? Да и где взять денег на поездку? А самое непонятное — кто же это посетил меня? Поразмышляла я так да и успокоилась, посчитала, что увидела всё это во сне... Но недавно мне на глаза попала книга «Феномен святого Шарбеля». Я как глянула на обложку, так сердце моё и зашлось. Я сразу узнала того старика. Прочитала: ливанский святой Шарбель. И стал понятен смысл слов, сказанных Шарбелем.

И теперь я знаю, что только вы можете мне помочь, ибо связаны с Ливаном, были там, видели нетленное тело Шарбеля. Прошу по возможности переслать в горный Ливан моё письмо. Сделайте это, спасите меня ради Бога.

Илюза Готина, Башкортостан, Нуримановский р-н, п. Атняш

От редакции. Друзья, читатели и поклонники святого чудотворца, мы даём вам электронный адрес, по которому любой из вас (кто имеет возможность выйти в Интернет) может обратиться к смотрителям святого Шарбеля. С любой просьбой, на любом языке.

Но это ещё не всё. Даём вам также адрес специального раздела, который, как уверяют святые отцы, донесёт ваши просьбы самому чудотворцу или тем, кто исполняет его волю. Вот этот электронный адрес сайта монастыря:

http://www.saintcharbel-annaya.com/en/prierethemestcharbel.php.

На этом сайте есть раздел «Make your prayers»,— там люди на любом языке могут писать святому Шарбелю свои просьбы.

Когда он со мной, я спокойна!

Давно хотела написать вам, Анатолий Борисович, но всё выжидала, сомневалась в том, что происходило в моей семье. Не стали мы верить даже сами себе, но вот теперь-то меня никто не собьёт с толку, никто не переубедит, что святой Шарбель действительно чудотворец.

Живём мы в Кемерово, далеко от Москвы, тем более от Ливана, но его руки, его тепло ощущаем и в самые лютые сибирские морозы. Не терпится мне привести чистые факты, которые говорят сами за себя лучше любых красивых слов. У моего мужа случилась серьёзная травма головы. Это уже вторая травма, после первой он очень долго не мог оправиться, но сейчас всё обошлось необычайно легко. И знаете, почему? Помог «профессор» Шарбель, мы так все его называем.

А способ лечения был общеизвестным: муж очень верил святому, молился ему и Господу Богу, прикладывал к больным местам его святое изображение. И очень скоро окончательно поправился. Врачи очень удивились, они считали, что после такой травмы будут последствия на всю оставшуюся жизнь.

Ещё такой эпизод. Мой сын очень болел, донимала астма, наша семейная болезнь. К каким только медицинским светилам мы его не возили, проку не было никакого. А как стали «лечить» Шарбелем, дело пошло на лад.

Сейчас мы своим глазам порой не верим, сын в любую погоду ходит без головного убора, ему легко дышится. А всего молился святому Шарбелю около пяти дней. И теперь забыл про прежнюю болячку.

Пишу с чистой совестью, ничего не привирая. Как было, так и пишу.

Наталья Адольфовна Канунникова, г. Кемерово

Кто исцелил инфаркт?

Я много читала про чудеса святого отца Шарбеля. Верила и не верила, но пришло время на себе испытать его силу. Однажды мой муж, которому 38 лет, тяжело заболел. Врачи поставили страшный диагноз: осложнённый инфаркт. Рентгеновское обследование диагноз подтвердило. Мужа положили в районную больницу на целый месяц. В какой-то момент ему стало совсем плохо. Мы дома молились святому отцу Шарбелю, которому почему-то сразу поверили, молились и читали Коран — мы мусульмане, но верим святым христианским и мусульманским.

Во время посещения больницы муж сказал: «Мне всё хуже и хуже, очень болит сердце. Что делать? Врачи отмалчиваются, на мои вопросы не дают ответа». И я протянула ему книгу, вашу книгу, Анатолий Борисович. Муж обрадовался, сразу взял одно из святых изображений и приложил к сердцу. При мне стал молиться Богу.

Лечение шло своим чередом, лекарства, капельницы, уколы. Никто из врачей и даже соседей по палате не знал, кто ещё помогает мужу в лечении. После курса лечения его направили в санаторий. А дальше случилось самое настоящее чудо. Пришло время обследования (я тоже была там, в рентген-кабинете), врачи внимательно осмотрели мужа и долго молчали, вновь и вновь разглядывая снимок его сердца.

Зажёгся свет в кабинете, и старший врач сказал: «Ничего не понимаю, никаких следов инфаркта я не вижу». Он взял предыдущие рентгеновские снимки, стал сверять. Долго качал головой. На первых снимках действительно ясно просматривался инфаркт, а на последнем его вообще не было, на сердце ни единого рубчика.

Позже врачи, говорят, даже провели консилиум, но так ни к чему определённому и не пришли. Зато у мужа есть твёрдое мнение: его вылечил святой отец Шарбель.

Семья Кадерметовых,
Лилия, Рафик и дочь Адалина,
Башкортостан, п. Чишмы

Жизнь без рук, без ног, а даёт подзатыльники

Увы, пришло и моё время просить о помощи, хотя прежде никогда ничего не просил, надеялся на себя да на Господа нашего Иисуса Христа. Но верно в народе говорят: «Жизнь без рук, без ног, а даёт подзатыльники». Получил свой подзатыльник и я, грешник. Пятый год прикован к кровати, стал «обрубком» в пятьдесят лет, никому не нужным, особенно медикам. За время моего «отдыха» они подчистили мои документы, и я, чернобылец, стал обычным пенсионером. Сам порой не верю, что ещё жив, благо нашлась ещё одна добрая душа, тоже бывшая беженка из Баку, которая трудится на двух работах, чтобы выжить самой и помочь мне.

Однако я пишу вам не для того, чтобы пожаловаться на свою нелёгкую жизнь, а хочу рассказать про видение, которое выпало на мою долю. Объяснить сам этого я не в силах. Однажды после усиленной молитвы святому Шарбелю я заметил, что на подушечке среднего пальца прорисовался крохотный предмет утолщённой формы нежно-лимонного цвета. И в ту же минуту я услышал мысленный приказ с командными нотками: «Проси и обретёшь!» Прошло ещё несколько мгновений, я лежал ни жив ни мёртв. И услышал окончание фразы: «Время пришло, спеши!» Мелькнула очень красивая светящаяся точка. Это видение сопровождалось очень сильной болью.

Всё это произошло в какие-то мгновения, страха у меня не было, только жгучее чувство досады от непонимания происходящего. С психикой у меня всё нормально. Примерно на следующий день пришло озарение: Святой Шарбель пришёл ко мне. Уже год, как чудотворец всегда рядом, снимает приступы болей, успокаивает. Я называю его «батюшка Шарбель».

И ещё я хотел бы поблагодарить Вас, автора книги, вы открыли нам святого, ввели его, образно говоря, в каждый дом, в каждую семью. Порой я уже начинаю чувствовать, как улучшается понемногу моё состояние, и это вселяет надежду. Как сказал перед смертью Эдгар Кейси: «Мир сейчас, как никогда, нуждается в Боге». Но сегодня, как я понимаю, мир нуждается не только в Боге, но и в Его святых, в Его проводниках и исполнителях Его воли, одним из которых является святой Шарбель.

Б. Иващенко,
Адыгея, Красногвардейский р-н,
с. Большесидоровское

А глаза у него синие-синие

Я, Анатолий Борисович, могла бы вам рассказать о своей жизни, но похвалиться, к сожалению, нечем. Радости почти не бывало, а горя с избытком. Муж, с которым прожила почти 35 лет, постоянно издевался надо мной, сильно бил по поводу и без повода, что только не придумывал, чтобы быстрей свести меня в могилу, но раньше ушёл сам, заболев раком. Осталась у нас дочь, но и она далеко от отца не ушла, относится ко мне тоже жестоко, нигде не работает. Одна радость у меня — внук, он очень добрый и заботливый.

Но я никогда не унываю, потому что искренне верю в Господа и Божью Матерь, и Они постоянно поддерживают меня. И послали мне в подмогу святого Шарбеля. Это — великий помощник в жизни. В прошлом году мой дом сгорел, казалось, придётся идти по миру, но святой Шарбель помог мне вновь отстроиться, дом сделался ещё краше.

Я могу без конца рассказывать о святом ливанце, но позвольте мне рассказать о добром для меня знаке. На известном всему миру изображении чудотворца один его глаз закрыт, а второй смотрит вниз. Это для всех остальных, но только не для меня. Когда я смотрю на святого, особенно вечером, то всякий раз вижу полностью открытым его глаз, который синий-синий, как весеннее небо. Мне говорят, что у Шарбеля были карие глаза, но я возражаю: мол, возможно, в Ливане они были карие, а у нас синие. Никто со мной не спорит: мол, пусть бабка фантазирует.

Вечерами я разговариваю со святым, задаю ему вопросы и, кажется, получаю ответы, слов не слышу, а ответ понимаю. Помните, как в песне, бывает — «лучше слов взгляды говорят». И поверьте мне, я не вру, не имею такой дурной привычки.

Искренне ваша
Евгения Николаевна Титкова,
Костромская обл., г. Соликамск

От автора. Что тут скажешь? Можно было бы посчитать видение женщины за фантазию, но мы за прошлый год получили четыре письма из разных уголков России и Белоруссии, авторы которых тоже утверждали, что видели синие-пресиние глаза святого Шарбеля.

ЦЕЛЕБНЫЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ

Здравствуйте, уважаемые работники редакции газеты «Ай, болит!».

Пишет вам читательница вашей замечательной газеты, Надежда Николаевна.

Получила очередной номер, в котором напечатано о феномене святого Шарбеля, ливанского монаха. Я так поверила в этого святого в его целебную силу. Сразу стала читать молитвы и прикладывать изображение святого, вырезанное из газеты, к больным местам. Верю, что он поможет мне и моим близким. Но болезней куча, и больные все, а изображение одно. Поэтому я очень вас прошу: вышлите, пожалуйста, 6 изображений святого и книгу, которая может нам помочь.

Заранее благодарна.

Надежда Николаевна Барышникова,
627453, Тюменская обл., Бердюжский р-н, д. Одышка

Уважаемая редакция газеты «Ай, болит!». Давно читаю и люблю вашу газету. Выписали на 2009 год. «Ай, болит!» своими советами, рецептами помогает нашей семье справиться с недугами. У меня есть муж, две дочери, зять и маленький внук. У знакомых увидела выпуск «Ай, болита!» про святого ливанского монаха-целителя Шарбеля.

Пожалуйста, вышлите нам 3 изображения святого Шарбеля. Нужно для дочери и для меня, так как сама страдаю суставными болезнями, у одной дочери вегетососудистая дистония, головные боли.

Заранее вам благодарна.

Вера Николаевна Персидская,
452032, Башкортостан, Белебеевский р-н, с. Знаменка, ул. Советская, д. 181

Молитвы на каждый день

Оказывается, существует некий девятидневный цикл обращения к святому. Вот он.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

О, чудотворец святой Шарбель, чьё безупречное тело победило тление и сегодня источает запах небес мира! Приди ко мне спасение и моли за меня Бога дать мне (просьба). Аминь. Молись за меня, святой Шарбель.

О, Господи, который подарил через святого Шарбеля милость веры. Я прошу тебя дать мне через его ходатайство духовную милость жить по твоим заветам.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Аминь.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Святой Шарбель, отшельник, который прошёл через страдания, которого Господь наш Иисус Христос сделал ярким маяком, я обращаюсь к тебе и прошу через тебя милость (просьба). Я доверяю тебе, аминь!

О, святой Шарбель, ароматный сосуд, проси за меня. Всепрощающий Господь, Которого прославил святой Шарбель, дав ему милость чудотворить, и ко мне, даруй мне то, что я прошу через его ходатайство.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Аминь.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

О, человеколюбивый святой Шарбель, сверкает, как яркая звезда, в церковном небе, освяти мой путь и укрепи мою веру. Я прошу тебя (просьба). Умоли Иисуса помочь мне, Чьё распятие ты непрестанно провозгласил. Аминь.

Святой Шарбель, пример терпеливости и молчания, молись за меня.

Господи Иисусе, Ты назначил святого Шарбеля и помог ему нести его крест, дай мне смелость переносить трудности жизни с терпением и кротостью и исполнять Твою волю через ходатайство святого Шарбеля.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Аминь.

ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

Любящий святой Шарбель, я обращаюсь к тебе, моя душа наполнена доверием к тебе. Через силу твоего ходатайства я жду милость, о которой я прошу (просьба). Покажи мне твою любовь ещё раз. О, святой Шарбель, сад добродетели, молись за меня.

Господи, Ты дал святому Шарбелю милость быть похожим на Тебя. Помоги мне духовно возрасти и прости меня, чтоб я мог славить Тебя до конца моих дней.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Аминь.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Святой Шарбель, любимый Богом, просвети меня, помоги мне и научи меня, как угодить Богу. Поспеши на моё спасение. О, любящий отец. Я умоляю тебя испросить у Бога эту милость (просьба).

Господи, услышь мою просьбу (просьба). Спаси мою душу и дай мне покой, успокой болезнь моей души. Слава Тебе до конца веков.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Аминь.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

О, святой Шарбель, великий проситель, я прошу тебя исполнить мою просьбу, которую я тебе доверяю. Одного только твоего слова к Иисусу достаточно, чтобы простить меня, сжалься надо мной и исполни мою просьбу.

О, святой Шарбель, радость небес и земли, молись за меня.

Господи, Ты выбрал святого Шарбеля, чтобы защищать нас Твоей Божественной силой, дай мне через Твоё ходатайство эту милость (просьба), чтобы я славил Тебя вместе с ним до конца моих дней.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Аминь.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

О, святой Шарбель, всеми любимый, помощник нуждающимся, я имею твёрдую уверенность в твоё ходатайство перед Богом. Исполни эту просьбу для меня (просьба). Святой Шарбель, звезда, которая ведёт потерянного, молись за меня.

Господи, мои бесчисленные грехи отдаляют меня от Твоей милости. Дай мне раскаяние. Ответь мне через ходатайство святого Шарбеля. Возврати радость моей больной душе и исполни мою просьбу. Ты воплощение милости Божьей, да будем славить и благодарить Тебя.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Аминь.

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Святой Шарбель, когда я вижу тебя преклонённым на коленях, постящимся, воздерживающимся и погружённым в молитву, моя надежда и вера возрастают.

Я прошу тебя помочь мне получить милость, о которой я тебя прошу (просьба). О, святой Шарбель, соединённый с Господом, молись обо мне.

О, миролюбивый Иисусе, Тебя, который вознёс Твоего любимого Шарбеля до духовного совершенства, я смиренно прошу даровать мне милость провести мою дальнейшую жизнь согласно Твоим заповедям. Я люблю Тебя, Господи, мой Спаситель.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Аминь.

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Святой отец Шарбель, сейчас я в конце девятидневной молитвы, моя душа получает благодать, когда я молюсь тебе. Я очень надеюсь, что Иисус исполнит мою просьбу, которую я доверил твоему ходатайству. Я раскаиваюсь и желаю в дальнейшем стараться не грешить. Я прошу тебя исполнить мою просьбу (просьба).

О, святой Шарбель, увенчанный славой, молись за меня.

Господи. Ты благосклонен к молитвам святого Шарбеля и Ты постоянен, сжалься надо мной в трудный момент моей жизни, спаси меня от нечестий, перед которыми я бессилен. Слава Тебе, Господи, до конца веков.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа.

Аминь.

Предлагаю корень морозника — молотый, полностью готов к применению (курс — 6 мес — 300 руб.), плоды каштана (100 г — 60 руб.), масло болиголова (60 мл — 100 руб.) + пересылка.

Анастасия Викторовна Рева,
353346, Краснодарский кр., Крымский р-н, п. Саук-Дере, ул. Стадионная, д. 1; т. +7-918-278-66-31

✲ ✲ ✲

Каменное масло

Встречается на скалах в тайге в Бурятии.

Применяется в народной медицине от сахарного диабета. Не снижает уровень сахара в крови, а способствует восстановлению эндокринного обмена веществ и тканей поджелудочной железы.

От болезней щитовидки. Восстанавливает функции желёз, вырабатывающих гормоны, оказывает опухолерассасывающее действие.

От миомы. Восстанавливает процессы половой сферы, при повышении и недостатке гормонов — опухолерассасывающее воздействие. Во всех случаях оказывает противоинфекционное воздействие, не имеет противопоказаний.

Высылаю наложенным платежом, прилагаю рецепты. Стоимость 1 грамма очищенного каменного масла — 15 руб.

При сахарном диабете способствует восстановлению обменных процессов и выработке инсулина в больших объёмах. При онкологии способствует капсулированию опухоли.

Обращаться: **350911, Краснодар, п. Пашковский, ул. Карасунская, д. 2, кв. 24; тел. (861) 266-43-73.**

Александр Романович Лейко

✲ ✲ ✲

Сахарный диабет? Природа поможет!

Вышлю наложенным платежом стевию (200 г — 300 руб. + почтовые расходы). Используется при лечении диабета, способствует нормализации веса и давления, улучшает работу поджелудочной железы. А также корень подсолнечника для очищения почек и профилактики почечных заболеваний (100 г — 100 руб. + почтовые расходы).

Минимальный заказ — 200 г.

Михаил Александрович Пикалов, 347320, Ростовская обл., г. Цимлянск, ул. Чапаева, д. 13; т. (86391) 5-02-04

✲ ✲ ✲

Проверенные методы лечения онкологических и хронических заболеваний с помощью трав (многие травы высылаем бесплатно), настоек, мазей — аконита, болиголова, молочая Палласа, прострела, окопника, лапчатки белой, петрова креста, мухомора, софоры, синюхи и др. От вас — конверт.

Оксана Валерьевна Панкова, травник-целитель, 398035, г. Липецк, а/я 1383; т. 8 (4742) 47-30-34; e-mail: aconite48@gmail.com

✲ ✲ ✲

Божий дар в помощь каждому

Когда моего сына бросила жена, он ударился в пьянку. Связался с непутёвой компанией и на глазах стал спиваться. С работы его сразу же уволили, он стал день и ночь пить с друзьями. На мои замечания отвечал, что он не алкоголик. Сын становился агрессивным, постоянно ждал моей пенсии, чтобы взять себе на бутылку. Я писала многим, покупала всевозможные препараты, но ничего не помогало. Сын продолжал пить. Я не знала, что делать, здоровье и нервы были на пределе, а помощи ждать было не от кого. С последней надеждой я написала письмо Андрею Валерьевичу и была удивлена, что он на таком большом расстоянии смог помочь моему сыну бросить пить. Сейчас мой сын не пьет, восстановился на прежнюю работу. У меня же после письма от Андрея Валерьевича улучшилось самочувствие. Хорошо, что ещё остались на свете такие добрые и бескорыстные люди, как Андрей Валерьевич. Огромное ему спасибо!

Н.Г. Савельева, Санкт-Петербург

Андрей Валерьевич Шехурдин — потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врождённым Даром. Милостью Божьей он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, игромании, недугов, лишнего веса, одиночества, порчи, вернёт любимого человека и заговорит на удачу во всём. Просто напишите о своей беде — и результат не заставит себя ждать. Фото лучше присылать заказным письмом + конверт с о/а. Храни вас Господь!

Адрес: **610007, г. Киров-7, а/я 611, А.В. Шехурдину.**

✲ ✲ ✲

Высылаю наложенным платежом для комплексного лечения с рекомендациями по применению и приготовлению:

✲каменное масло + уснея + дурнишник (болезни щитовидной железы, рассасывание узлов). Стоимость полного 3-месячного курса — 1000 руб.;

✲каменное масло + красная щётка + уснея (миомы, бесплодие, мастопатия и др.). Стоимость полного 3-месячного курса — 1000 руб.;

✲каменное масло + морозник (камни в желчном пузыре и почках). Стоимость полного 3-месячного курса — 1000 руб.;

✲мужик-корень + каменное масло (простатит, аденома, импотенция). Стоимость полного 3-месячного курса — 1000 руб.;

✲уснея + каменное масло (астма, туберкулёз). Стоимость полного 3-месячного курса — 1000 руб.;

✲галегу + каменное масло (диабет). Стоимость полного 4-месячного курса — 1000 руб.;

✲шикшу + каменное масло (эпилепсия). Стоимость полного 4-месячного курса — 1000 руб.;

✲кукольник (алкоголизм, курс — 12 месяцев) — 600 руб.;

✲морозник (курс — 12 месяцев) — 600 руб.;

✲каменное масло + конский каштан (противоопухолевое при 3—4-й стадии рака) — курс 1 месяц — 1500 руб.;

✲каменное масло + морозник (гайморит). Стоимость полного 3-месячного курса — 600 руб.;

✲каменное масло (противоопухолевое). Стоимость на один месяц — 1000 руб.

Обязательная предоплата 100 руб.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36 (звонить с 5 до 8 и с 17 до 19 часов по московскому времени)

✲ ✲ ✲

Вышлю наложенным платежом тонкомолотый корень морозника (лишний вес, опухоли, хронические воспаления и др.). Полугодовой курс — 300 руб.+почтовые сборы. Прилагаю рекомендации. Прошу ФИО указывать полностью.

Обращайтесь: **353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27. Тел. 8-918-437-74-75.**

Юлия Александровна Карбулян

✲ ✲ ✲

Высылаю наложенным платежом комплексный сбор от алкоголизма. Лечение без ведома больного!

Кукольник + копытень (корни).

Курс лечения — 2 месяца. Цена сборов (без почтовых расходов) — 800 руб. Подборку народных методов лечения алкоголизма высылаю бесплатно.

А также — морозник кавказский. На курс (4 месяца) — 4 пакетика. Цена курса — 440 руб. без почтовых расходов. Инструкция на 4-месячный курс и брошюра «Морозник кавказский» высылается бесплатно. От вас — заказ письмом + чистый конверт.

Владимир Юрьевич Цедилин, врач, целитель, травник, 357503, Ставропольский кр., г. Пятигорск, ОПС-3, а/я 215

✲ ✲ ✲

Траволечение онкологических больных проводит доктор А.Н. Алефиров, автор книг «Аконит против рака и других болезней», «Рак, я объявляю тебе войну!», «Мастопатия. Лечение травами», а также оригинального лекционного цикла «Траволечение онкологических больных».

Запись на приём в Санкт-Петербурге по т. **(812) 268-10-05.** Справки по т. **8 (921) 795-0-295.**

Подробная информация на сайте в Интернете **http://www.travolekar.ru/ E-mail: aconit2000@mail.ru**

Иногородние могут обратиться за траволечением заочно. Для этого нужно отправить письмо с заявкой, копии медицинских документов и конверт с о/а по адресу: **192236, Санкт-Петербург, а/я 91, Андрею Николаевичу Алефирову.** Или заполните опросник на сайте **http://www.travolekar.ru.**

✲ ✲ ✲

Академик Международной академии энергоинформационных наук Лариса Николаевна Кладова исцеляет инфаркт мозга, гломерулонефрит, гангрену, атеросклероз, гидроцефалию, снимает порчу и проклятие. Приём индивидуальный.

Адрес: **164522, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Ломоносова, д. 101, кв. 34.** Информация: **www.lkladova.ru; и по телефонам: (81842) 2-84-91, 3-62-77, +7911-595-6841.**

Сертификат соответствия № РОСС RU.04РЦ.С.0030

Реестр целителей: www.sert.securely.ru.

✲ ✲ ✲

Вышлю настойки волчьего лыка, красного мухомора, очитка пурпурного, золотого уса, индийского лука, лисичек; семена дурмана, мордовника; траву иссопа, лапчатки серебристой; цветки таволги, чёрной бузины; кору волчьего лыка; корни сабельника, аира, чернобыльника, копытня; плоды шиповника, боярышника. От вас — точный диагноз, конверт для ответа.

Татьяна Алексеевна Каршиева, 238043, Калининградсая обл., Гусевский р-н, п/о Михайлово; тел. 8-962-253-68-45 (вечером)

(На правах рекламы)

Счастье рядом

Встретила свою подругу и не узнала — помолодевшая, весёлая, вся светится. «Я, – говорит, — вместе с килограммами массу болезней потеряла. И все благодаря волшебной травке — морознику. Пила её год и вела дневник. Были небольшие обострения, порой в неожиданных местах, но я их не боялась, так как была готова к этому. Спина выпрямилась, суставчики стали гибкими, теперь не хожу, а летаю, многолетние астма и гайморит куда-то делись. Прошла УЗИ — от миомы остался маленький узелочек, в почках песка нет. Вот и личная жизнь наладилась, замуж скоро выхожу, встретила мужчину своей мечты. Спасибо газете «Ай, болит!», где была напечатана статья Н.К. Коньковой о морознике. Теперь сколько буду жить, столько и буду пить эту чудо-траву».

Вот и я хочу поправить своё здоровье с помощью морозника кавказского.

Евдокия, г. Саранск

Сделать заказы можно по телефонам: **8-861-62-5-17-82, 8-918-499-38-27.** Цена 100 г морозника (6-месячный курс) — 1000 руб. + почтовые расходы.

Наталья Константиновна Конькова, врач, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Береговая, д. 64; e-mail: tata111154@rambler.ru

* * *

Выражаю огромную благодарность искусной целительнице Т.П. Андреевой. Её методы лечения делают чудеса: лекарства, микробиотические и криопродукты подняли на ноги мою маму (71 год), прикованную к постели 5 лет назад. Мамочка стала совершать прогулки по 2—3 км ежедневно, трудится вновь по дому, радует нас, похудела на 15 кг, сердце не беспокоит (перенесла обширный инфаркт), ноги, как брёвна, были неподвижны. Я сама страдала панкреатитом, на лице и на теле были непроходящие пятна, остеохондроз приносил массу страданий, нервозность и страх сопутствовали всюду. Дочка из-за слабого иммунитета не выходила из болезней, отставала сильно в учёбе. Теперь смех, радость и счастье вернулись в семью. Господи, спасибо тебе за путь, который ты указал мне для исцеления.

Раиса, Москва

Лечение проводит фито- и биотерапевт Т.П. Андреева на основе фитопрепаратов + крио- и макробиотического питания. Патент № 2220736, патент № 2253433, регистрационное удостоверение № 3255 Общероссийской профессиональной медассоциации специалистов традиционной народной медицины и целительства.

Высылаем лечебные программы: очищение, омоложение; эпилепсия; курение; алкоголизм; коррекция веса; диабет; новообразования; кожные; болезни ЖКТ; сердечно-сосудистые; мочеполовые заболевания; гинекологические болезни; мужские проблемы; для беременных и кормящих; опорно-двигательная система.

164170, Архангельская обл., г. Мирный, а/я 59. Телефоны: 8 (818-34) 5-02-35, 5-60-89

* * *

От всей души хочу помочь всем нуждающимся. Высылаю наложенным платежом с рекомендациями по применению и приготовлению копеечник чайный (25 г — 20 руб.), красную щётку (25 г — 25 руб.), золотой корень (30 г — 30 руб.), сабельник (50 г — 15 руб.), чагу (50 г — 18 руб.), левзею (50 г — 15 руб.), кровохлёбку (50 г — 15 руб.), кукурузные рыльца (35 г — 15 руб.), побеги черники (50 г — 20 руб.). А также чабрец, медуницу, герань луговую, очанку, ромашку, пустырник, тысячелистник, мать-и-мачеху, донник, клевер, солянку холмовую, шикшу, лабазник, омелу, репешок, володушку, зопник, золотую розгу, кипрей, спорыш, крапиву, зверобой, череду, зимолюбку, полынь, манжетку, бессмертник, курильский чай, календулу; корни бадана, пиона, лопуха, девясила, дягиля, солодки, шлемника; кору осины, ивы, калины, крушины; почки сосны, тополя, берёзы; плоды рябины красной, аронии черноплодной, боярки, калины; семена льна; лист бадана, берёзы, эвкалипта; соплодия хмеля.

Натуральные травяные сиропы с прополисом (100 мл — 32 руб.), фиточаи в фильтрпакетиках (от 11 до 27 руб.), а также удобные в применении растительные драже (50 г — 35—50 руб.) в ассортименте и отличного качества. Будьте здоровы!

Виталий Владимирович Вепрев, 656922, Алтайский кр., г. Барнаул, ул. Трактовая, д. 23; т. (3852) 465-245, 69-96-41. E-mail: horst07@mail.ru

* * *

Предлагаю лекарственные травы: лофант анисовый, иссоп, руту, лабазник вязолистный, дурман, буквицу, кануфер, купену, чернокорень, мордовник, желтушник, репешок аптечный, дурнишник, донник лекарственный, эхинацею, яснотку белую, шалфей, бешеный огурец, огуречную траву, пол-палу, омелу, полынь, череду, татарник колючий.

Корни купены, чернокорня, лабазника, окопника, диоскореи кавказской, алтея, аира, переступня белого, папоротника мужского, расторопши, лопуха, ревеня, любистока, левзеи, лаконоса, барбариса, девясила, подсолнуха, бузины, элеутерококка.

Плоды каштана конского, софоры японской.

Семена дурмана, мордовника, фенхеля.

Настойки болиголова, ореха чёрного, грецкого, зелёного, руты, дурмана, барвинка розового, калгана, купены, лимонника, агавы, буквицы.

Саженцы агавы, аира болотного, алтея, аралии маньчжурской, бадана, барвинка малого, боярышника, буквицы, витекса, руты, лабазника, иссопа, кануфера, купены, каштана, лофанта, мордовника, цикламена, элеутерококка, чернокорня, окопника, хмеля.

Цены договорные.

Юрий Дмитриевич Леонов, 353380, Краснодарский кр., г. Кропоткин, ул. Комсомольская, д. 220, кв. 9; т. 8 (6138) 7-16-03

* * *

Объединение травников высылает наложенным платежом на курс лечения с методиками: траву желтушника серого (инфаркт, стенокардия, водянка, астма), 160 г — 380 руб.; болиголова пятнистого (рак, эпилепсия, мастопатия, миома), 30г — 400 руб.; корни подсолнечника (растворение камней в почках, желчном пузыре, соли в суставах), 250 г — 500 руб.; стоимость пересылки не учтена.

Светлана Анатольевна Семилетова, 397628, Воронежская обл., Калачеевский р-н, с. Хвощеватое; т./факс 8 (47363) 35-2-50

КОЛОРАДСКИЙ ЖУК НЕ ПРОЙДЁТ!!!

Двадцать пять лет тому назад, в далеком 1983 году, когда на Урале впервые появился колорадский жук, наблюдательные огородники заметили, что есть один сорт картофеля, который колорадский жук обходит стороной. Таким сортом оказался «Темп». В 1992 году на Брянской картофельной станции были получены точно такие же данные: сорт «Темп», белорусской селекции, жуком практически не поражался. В 1998 — 2001 годах на территории Челябинской, Свердловской и Курганской областей на сортах «Темп» и «Ласунок» не удавалось обнаружить даже единичные кладки яиц колорадского жука. Клубни у этих сортов великолепного вкуса, крупные и разваристые, а вот листья с жёстким опушением совершенно несъедобны для колорадского жука. Исследования в этом направлении были продолжены. В настоящее время в мире насчитывается около 4 тысяч сортов картофеля. И вот среди этих четырёх тысяч на сегодняшний день совершенно достоверно удалось обнаружить только 7 сортов, которые практически не повреждаются колорадским жуком. Это сорта: «Темп», «Белорусский 3», «Орбита», «Ласунок», «Брянский надёжный», «Камелия», «Каменский». При создании этих сортов никаких методов генной модификации не применялось. Все они получены в результате использования приёмов традиционной селекции, которая насчитывает уже пять тысяч лет.

Высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты семенные клубни картофеля сортов «Темп», «Белорусский 3», «Орбита», «Ласунок», «Брянский надёжный», «Камелия», «Каменский».

В нашем фирменном конверте бесплатно высылаем подробный каталог.

Ваш адрес просим писать очень чётко и разборчиво.

Наш адрес: **454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 64, Научно-производственное объединение «Сад и огород». Телефоны: (35253) 5-32-92, (35253) 5-35-75, (35253) 5-25-65.**

(На правах рекламы)

БЕСверие порождают

Стационары больниц переполнены. Больничные койки наполнены не старыми и немощными людьми, а больными трудоспособного возраста от 20 до 30 лет. Меня этот факт не только поразил, но и заинтересовал, т.к. в пору своей учёбы в медицинском учебном заведении такого количества больных онкологическими, женскими болезнями, с гепатитами, простатитами и аденомами вообще-то не наблюдалось. Что же происходит? Откуда такие грозные болезни в молодом возрасте?

О причинах многих болезней высказала свою точку зрения Юлия Тимофеевна Яценко, кандидат медицинских наук, врач-психиатр-нарколог, член-корреспондент Международной академии интегративной медицины, действительный член Международной академии авторов научных открытий и изобретений.

— Юлия Тимофеевна, цифры о состоянии здоровья населения мира удручающи. Научные достижения в здравоохранении как будто достигли определённых успехов, а девятый вал страшных болезней буквально сметает человечество. Это что: ослабление иммунитета, разрушение экологии или потеря веры и духовности?

— Да, это действительно так. Несмотря на развитие здравоохранения во всём мире, повышение качества медицинской помощи населению, включая и хирургическую помощь, в том числе и максимальное увеличение фармацевтических средств, смертность населения продолжает расти. Например, шестеро из десяти человек уходят из жизни из-за различных незаразных заболеваний, трое — из-за заразных болезней, неполноценного питания, некоторых состояний беременности, родов и послеродового периода, один — из-за несчастных случаев и травм. Число умерших мужчин превышает в целом число умерших женщин, причём чаще всего это несчастные случаи, отравления и травмы.

— Складывается впечатление, что человек сам роет себе яму: курит, употребляет алкоголь и наркотики, подвергается стрессам, а главное — в погоне за деньгами теряет человеческие ценности. Вы, как врач, наверное, каждый день сталкиваетесь с этим?

— В коротком интервью у меня нет возможности более подробно раскрывать все те причины, приводящие к болезням человека, но всё же главное отмечу. Хорошо известно, что жизнь человека — это энергия выражения Божественной воли к добру. Качество жизни — это энергия выражения души, проявляется у человека главным образом через желание жить и обладать всеми благами цивилизации. Неспособность человека получать то, что он считает прекрасным и необходимым для удовлетворения своих потребностей, и обусловливает его предрасположенность к болезням из-за возникающего внутреннего трения. Любая болезнь является следствием неправильного использования в организме человека энергии. Действия самого человека по уничтожению своего физического тела — переедание, обжорство, пьянство, наркомания, табакокурение, членовредительство и т.д. — равносильно самоубийству, человек сам посылает себе пулю в лоб.

— То есть получается, что человек, смотря завлекательную программу о суперменах или глядя на обложки глянцевых журналов, чувствует себя ущербным. Он начинает стараться стать похожим на мифический образ.

— Вот именно, что мифический. Если бы каждый из нас выполнял своё предназначение согласно Божественному промыслу, то проблем у человечества было бы гораздо меньше. Отрицательные воздействия, будь то реклама или бытовая проблема, вызывают конфликты энергий с силами внутри организма, то есть происходит внутренний разлад. Человек как бы идёт против своего Божественного предназначения: хотел стать художником, а работает бухгалтером, нравилось строить, а приходится быть банкиром и т.д. От такого внутреннего разлада человек впадает в отчаяние. А отчаяние пожирает жизненную энергию. Поэтому никогда не отчаивайтесь.

— Как же узнать своё предназначение?

— Слушайте своё сердце. В течение всей жизни человека происходит пять кризисных состояний.

Кризис детства между четырьмя и семью годами жизни ребёнка.

Кризис отрочества между двенадцатью и пятнадцатью годами.

Третий кризис в возрасте между двадцатью одним и двадцатью пятью годами. Четвёртый кризис происходит между тридцатью пятью и сорока двумя годами жизни на земле, когда у человека устанавливается сознательный контакт со своей душой. В этот период человек начинает физически ощущать душевную боль другого человека, сопереживать другому человеку.

Пятый последний кризис в жизни человека на земле происходит в возрасте между пятьюдесятью шестью и шестьюдесятью тремя годами. От этого кризиса зависит будущая полезность человека для мироздания.

В сердце человека находится нить жизни, а из сердца через кровь душа насыщает всё физическое тело человека животворящей Божественной энергией, ибо «кровь есть жизнь». Нить сознания, или интеллект, закреплена в голове человека в области шишковидной железы, отсюда душа человека руководит и управляет активностью человека на физическом плане посредством ума и нервной системы. От зрелости души и духовного уровня человека зависит степень власти души человека над физическим телом. Понятно, да? А что мы сейчас наблюдаем? Падение духовности приводит к процветанию физических инстинктов, и человек начинает опускаться до уровня животного. То есть отсюда вытекает закономерность: отсутствие духовности становится причиной многих проблем у человека, в том числе и здоровья.

— Юлия Тимофеевна, часто нам приходится сталкиваться с грубостью, а в семьях близкие люди проклинают друг друга. Конечно, есть и светлые лучи, но их так мало.

— Семья сейчас претерпевает кризис, но дело не только в этом. Человек отклонился от своего Божественного предназначения, как говорится, продаёт душу за тридцать серебреников. А отсюда и возникают основные причины развития заболеваний человека.

Самое страшное — это проклятие матерью своего ребёнка, так как из поколения в поколение оно будет передаваться по роду, вплоть до 7—10-го колена, пока не

И БЕСдуховность болезни

будет отмолено у Бога. Наказание за грехи родителей преследует детей вплоть до 3—4-го колена. Поэтому никого не проклинайте и замаливайте свои грехи и грехи своих родителей, если они умерли или сами этого сделать не могут или не хотят.

Болезни печени, расстройства кишечника и предрасположенность к раку возникают в результате подавления и насильственного приглушения основных эмоций человека.

Ненависть, глубокая неприязнь, обида, постоянное раздражение на других негативно сказывается на крови. Такой человек постоянно подвержен любым инфекциям, нагноениям, септическим состояниям.

Дурной характер, раздражительность, плохое настроение, неудовлетворённость положением своих дел вызывает катастрофу в организме, прежде всего в мозге, способствует развитию психических заболеваний, депрессий, иногда умопомешательству. Человек страдает от постоянных головных болей, у него резко снижается иммунитет.

Нарушения в половой жизни приводят к сильной вялости, постоянному стремлению привлечь к себе внимание противоположного пола, а это вызывает перенапряжение организма, приводят к развитию гомосексуальных привычек, а также к возникновению опухолей. Жалость к себе является причиной острых расстройств пищеварения, катаров и насморка, хронических бронхитов, язв желудка, проблем с зубами и органа слуха (понижение слуха, глухота). Если человек затаил обиду и не может от неё избавиться, проклинает и винит в этом других, то он открывает в себе ворота для любого рака.

— То есть, чтобы избежать проблем со здоровьем, нужно жить в согласии с самим собой и окружающим мирам?

— Именно так. Существуют общие правила для всех.

Никогда не начинайте день без внутренней молитвы и обращения к Богу с благодарностью за данную Богом жизнь, за помощь в ведении домашнего хозяйства в семье, в воспитании детей и настроя на учёбу, работу, бизнес

или лечение от болезней.

Настраивайтесь на бескорыстную помощь всем нуждающимся в ней людям.

Как говорил афонский старец Арсений (1873—1879 гг.) «самолюбие, сребролюбие и честолюбие — это три гиганта весь греховный мир держат. Время нашей жизни очень коротко, надо пользоваться им и успевать делать добрые дела и оказывать помощь людям, прежде всего духовную. Если человек считает себя разумнее других, то Бог может забрать разум. Если имеешь разум, то не присваивай чужой разум, как свой себе, а иначе он возьмётся от тебя за неблагодарность».

Помогайте людям от чистого сердца и в меру своих возможностей и способностей.

Никогда ничего не советуйте, не навязывайте людям свою волю.

Никогда не унывайте и не отчаивайтесь. Всегда надейтесь на лучшее и раскрывайте своё сердце для любви к близким и окружающим вас людям.

Вера есть основание, на котором строится вся духовная и нравственная жизнь человека. Собственная вера даже больного человека в своё исцеление и выздоровление всегда является главным стимулом в лечении и формирует силы для исцеления и выздоровления от всех болезней.

Гордость и гордыня затмевают разум. Никогда не хвалитесь своими успехами.

— Юлия Тимофеевна, как восстановить свою энергию и что для этого нужно?

— Для восстановления и активации организма человека могу порекомендовать комплекс ежедневных утренних упражнений.

1. Лёжа в постели, интенсивно массировать ушные раковины, начиная с мочек и поднимаясь вверх по раковине уха, до лёгкого ощущения тепла в ушах с незначительным лёгким головокружением. В результате этого упражнения восстанавливается энергетическая подпитка внутренних органов и систем организма человека.

2. После подъёма с постели сесть на край кровати, растопырить пальцы рук подобно гребню, произвести массаж головы пальцами обеих рук и ладонями вначале ото лба к затылку, а затем от висков к затылку. Это упражнение активизирует и восстанавливает все энергетические структуры организма человека.

3. Налить стакан чистой воды, взять стакан в правую руку, посмотреть на воду и мысленно или вслух произнести слова: «Благодарю тебя, Господи, благодарю тебя, Вода, и прошу о хорошем сегодняшнем дне». После этого выпить полстакана воды. Затем снова посмотреть на воду и мысленно представить себе все события предстоящего дня с положительным результатом, после этого произнести мысленно или вслух слова: «Спасибо, Господи, спасибо, Вода, всё прошло хорошо» — и выпить оставшиеся полстакана воды. Это упражнение активизирует и восстанавливает все химические и обменные процессы в организме человека.

4. Закрыть глаза и представить картину природы (лес, море, горы и т.п.) и себя на этом фоне, а затем мысленно посмотреть на себя как бы со стороны, увидев себя на природе. Постараться удержать эту картину перед глазами на некоторое время. Это упражнение способствует хорошему настроению, повышению жизненного тонуса и работоспособности.

Весь комплекс упражнений занимает не более 5—10 минут. После их выполнения следует умыться, позавтракать и заниматься своей работой. Всё это позволит сохранить здоровье, работоспособность, активность, энергию и память на долгие годы.

Желающие получить подробную консультацию врача-психиатра-нарколога к. м. н. **Юлии Тимофеевны Яценко** по проблемам алкоголизма, наркомании и других зависимостей могут позвонить по телефонам: **8-916-821-022-3 или 8 (495) 350-55-78** с 21.00 до 23.00.

Беседу вела Анна Шевченко, редактор газеты «Золотая пчела»

Трудно представить, что бы произошло, если бы человечество вдруг лишилось своего самого надёжного помощника — иммунитета. Подарок Бога, данный нам при рождении, оберегает нас всю жизнь. А мы в свою очередь тоже должны бережно относиться к своему защитнику — укреплять его всеми возможными способами.

Телохранитель

Брешь в обороне

Обычно в понятие «иммунитет» вкладывают невосприимчивость организма к различным инфекциям. На самом же деле наш надёжный помощник защищает организм не только от микробов, но и от любых других генетически чужеродных клеток (паразитов, чужих тканей, используемых для трансплантации, и даже собственных опухолевых клеток). К врождённому (неспецифическому) иммунитету, который мы приобретаем при рождении, со временем присоединяется приобретённый (специфический). И если система первого создаёт заслон попаданию в организм бактерий, вирусов, грибков и прочего, то приобретённый иммунитет приходит на помощь в тот момент, когда меняются потенциальные враги организма.

Нарушения или сбои в работе иммунитета ведут к иммунодефициту (недостатку иммунных клеток) или к аллергии (чрезмерной реакции на внешние факторы — аллергены). Существует три вида иммунодефицита: **первичный (врождённый), вторичный (приобретённый) и третичный (аутоиммунные заболевания).** Врождённый встречается крайне редко и проявляется в раннем детстве частыми затяжными ОРЗ. Они с трудом поддаются лечению или вызваны необычными возбудителями. Причина такого иммунодефицита — генетические неполадки в иммунной системе. Вторичный (приобретённый) может быть спровоцирован стрессом, травмами, рентгеновским облучением и лекарствами, подавляющими иммунную защиту (антибиотики, гормоны и др.). Но иногда такой иммунодефицит развивается и без всяких видимых причин: человека бесконечно мучают затяжные хронические заболевания, чаще всего дыхательной системы или желудочно-кишечного тракта. Кроме того, к вторичному иммунодефициту относят так называемую чуму XX века — печально известный СПИД. Третичный иммунодефицит проявляется аутоиммунными заболеваниями: ревматоидным артритом, системной красной волчанкой и аутоиммунным гепатитом. При этих болезнях в организме вырабатываются антитела на собственные клетки и происходит их разрушение. Такой сбой в работе иммунной системы может наступить в результате генетической поломки или частых заболеваний.

Датчики иммунной защиты

Мы далеко не всегда знаем, к каким заболеваниям предрасположены. Живём себе, живём, и вдруг раз — какая-нибудь нежданная болячка. Вроде бы и не простужался, не замерзал, а болезнь всё равно настигла. Оказывается, чтобы узнать, перед какими именно болезнями организм уязвим, достаточно сделать иммунограмму (комплексный анализ крови, с помощью которого проверяется множество функций и характеристик организма). Даже если человек хорошо себя чувствует, иммунограмма поможет сделать прогноз о здоровье на будущее. Может оказаться, что иммунная система в таком состоянии, что не сможет оказать серьёзного отпора некоторым болезням. В таком случае можно заранее принять соответствующие меры как для повышения иммунитета, так и для профилактики конкретного заболевания.

Вам — пробежки по утрам

Существует множество простых и надёжных способов повышения иммунитета. Очень полезны, к примеру, пробежки по утрам. Бег и физические упражнения полезны для иммунитета — ведь они сопряжены с большой тратой энергии, которая приводит к выбросу гормонов, мобилизующих энергетические ресурсы. Не хотите бегать — просто прогуляйтесь, наслаждаясь свежим воздухом. Ещё лучше завести собаку, которая уж точно оградит вас от гиподинамии (малоподвижного образа жизни), ведь с ней нужно гулять минимум дважды в день. Утром и вечером пробегитесь со своим четвероногим другом — и бодрящий воздух вместе с солидной порцией физических упражнений поднимут ваш тонус и настроение.

...На старости лет осталась Виктория Олеговна одна. Муж умер, а дети и внуки выросли и жили отдельно. Выходила бабушка лишь в ближайший магазин или в сберкассу. Иногда на лавочке посидит, с такими же старушками. Родные навещали бабулечку, но люди они занятые, всё им некогда. И хворала Виктория Олеговна от тоски и одиночества.

Но как-то внук привёз ей в подарок трёхмесячного щенка английского кокер-спаниеля. Его и накормить нужно было, и убрать за ним, и погулять не меньше 4—5 раз в день. Вместо сидения на лавочке Виктория Олеговна теперь отправлялась с Дариком (так назвали малыша) в парк. Там подружилась с другими собачниками, бодрыми и весёлыми. Двигаться стала больше — за собачкой поспевать надо. Из магазина или сберкассы Виктория Олеговна теперь спешит домой: там её ждёт верный друг. Проходя мимо лавочки, на которой товарки обсуждают очередной сериал, она слышит: «Олеговна-то со своим псом как молодая носится».

Больше овощей и фруктов

Чтобы организм отблагодарил повышением иммунной защиты, нужно соблюдать режим и полноценно питаться. Вместо выпиваемой на бегу чашки кофе неплохо бы сварить зерновую кашу, приготовить сырники или хотя бы горячие бутерброды. Полезен с утра стакан свежевыжатого сока. Не забывайте и пообедать. Есть предпочтительней небольшими порциями, не менее трёх-четырёх раз в день. Включайте в рацион больше свежих овощей и фруктов. Витамин С играет не последнюю роль в укреплении иммунитета, поэтому в осенне-зимний период ешьте яблоки, киви, цитрусовые, чёрную смородину. Пейте отвар

всегда с тобой

шиповника с осени до весны.

Напиток древних индейцев — мате, который у нас в стране стал конкурировать с привычными кофе или чаем ввиду своего ценного состава (196 полезных веществ),— также прекрасное средство для повышения иммунитета. Недаром много веков назад доблестные индейцы гуарани, употребляющие этот напиток, спокойно обходились без еды во время охоты или сражений без ущерба для здоровья.

Если защита ослабла в связи с применением лекарственных препаратов (например, антибиотиков), добавьте к витаминам средства, восстанавливающие микрофлору ЖКТ: кефир, который к тому же помогает перевариванию пищи, снижает уровень холестерина и повышает общую сопротивляемость организма, йогурты, ацидофилин.

Повысить иммунитет можно и закаливанием. Но делать это нужно постепенно. Начинать лучше в тёплое время года, чтобы к зиме организм укрепился и был готов к «моржеванию».

Помочь рад препарат

Врачи рекомендуют с октября по апрель принимать поливитаминные комплексы. Неплохо зарекомендовали себя «Центрум», «Витрум», «Макровит».

Лучший растительный иммуностимулятор — эхинацея пурпурная. Имеется целый ряд препаратов из этого растения: иммунал, эхинацея гексал, эхинацин, эстифан, экстракт эхинацеи и др.

Неплохо повышают иммунитет элеутерококк, лимонник, женьшень, родиола розовая, левзея, солодка и алоэ.

Вилочковая железа (тимус), костный мозг и селезёнка — главные органы иммунной системы, в них содержатся биоактивные вещества, регулирующие деятельность этой системы. Экстракты из этих органов содержат те же вещества и потому оказывают иммуностимулирующее воздействие на организм. Это препараты «Тактивин», «Тималин» и «Миелопид». Они достаточно сильные по своему действию, и потому применять их можно только по назначению врача.

Из молок осетровых рыб делают препарат в виде капель «Деринат» — замечательное средство для профилактики гриппа и ОРВИ.

Для профилактики инфекций носоглотки и респираторного тракта можно применять препараты, представляющие собой цельные лизаты или отдельные компоненты бактерий: спрей для местного воздействия «ИРС 19» и «Имудон», а также средства, оказывающие системное действие — бронхомунал и ликопид.

Гомеопатические препараты хороши тем, что способны стимулировать собственные иммунные силы организма. К ним относятся: немецкий «Галиум-Хель» (капли), отечественные гомеопатические препараты фирмы ЭДАС — сирол 308 и ЭДАС 150 (капли) — и уже проверенный годами австрийский препарат «Афлубин» (капли). Последний просто творит чудеса! Одна моя знакомая семья уже много лет употребляет эти капли с профилактической целью в эпидемию гриппа — и не ни один из её членов ни разу не заболел гриппом и ОРВИ.

Интерферон. В недалёком прошлом он был чуть ли не единственным препаратом для защиты в эпидемию. Но со временем добавились другие, более действенные средства для мобилизации собственной защиты организма. Это так называемые индукторы интерферона, то есть средства, заставляющие вырабатывать собственный интерферон, который в свою очередь стимулирует защитные силы организма, укрепляя иммунитет. В аптеке можно купить полудан, виферон, циклоферон, амиксин, ридостин и мн. др.

Полиоксидоний и галавит способны повысить иммунитет даже при СПИДе и онкологических заболеваниях. Не менее эффективны иммунофан, иммуномакс и гепон. Но учтите: эти препараты принимаются под строгим контролем лечащего врача.

Для защиты иммунитета врачи рекомендуют применять несколько средств одновременно. Но главное — соблюдать режим, больше двигаться и гулять, своевременно и правильно питаться и не губить свой организм курением и алкоголем.

Елена Коржикова, фитотерапевт

Тест

Этот тест поможет разобраться, на высоте ли ваш иммунитет и не нужна ли вам помощь специалиста-иммунолога. Отвечайте на вопросы «ДА» или «НЕТ», а затем подсчитайте полученные баллы.

1) Регулярно занимаетесь спортом?

2) В холодную погоду быстро замерзаете ? У вас постоянно ледяные ноги и руки?

3) Умеете быстро справляться со стрессом, никогда не расстраиваетесь по пустякам, любую свободную минуту используете для полноценного отдыха?

4) Часто (больше 4 раз в год) простужаетесь?

5) Любой недуг пытаетесь побороть с помощью лекарств?

6) В вашем рационе много овощей и фруктов, зимой и весной обязательно принимаете витамины?

7) Вы общительный человек, у вас много друзей?

8) Счастливы в любви и довольны своей семейной жизнью?

9) Любите свежий воздух, много гуляете?

10) Курите?

11) Время от времени с удовольствием выпиваете стаканчик хорошего вина?

12) Живёте в городе?

13) Следите за фигурой?

14) Часто пользуетесь общественным транспортом?

15) Работаете в большом коллективе?

16) Пьёте достаточно много воды или чая (до 1,5 л) в течение дня?

17) Много времени проводите в тёплом помещении?

18) У вас тяжёлая нервная работа, на ваших плечах все домашние дела?

19) Регулярно ходите в баню или сауну?

Подсчитайте баллы.

Если на вопросы 1, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 16 вы ответили ДА, засчитайте себе по баллу за каждый.

Если на вопросы 2, 4, 5, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 19 вы ответили НЕТ, засчитайте себе по баллу за каждый.

Теперь сложите количество полученных баллов.

От 1 до 6. Можно сказать, что ваш иммунитет на нуле. Отсюда частые недомогания, апатия. Вам необходима консультация специалиста-иммунолога. Без его помощи не восстановить защитные силы организма.

От 7 до 12. В оборонительной системе вашего организма есть бреши. Измените образ жизни и питания — больше бывайте на свежем воздухе, ешьте пищу, богатую витаминами, принимайте поливитаминные комплексы, каждое утро начинайте с контрастного душа. Эти небольшие, но полезные коррективы помогут укрепить иммунитет.

От 13 до 18. У вас сильная иммунная система. Недуги обходят вас стороной, а если и случается прихворнуть, болезнь протекает легко, проходит быстро и без осложнений. Вы заботитесь о своём здоровье, полны сил и жизненной энергии.

Вот уже 7 лет, пройдя обучение в медицинском центре, успешно занимаюсь оздоровлением организма по методу народной травницы Татьяны Александровны Буревой. Способ этот старинный и прошёл проверку временем. Сама Т.А. Бурева применяла его пятьдесят лет. Заключается он в том, что с помощью травяного сбора из 25 отечественных растений можно очистить организм от макушки до пяток.

Путь к здоровью через очищение

Трава-травица, помоги исцелиться

Именно очистка организма поможет вам в борьбе с головными болями и усталостью, дисбактериозом и лишним весом (8—10 кг), болями в суставах и аллергией, гастритом, импотенцией, запорами, ломкостью сосудов, холестериновыми и билирубиновыми камнями, песком, шлаками и ядами.

Методика очищения простая: благодаря целебным травам чистится кишечник, печень, желчный пузырь, почки, кровь, суставы, сосуды.

Происходит очищение организма от вирусов, грибков, паразитов. Очищается желудочно-кишечный тракт от многолетних каловых завалов — источника самоотравления. У всех людей, прошедших чистку, улучшается зрение (в практике были случаи рассасывания катаракты), нормализуется давление.

Чистка помогает в борьбе с мочеполовыми проблемами, безболезненно расстаться с камнями в почках и желчном пузыре практически любых размеров, женщинам — избавиться от бесплодия, фибромиомы, мастопатии, кисты, хламидиоза. У мужчин, страдающих импотенцией и простатитом, в период чистки происходит расшлаковка предстательной железы. И мужские функции восстанавливаются. Хорошо поддаётся очищению угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, аллергические высыпания, фурункулёз, псориаз. Восстанавливается функция поджелудочной железы, чувствуется улучшение при заболеваниях суставов, остеохондрозе.

Выводятся отложения холестерина, сосудам возвращается эластичность, нормализуется работа сердца, головного мозга.

С миру по травке — больному здоровье

Что за волшебство такое случается при очищении? А как ему не быть, если вместе с вами над восстановлением организма трудятся 25 трав-целителей, возвращающих здоровье: цветки бессмертника, календулы, пижмы, ромашки аптечной; листья брусники, мяты перечной, сенны, почечного чая, эвкалипта, шалфея; надземные части полыни горькой, пустырника, тысячелистника, череды трёхраздельной, багульника (побеги), черники, зверобоя, пастушьей сумки; корни девясила, солодки голой; плоды кориандра, расторопши пятнистой, рябины красной, укропа пахучего, шиповника.

Всё высушенное сырьё нужно измельчить в порошок. На один день чистки — по 0,2 г порошка каждого из 25 компонентов. Смесь перемешиваем в стеклянной или эмалированной посуде и делим на 5 равных частей.

Вымыть себя изнутри вам поможет эта схема.

Утро — после очистительной клизмы пищу не принимаем в течение всего дня.

11.30 — стакан лимонно-апельсинового компота.

12.00 — одну часть порошка лекарственных растений медленно пережёвываем, смачивая слюной.

13.30 — второй стакан компота.

14.00 — вторая часть порошка.

15.30 — компот.

16.00 — третья часть порошка.

16.30 — компот.

17.00 — четвёртая часть порошка.

17.30 — один стакан компота.

18.00 — пятая часть порошка.

20.00—23.00 — 200 г рафинированного растительного масла.

Процедуру необходимо повторить три раза. После чистки рекомендую не употреблять в пищу белки животного происхождения в течение трёх дней. И не удивляйтесь — после процедуры ещё 2 недели идёт очищение организма.

Предупреждаю: у этого метода есть противопоказания — острые простудные и психические заболевания, обострения язвенной болезни, аритмия, беременность.

Во время чистки возможны недомогания, тошнота, головокружение, что связано с интенсивным выбросом токсинов. В период процедур исключается применение антибиотиков.

Конечно, всё это требует некоторых усилий, но поможет в борьбе за ваше здоровье!

Ответы через газету

Спешу поблагодарить вас за тёплые письма-отклики в мой адрес.

«...Самочувствие стало намного лучше: давление вошло в норму, шея не болит, когда поворачиваю. Без одышки поднимаюсь на 9-й этаж».

А.И. Сергиенко, Башкортостан

«...Во время чистки выходили белые камни, зелёные, песок, лохмотья серые. Прошли головные боли, перестала болеть спина, сильно уставали ноги, сейчас этого нет».

С.В. Глушич, Новосибирская обл.

«В желчном пузыре осталось камней на четверть (а был полностью забит), печень приобрела нормальные размеры и плотность. У мужа очищение проводилось первым способом, камни выходили почти всех мастей. Болезненно отреагировали почки (в анамнезе — мочекаменная болезнь) — несколько дней выходил песок. Результатом очень довольны, кроме того, значительно уменьшились боли в шейном отделе позвоночника и головные боли».

Л.Е. Тумаева, г. Иваново

«Идёт песок. Боли в правом боку и ниже, в животе, ушли. Поджелудочная успокоилась».

А.А. Кобзева, Алтайский кр.

«Чистилась три дня, и все три дня биллирубиновых камней выходило по баночке из-под майонеза. Мне это удивительно потому, что я уже не раз чистилась по Семёновой, по Малахову, и считала, что капитально, но эта чистка по Буревой оказалась мощнее».

Г.С. Баханова, г. Тобольск

«Чистились дружно всем коллективом (8 человек), результаты впечатлили! Прошла необъяснимая усталость, кожа помолодела, размер одежды уменьшился — объём-то ушёл вместе с килограммами. Чувствуется больше жизни, и глаза сияют».

Марина Коренева, г. Петропавловск-Камчатский

Хотите быть здоровым? Помните, что не существует неизлечимых болезней, есть люди, не желающие ничего делать для своего здоровья.

Пишите, хочу всем помочь очиститься. Вышлю наложенным платежом рекомендации по проведению чистки и готовый сбор для полноценной трёхкратной процедуры. Стоимость — 500 рублей. Желаю всем здоровья!

Евгений Викторович Санников,
456317, Челябинская обл.,
г. Миасс, ул. 8 Марта,
д. 161, кв. 50;
т. (3513) 56-37-85

(На правах рекламы)

Кедр-целитель

Веками известна польза кедрового масла, кедровой живицы и изделий из древесины кедра для человека. Они укрепляют иммунную систему, нормализуют давление, применяются при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, почек, желудка. Лечатся кожные болезни, омолаживается и очищается организм. Сейчас об этом я расскажу подробнее.

Масло кедровое

Уникальный природный антиоксидант, один из самых мощных природных иммуностимуляторов.

Кедровое масло легко усваивается организмом, обладает высокими питательными и целебными свойствами, необычайно богато витаминами и минералами. По содержанию витамина Е масло кедра в 5 раз превосходит оливковое масло и в 3 раза кокосовое. Витамин Е — это эликсир молодости и долголетия, он очень важен и незаменим для функций деторождения и обеспечения полноценной наследственности. Витамин Е отвечает за образование молока у кормящих матерей.

В кедровом масле витамина F в три раза больше, чем в продающемся в аптеках препарате «Витамин F». Особенно много содержится в кедровом масле линолевой и линоленовой кислот, обладающих активностью витамина F. Эти кислоты чрезвычайно важны для организма человека — они способствуют снижению холестерина в крови, снижают опасность возникновения респираторных заболеваний. Кедровое масло способствует выведению из организма солей тяжёлых металлов, что необходимо людям, проживающим и работающим в экологически неблагоприятных местах.

Употребление кедрового масла особенно полезно людям, имеющим кожные заболевания (дерматиты, облысение, хрупкость волос и ногтей). Применение кедрового масла в косметических целях помогает коже полноценно выполнять её функции и сохранять, а также восстанавливать её эстетические свойства.

Кедровое масло помогает восстановить зрение. Это единственное масло, которое можно закапывать в глаза, т.к. его структура позволяет слизистой оболочке глаза всасывать необходимые витамины (в основном Е), которых обычно в организме дефицит. Для лечения возрастной близорукости, дальнозоркости, а также профилактики катаракты надо закапывать по 1—2 капли в каждый глаз по утрам, после чего немного полежать с закрытыми глазами.

Кедровое масло укрепляет сердечно-сосудистую систему и нормализует гормональный баланс в организме, полезно при заболеваниях крови, лимфы. Применяется при лечении атеросклерозов, болезней почек, нервных расстройств, повышенной кислотности, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кедровое масло нормализует репродуктивную функцию и усиливает потенцию у мужчин.

Масло благотворно влияет на физическое и умственное развитие ребёнка, повышает защитные силы организма и укрепляет иммунную систему.

Не имеет противопоказаний и побочных эффектов.

Способ применения и дозировка: за 15—30 минут до еды 3 раза в день.

Для детей до 6 лет — 3—5 капель.

Для детей до 12 лет — 5—10 капель.

Для взрослых — 15—30 капель

В целях профилактики: от 1 до 5 капель утром до еды. Масло желательно не глотать, а, концентрируясь на вкусе, ждать, пока оно усвоится слизистой оболочкой полости рта. Положительный эффект масла усиливается при применении его в светлое время суток.

Живица кедра сибирского

Ещё один дар кедра — живица. Она содержится в древесине стволов, веток, на шишках. Кедровая живица или кедровый терпентин обладает бактерицидными, противовоспалительными, адсорбирующими и дезодорирующими свойствами. Природные фитонциды благотворно действуют на нервную систему, оказывая укрепляющее действие на весь организм в целом. Живица является антимутагенным и восстанавливающим средством (восстановление происходит на уровне хромосом).

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ — заболевания кожи, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, бронхолёгочные и ЛОР-заболевания, доброкачественные опухоли и новообразования.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ (очень редко) — индивидуальная непереносимость.

Живица кедра сибирского высшей фракции растворяется в растительном рафинированном масле.

АНГИНА, ОРЗ, ГРИПП. Капать на очаги поражения слизистой оболочки 5—6 капель живицы. Процедуру повторять каждые 5—6 часов. В целях профилактики во время эпидемии гриппа 2—4 раза в течение дня капать в рот по 3—5 капель препарата. В случае превышения температуры — 38,5 градуса — хорошо растереть грудь, спину, ноги, руки особенно уделяя внимание зонам лимфатических узлов (под мышками и в паху) и биологически активным точкам вдоль носа снаружи, под носом. Повторять процедуру каждые 5—6 часов, т.е. 4 раза в сутки.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЁГКИХ И ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ. При хронических заболеваниях, в момент обострения, производить ежедневное растирание спины и груди. Одновременно два раза в день принимать препарат внутрь по 5—10 капель на язык и не глотать, вдыхать воздух, чтобы аромат живицы проникал в лёгкие.

КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ (ожоги, язвы, воспаления и т.п.). Пропитать бальзамом повязку и приложить к месту поражения при первых признаках заболевания. Смену повязок следует проводить как обычно.

ПРОСТАТИТ И АДЕНОМА. Смочить кусочек бинта или ваты, отжать этот фитилёк, чтобы не капало, затем осторожно ввести в прямую кишку, оставив его там до очередного стула. Дополнительный эффект даёт втирание препарата в область промежности и сочетание с хвойными ваннами. Продолжительность курса — 40—50 дней, при необходимости повторить через 3—4 месяца. Также эффективно применение микроклизм с живицей.

ГЕМОРРОЙ. Пропитать бальзамом тампон из бинта или ваты, ввести его в анальное отверстие. Наружные узлы следует массировать пальцем, смоченным в живице. Также эффективно применение микроклизм с живицей.

МОЛОЧНИЦА. Вводить во влагалище тампон, пропитанный живицей, и оставлять его на весь день.

ПОЛИАРТРИТ, ОСТЕОХОНДРОЗ, РАДИКУЛИТ. Втирать бальзам в область поражённых суставов.

В своём родовом поместье всю работу по созданию этих уникальных продуктов я делаю сам. Соблюдаю старинные технологии приготовления. Получить консультацию или сделать заказ можно, позвонив мне по телефонам: **8-902-273-74-84, 8-912-657-92-48.** Почтовый адрес: **623900, Свердловская обл., г. Туринск, главпочтамт, а/я 54.**

Любви вам и здоровья.
Ковалёв Владимир

(На правах рекламы)

Пшеница от глазных болезней

Расскажите, пожалуйста, о лечении глазных болезней с помощью пшеницы.

Т.М. Морозова, 69200, Приморский кр., г. Уссурийск, ул. Фрунзе, д. 31, кв. 24

Многие народы давно подметили, что в процессе хлебопечения получается не только продукт питания, но и эффективный метод восстановления здоровья глаз. А поступали следующим образом.

В верхней части только что извлечённого из печи хлеба с помощью ножа вырезали небольшое углубление круглой формы, соответствующее наружному размеру верхней части стакана или любой имеющейся в доме стеклянной баночки (из-под майонеза, детских соков и т.п.). Когда углубление было готово, в него верхней частью (горловиной) вставляли приготовленную посуду и слегка прижимали, чтобы внутрь ёмкости не мог проникнуть воздух. Внутреннее пространство стакана (банки) могло омываться только тёплым паром, исходящим из середины хлеба. Через несколько минут за счёт температурного перепада внутри и снаружи на стенке посуды начинала появляться жидкость, обладающая целебными свойствами. Когда она собиралась в достаточном количестве, стакан (банку) аккуратно переворачивали вместе с хлебом, затем извлекали стакан из буханки, переливали жидкость в стерилизованную бутылку. Полученное средство закапывали в больной глаз. Особенно этот метод эффективен при **бельме.** Процедуру выполняли ежедневно, вводя по нескольку капель, в течение месяца-двух.

Кератит, иридоциклит, блефарит, конъюнктивит лечат по-другому. 100 г пшеничных зёрен быстро промывают в проточной воде, затем засыпают ровным слоем в стеклянную или эмалированную посуду и заливают водой по верхний слой. Сверху зёрна накрывают влажной тканевой салфеткой, после чего ёмкость с содержимым размещают в тёплом месте для проращивания замоченных семян. Когда проклюнутся ростки и прорастут на 1 мм (это должно произойти примерно через сутки), зёрна с проростками ещё раз промывают и измельчают с помощью мясорубки. Полученную кашицу помещают в небольшую кастрюлю, заливают равным количеством воды, ставят на плиту и доводят до кипения. Для вкуса можно добавить немного соли или мёда. Средство готово к употреблению. Принимать перед каждым приёмом пищи по 1—2 ст. л. в течение длительного периода времени.

От конъюктивита целители предлагают лечиться соком пшеничных проростков. Для этого получившуюся кашицу после прокручивания на мясорубке нужно отжать через несколько слоёв марли. Тканевую салфетку следует смочить этим соком и наложить на закрытые глаза. Спокойно полежать 30—60 минут. Для усиления лечебного эффекта перед сном в каждый глаз с помощью пипетки можно ввести по 2—3 капли сока или его раствора.

При первых признаках ухудшения зрения нужно взять стакан пшеницы, промыть зёрна проточной водой. Затем залить подогретой (не горячей!) водой. Через 12 часов, когда зёрна впитают влагу, разбухнут, но ещё не прорастут, их собирают в отдельную посуду и помещают в холодильник. Активированную таким способом пшеницу следует принимать натощак по ст. л., тщательно разжёвывая зёрна. Когда вся первая порция будет съедена, необходимо сделать 10- или 14-дневный перерыв и замочить второй стакан злака. А потом после такого же перерыва — и третий. После серии из трёх съеденных стаканов пшеницы повторный приём возможен не ранее чем через 3 месяца.

При отёчности век взять ч. л. (с горкой) пшеничной муки. Смешать с 2 ч. л. настоя петрушки или молока, ст. л. картофельной кашицы, натёртой на мелкой тёрке. Компоненты хорошо перемешать, смесь наложить толстым слоем на льняную салфетку и применять в виде маски на глаза. Продолжительность процедуры — не более 15 минут.

Одну-две столовые ложки пшеничных зёрен кипятят 8—10 минут в небольшом количестве воды, отвар настаивают, процеживают и используют для наложения в виде компресса: чистую тканевую салфетку пропитывают в приготовленной жидкости и накладывают на закрытые глаза. Компресс держат в течение 15 минут. Процедура выполняется ежедневно в вечернее время незадолго до сна.

Взять стакан пшеницы и ст. л. сахара, залить тёплой кипячёной водой, чтобы только смочило пшеницу. Поставить в тёмное место на 12 часов, не дав пшенице прорасти. После набухания поставить в холодильник, принимать по ст. л. утром натощак. После того как в сумме наберётся стакан, сделать 10 дней перерыв. Так же и после второго стакана, и третьего. Курс лечения — месяц.

Подготовила Эльвира Аполлонова

Лекарство или

В нашей семье дети (взрослые) очень любят натуральную икру лососёвых рыб. Нельзя ли пояснить, чем вредна и чем полезна натуральная икра? Кому она противопоказана? И можно ли есть икру и молоки сельди?

Н.П. Бушуева, Ивановская обл., г. Шуя

Красная икра — продукт исключительно полезный. Она на треть состоит из легкоусвояемого и богатого незаменимыми аминокислотами белка. Ни в каком другом продукте его столько не содержится. Углеводов и вредных жиров, которые мы и так получаем в избытке, в ней нет. Холестерин, содержащийся в этом продукте, не так страшен, как в других. Он практически обезвреживается лецитином. В состав красной икры входят полиненасыщенные жирные кислоты. Они выводят из организма жиры, которые приводят к развитию атеросклероза — болезни старости. Эта болезнь развивается практически у всех людей, но у одних быстрее, а у др[illegible] медленнее. Если часто есть икру, появление атеросклероза можно отсрочить. Кроме того, икра — это природный витаминизированный продукт. Витамин А в ней по эффекту похож на витамин С и помогает выводить шлаки, укрепляет сосуды, повышает зрение. Есть в ней витамин Д, Е, йод, натрий, калий, кальций, магний, фосфор и железо. Именно по причине высокого содержания железа и необходимых для нормального кроветворения витаминов B_6, B_{12} и фолиевой кислоты икру прописывают больным анемией. Рекомендуют её употреблять ослабленным детям и выздоравливающим больным. Ежедневно по

Ода проросшим зёрнам

Лет тридцать назад Геннадий Семёнович Котов попал в больницу с диагнозом «воспаление сетчатки глаз». Несмотря на все усилия врачей, воспаление не проходило, и спустя месяц на сетчатке образовались рубцы, что, естественно, привело к некоторой потере зрения. Ровно через год он вновь оказался в той же клинике с тем же диагнозом. После тщательного обследования профессор вынес вердикт: «Болезнь может привести к быстрой потере зрения. Воспалительный процесс можно приостановить, но останутся рубцы на сетчатке, которые не рассасываются. А спустя 2—3 года Вы можете ослепнуть окончательно». Геннадию Семёновичу в то время не исполнилось ещё и 50 лет. Остаться инвалидом в таком возрасте было страшно. Но доктор предложил есть проросшие зёрна пшеницы, об успешном лечении которыми он прочёл в каком-то иностранном медицинском журнале. Другого выбора не было, и Г.С. Котов стал есть по утрам натощак по 40—50 г проросших за сутки зёрен яровой пшеницы. Предварительно разминал их и заливал стаканом кипящего молока. После остывания «киселя» клал в него чайную ложку мёда или сахара. Завтракал через 15—20 минут. Через год он вновь пришёл в ту же клинику, где дважды проходил лечение. После обследования ему сказали, что с глазами всё в порядке. Изменений в худшую сторону нет. Очень хотелось поблагодарить того профессора, который подсказал такой хороший рецепт, но оказалось, что он больше в той клинике не работает. Ещё два года Геннадий Семёнович регулярно посещал участкового окулиста: изменений в худшую сторону не было.

Даже спустя столько времени очками он пользуется только при чтении. Диоптрия их не меняется: +3,5 левого глаза и +3 правого. И продолжает ежедневно есть по утрам проросшую пшеницу.

«Это лекарство,— говорит он,— даёт ещё ряд положительных результатов: у меня хороший аппетит и, простите, нормальный стул, хороший сон, бодрое настроение. Последние 20 лет ни разу не болел гриппом. Хожу быстрым шагом без одышки. Давление 120/80 и, как сказал участковый терапевт, показание электрокардиограммы юношеское! Еженедельно парюсь в бане с берёзовым веничком. Вот какая сила в проросших зёрнах пшеницы!»

Геннадий Семёнович предупреждает людей, предрасположенных к полноте: необходимо значительно уменьшить количество хлеба, так как проросшая пшеница способствует прибавлению веса.

Александра Савельева

Почти как физиотерапия

Я подрабатываю сиделкой в больнице в отделении для стариков и часто сталкиваюсь вот с чем: старушки, особенно худенькие, жалуются на боли сбоку в области грудной клетки, объясняя это — «бок застудила». Я заглянула в справочники и нашла там объяснение, что боли в грудной клетке могут возникнуть, например, при плеврите и других заболеваниях лёгких. Но тогда это — длительная болезнь, а они вылечиваются от боли очень быстро — при помощи горячей соли, которую заворачивают в тряпочку и прикладывают к больному месту. Что это за болезнь и правильное ли лечение?

А.П. Примакова, сиделка, г. Таранцы

Речь скорее всего идёт о миозите — воспалении межрёберных мышц, которое может происходить по разным причинам, но в большинстве случаев как ответ на воздействие низких температур.

В случае, описанном в письме, разогретая соль действительно является наиболее действенным лечебным средством. По эффективности сравниться с ней может только физиотерапия. Но следовало бы найти и другие причины возникающих болей.

Например, если у больного метеоризмы и раздувшийся от газов кишечник начал подпирать диафрагму, вызывая болевые ощущения в боку, то особо греть это место не стоит, а лучше поставить клизму — на 250 мл воды столовая ложка поваренной соли.

Достаточно стакана воды для того, чтобы человек облегчился.

лакомство?

ложечке: каждая икринка — как капсула с натуральным природным лекарством.

Многие думают: раз икра питательна, в ней наверняка много калорий. На самом деле в морском деликатесе нет ни одной «пустой» калории. При достаточно большом количестве белка (около 30 %) и жира (13—15 %) калорийность красной лососевой икры не так уж велика — всего 240—260 ккал на 100 г. Она может нанести существенный вред фигуре лишь в том случае, если каждый день класть икру на хлеб, щедро смазанный сливочным маслом, или заворачивать в блинчики. Так что людям с проблемой лишнего веса икру стоит есть не с хлебом, а выложив, к примеру, горкой на половинку сваренного вкрутую яйца. Тогда и принципы раздельного питания будут соблюдены (белки отдельно от углеводов), и калорий немного. Половина яйца с шапочкой из икры отлично насыщает и при этом содержит всего 60 ккал.

Единственное, что омрачает картину,— соль, способная задерживать воду в организме и тем самым вызывать отёки и создавать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Икра противопоказана при склонности к отёкам, гипертонической и ишемической болезнях. Кроме того, не исключена аллергическая реакция на консерванты.

В равной степени это относится к молокам и икре сельди.

Феномен святого Шарбеля

Уважаемые читатели и почитатели ливанского чудотворца, данный выпуск подготовлен по материалам книг Анатолия Борисовича Баюканского.

Эти три заключительных лечебных издания из серии «Феномен святого Шарбеля» имеют общее название «ЧЕЛОБИТНЫЕ КО ГОСПОДУ».

* * *

Книга первая «ПОЙДИ И ПОСМОТРИ» рассказывает о сегодняшних чудесах святого Шарбеля в России и мире, а также впервые повествует о том, какие чудеса происходят вокруг нас и как нужно обращаться к чудотворцам, чтобы получить облегчение в болезнях. В книге даются 4 целебные иконки отца Шарбеля, освящённые в Ливане.

* * *

Вторая книга называется «Ливан-Россия, далее везде...». В ней рассказывается, как избавились от болезней тысячи россиян и больных других стран мира. В ней тоже 4 лечебных изображения и молитва к святому чудотворцу.

* * *

В третьей книге под названием «Глас народа — глас Божий» повествуется о появлении в России «сына святого Шарбеля», о чудесах великих святых запада и востока, которые нас с вами лечат. В ней, помимо целебного лика святого, есть и изображения святых даров из Ливана: фотографии земли с могилы чудотворца, куска ткани с покрывала отца Шарбеля и др.

* * *

В книгах в общей сложности более 1000 страниц уникального текста о Николае-угоднике, великомученике Пантелеимоне, Матронушке, Иоанне Крестителе и других святых.

Цена каждой книги — 300 рублей, в стоимость входят доставка и оформление заказа.

А теперь слово автору этих бестселлеров:

— Дорогие друзья! Цена трёхтомника — 900 руб. И сразу оговорюсь, что из-за огромного спроса мы вынуждены выделять книги в первую очередь подписчикам газет издательства «Ай, болит!». Книги высылаются только после получения денежных переводов. Не нужно писать заявки и письма, высылайте оплату и получайте заказ — книги реализуются быстро.

Наш адрес: **398043, г. Липецк, а/я 288.**

И ещё. Мы просим, нет, мы умоляем вас — не заставляйте нас мучиться, выискивая часами ваши точные адреса.

Пишите разборчиво и точно область, город, почтовое отделение, район, улицу, ФИО.

При необходимости можете позвонить нам по телефону **8 (4742) 22-34-48.**

С уважением,
Анатолий Борисович Баюканский

Внимание! Продолжается подписка на I полугодие 2009 года

во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зелёном каталоге **«Пресса России»**, т. 1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Ай, болит!» — инд. 34259,
«Ай, болит ! Спецвыпуск» — инд. 29722,
комплект — инд. 44355;
«Живица» — инд. 27807;
«Дюймовочка» — инд. 45753;
и в каталоге российской прессы **«Почта России»** (ООО «МАП»):
«Ай, болит!» — инд. 11338,
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339,
комплект — инд. 11340;
«Живица» — инд. 11344;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

ISSN 1729-1860
Выходит 3 раза в месяц.
Дата выхода газеты 24.02.2009
Следующий номер выйдет 10.03.2009
Объём 3 п. л.

Газета «Ай, болит!» зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ООО «Типография Михайлова», Москва, ул. Вятская, д. 49, стр. 1 www.tm-print.ru

Заказ № 2009-20272
Тираж 56.580 экз.

Печать офсетная.
Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!».
Индексы: 50486 (по Арх. обл.), 11338 (МАП), 34259 (АРСМИ).
Цена в розницу свободная.

Директор, секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (81842) 55-16-08,
e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 56-74-05,
e-mail: korr@givitca.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (8184) 56-56-27

Сайт: www.givitca.ru

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Солодка О.Г.
Зам. редактора Аполлонова Э.В.

Над номером работали:
Овсянникова Н.И., Котовская О.А., Шапошникова И.Г., Солтанова Л.В., Буторина Е.Е., Сетова Г.С., Осипова Е.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна.
©Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902031177/290201001 Р/с № 40702810304260112042 в СБ РФ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации.

Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.